

练瑜伽要注意的细节,你知道吗?

女子在家练瑜伽,半月板被撕裂;医生:这些部位比膝盖更脆弱



AI制图。

潇湘晨报·晨视频记者梅玫 通讯员周岑 谢芳 报道

长沙41岁的袁女士(化姓)是一名办公室白领,长期久坐让她时常感到腰背僵硬。为了缓解疲劳、改善身体柔韧性,她跟着短视频平台的博主自学瑜伽,每天坚持练习。

一周前,袁女士在家练习全莲花坐(双盘)时,强行将左膝外旋下压。只听“咯”一声轻响,她感到膝盖内侧一阵剧痛。由于当时还能勉强走路,袁女士就没太在意。谁知三天后,她的左膝明显肿胀,下蹲时疼痛加重,上下楼梯更是疼得受不了。

在长沙市第三医院(湖南大学附属长沙医院)骨科运动医学门诊,医生为袁女士完善了相关检查。磁共振检查显示,袁女士双膝内侧半月板后角发生了3度撕裂,关节腔内还有大量积液。

袁女士非常困惑:“瑜伽不是温和、安全的运动吗?怎么练瑜伽反而把膝盖练坏了?”

半月板最怕“负重加扭转”

骨科二十三病室(关节外科)主任周伟力介绍,半月板是一种新月状纤维软骨,就像膝关节里的缓冲垫,主要作用是分散压力、稳定关节。但它有一个明显的弱点——抗旋转能力很差。当膝关节在弯曲的同时受到扭转力,半月板就会被卡在大腿骨和小腿骨之间,承受巨大的剪切力。有研究显示,涉及膝关节扭转的运动与急性半月板撕裂密切相关,受伤风险是普通情况的3.7倍。

“袁女士练习的全莲花坐,恰恰同时具备了这两个危险条件:膝关节深度弯曲,加上强行外旋。”周伟力指出,全莲花

坐这个动作对髌关节的灵活性要求很高。如果髌关节不够灵活,硬要把腿盘上去,膝关节就不得不代替髌关节来完成旋转,承受它本不该承受的角度。

袁女士长期缺乏运动,大腿肌肉力量不足,无法给膝关节提供足够的稳定保护,扭转的力量直接压在了半月板上,最终导致了撕裂。

值得一提的是,在半月板损伤的人群中,40岁以上者占比最高,可达66%。中老年瑜伽爱好者往往已经存在一定程度的关节退变,半月板的缓冲能力本身就有所下降,做同样的动作,受伤的风险反而更高。

保护自己,记住这几条底线

周伟力提醒,练习瑜伽保护身体,关键在于把握好以下原则:

第一,初学者最好先了解自己的关节活动度和肌肉力量水平,选择适合自己的体式,不要盲目跟风高难度动作。

第二,练习前充分热身,动作由小到大、循序渐进,不要一上来就追求大幅度和高难度。

第三,把“无痛”当作底线。练习中任何定位明确的锐痛都是身体发出的警报,不能把关节疼痛当成正常的拉伸酸痛。瑜伽不是一项“不经历痛苦就没有收获”的活动。

第四,先练力量再练柔韧。臀部和腿部的肌肉足够强大,关节才能得到有效保护。缺乏稳定性的柔韧性,反而会增加受伤的风险。

半月板撕裂的疼痛有一些典型特征,通常是定位明确的锐痛,常常伴随膝关节突然“卡住”伸不直或弯不了、上下楼梯或下蹲时膝盖剧烈疼痛、膝盖莫名发软“打软腿”等情况。一旦出现以上任何一种表现,应马上停止练习,减少活动,并在48小时内尽快就医。

瑜伽的本质是关注自己身体的感受,而不是追求高难度的造型。一次半月板撕裂也许只发生在半秒钟之内,但对膝关节的影响却可能伴随一生。保护自己,请从尊重身体的真实感受开始。

延伸阅读

瑜伽损伤远不止膝盖 这些部位同样危险

“很多人以为瑜伽就是拉伸,没有跑跳的冲击力,就不会受伤,这其实是一个很大的误区。”周伟力表示。事实上,根据临床统计,瑜伽损伤的常见部位包括手腕、肩膀、膝盖和下背部等。以下是几个最容易“中招”的部位:

腰椎:核心不稳,腰先扛不住

瑜伽中大量的前屈、后弯和扭转动作,对腰椎是个不小的考验。如果核心肌群和臀部肌肉力量不足,腰椎就不得不承担过大的压力。一些练习者在做前屈体式时柔韧性不足,强行弯腰,有可能马上闪到腰,严重时甚至造成椎间盘突出或压迫坐骨神经。研究表明,躯干是瑜伽运动中最常损伤的部位,占比高达47%。

防护要点:加强核心肌群训练是保护腰椎的关键——核心肌群足够强大,脊椎就像穿上了一件天然防护衣。练习前屈动作时如果腰背无法保持直立,可以屈膝降低难度;不确定自己为什么腰背疼痛时,应避免大幅度扭转。

颈椎:头倒立,颈部承受全身重量

瑜伽中一些涉及颈椎负重和过度仰头的动作风险极高。比如头倒立、肩倒立、犁式等体式中,平时只需要承受头部重量的颈部,却要承受全身的重量,至少是正常情况下的十几倍。眼镜蛇式如果操作过度,也可能造成颈椎过度伸直、压迫颈椎后侧。曾有练习者做仰头拉伸动作后导致高位截瘫的案例。

防护要点:有颈椎病的人练习瑜伽一定要慎重;练习时不要做过多下巴外突的动作;头倒立等颈椎负重体式切勿轻易尝试,更不要强行追求“到位”。

手腕:下犬式,全身重量压在手腕上

下犬式、平板支撑等需要手撑地面的动作,全身重量都会施加在手腕上。如果腿部柔韧性不足,腿伸不直时,力量会更加集中地压迫在手腕上,容易造成手腕韧带拉伤。

防护要点:手撑地面时五指尽量张开,增加支撑面积,同时将手指下压来分散手腕承受的重量;身体适当后移、减小手臂与地面的角度,也能减轻手腕负担。

(央视)

潇湘晨报 分类信息

登报热线: 18673126303

省级报刊 权威媒体 当日办理 次日见报

本栏目仅提供公示平台,所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并承担法律责任,与本报社无关。

遗失声明 湖南华投房地产开发有限公司遗失长沙市开福区人民法院开具的湖南省非税收入电子缴款收据1份,案号:(2020)湘0105民初11151号,金额:24133元,特声明作废。 ●遗失桃江县非税收入缴款通知单0279531号,2009年5月31日收取(2009)民二字第242案件诉讼费用6000元,缴费编码040201010403,特此声明。 ●遗失桃江县人民法院诉讼费专用票据0248496号,2009年7月8日退回(2009)民二字第242案件诉讼费2500元,特此声明。 ●湖南湘申建筑劳务有限公司遗失公章43068110017970,财务章43068110017971,湛湛私章43068110017972,声明作废。	遗失声明 湖南顺天建设集团有限公司新宁县扶夷公租房(二期)建设及配套基础设施工程项目部(签约无效)项目章遗失,现特此声明作废。 ●湖南万象包罗信息科技有限公司遗失2022年3月28日核发91430100MA4R4XGF5N营业执照正本作废。 ●管于渺遗失不动产权权证号:湘2026澧县不动产产权证0005476号,房屋在澧浦街道管家巷社区,声明作废。 ●长沙健安坊商贸有限公司遗失公章43010410614448,财务章43010410614449,张新宇私章43010410614450,声明作废。	声明 长沙市东风路七条巷35号107/108房,原承租人陈继承。现我司与上述租户解除租赁关系。特此声明。 长沙恒兴资产经营有限公司 ●湖北久大品种盐有限责任公司湖南分公司遗失长沙市芙蓉区市场监督管理局2024年4月19日核发91430102MA4PFR A068营业执照正副本声明作废 ●中天护卫保安服务有限公司长沙分公司遗失长沙市开福区市场监督管理局2021年9月7日核发91430105MA4M0H430Y营业执照正副本声明作废 ●湖南县瀚科技发展有限公司遗失公章一枚,声明作废 ●芷江集羽劳务有限公司遗失法人(邓长留)私章一枚,声明作废	拍卖公告 受委托,我公司定于2026年9月15日上午10:00,在湖南省(株洲市)国有资产资源交易平台公开拍卖株洲市荷塘区园区地下综合管网20年经营权。公告之日起至9月14日展示、报名,详情咨询:15211182641蔡。 株洲市彩泉拍卖有限责任公司 ●吉首市矮寨镇洽比村经济合作社遗失开户许可证,核准号:J5690001475401,声明作废 ●长沙市菁莪合唱团遗失民办非企业单位登记证书正副本,统一社会信用代码52430100MJ5905508,声明作废 ●长沙市春之晖特殊孩子援助中心因保管不善遗失了长沙市财政事务中心制发的《湖南省财政票据领用证》一本,声明作废	祁东县烟草专卖局公告 祁烟公[2026]第45号 2026年6月14日,我局联合祁东县公安部门在湖南省衡阳市祁东县河洲镇派出所外附近查获卷烟15条,并依法予以先行登记保存。 请物主于本公告发布之日起60日内到(地址:湖南省祁东县鼎山东路15号 联系人:夏智浩,电话:0734-6264294)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告! 祁东县烟草专卖局 2026年8月27日 ●长沙姣宏商贸有限公司遗失公章43011210117571,声明作废	拍卖公告 受委托,我司定于2026年9月11日10时在湖南省公共资源交易平台长沙国有资产交易系统(http://gyzc.csqgyz.cn)对长沙市开福区毛家桥010号北栋整栋办公用途房地产进行网络公开拍卖,标的总建筑面积941.11㎡,起拍价:647.52万元。 展示时间:公示期内在标的所在地公开展示。竞买保证金:2万元【账户信息:由竞买人自行在长沙国有资产交易系统注册后获取】。履约保证金:60万元【账户:长沙信发拍卖有限公司;开户行:工商银行星沙支行;账号:1901023009024901126】。 竞买登记手续办理:本次拍卖凡具有完全民事行为能力自然人以及依法在中华人民共和国境内注册成立、有效存续的法人或其他组织均可参与竞买。意向竞买人在长沙国有资产交易系统注册,网络报名并交纳保证金后持有效证件及转账凭证(以到账为准)于9月10日17时前,前往长沙县星沙街道板仓路199号中信发大厦五楼完善报名手续,逾期不予办理。拍卖公司电话:13142275563余先生,标的详情见拍卖资料及微信公众号:信发拍卖 长沙信发拍卖有限公司 ●湖南永佳装修有限公司遗失公章4304077013225,声明作废 ●冷水江市兴达工程机械租赁部遗失公章431381600066820声明作废
---	---	--	--	--	--