

假期户外运动,如何护好关节?

假期期间,不少人会选择登山、徒步、骑行等户外运动。湖南省第二人民医院骨关节运动医学科主任医师李宝军指出,平时不运动、周末及节假日进行突击式高强度运动风险较高。

潇湘晨报·晨视频记者张树波 刘畅 通讯员何改生

指导单位:湖南省第二人民医院
指导专家:骨关节运动医学科主任医师李宝军

登山时
最好佩戴弹性护膝
并选择专业登山鞋
和登山杖
采用“之”字形上下坡
减轻对关节的压力

对于跑步爱好者
增加跑量之前
每周跑量增幅别超过
10%

骑行时注意
调整车座高度
和骑行姿势
避免膝关节过度屈伸

案例1 连续登山,踝关节韧带断裂

20多岁的小勇(化名)是一名护士,刚工作不久,平日上班很忙,几乎没有时间锻炼。平常一到周末,他就想抓紧时间好好运动一下。

上个月,他连续几个周末给自己安排了密集的登山徒步计划:岳麓山、黑麋峰、南岳……本来计划着国庆长假“干票大的”,去安徽挑战一下黄山。

由于平时整日坐着,突然的高强度运动让他的身体一下子难以适应,肌肉严重疲劳。上周末,小勇在下山

途中感觉小腿打战,突然一脚踩空,整个人摔倒在地。脚踝处传来剧烈疼痛,很快肿了起来。他就近来到湖南省第二人民医院骨关节运动医学科就诊后,医生告诉他,是急性踝关节损伤、韧带断裂。

李宝军表示,像小勇这样的患者不在少数——平时疏于锻炼,利用周末或假期集中锻炼健身,陡然间进行大量运动让身体无法适应,极易出现膝关节损伤、踝关节损伤、肌肉拉伤、韧带扭伤等问题。

案例2 长距离骑行,诱发膝关节滑膜炎

23岁的陈小姐(化名)是一名公司职员,平时很少运动。周末心血来潮的时候,会骑上共享单车沿着城市绿道骑行。有个周末,她一天骑了将近40公里。

第二天,她的右膝关节开始疼痛,连上下楼梯都变得困难,热敷也不见舒缓。她来到湖南省第二人民医院骨关节运动医学科检查后,确诊右膝关节滑膜炎。

陈小姐不敢相信自己年纪轻轻,膝盖就发炎了。医生告诉她,她平时

几乎不运动,突然进行长时间骑行,膝关节反复屈伸摩擦,加上骑行姿势不正确、车座高度不合适,髌骨和股骨之间的压力异常增大,导致了关节内的急性炎症。

骑行爱好者中类似的案例并不少见。有骑行者在假期进行长距离骑行时,因长时间以30km/h的速度踩踏、齿比不当,午餐休息后再上车时左膝剧痛,不得不放弃行程。不经过锻炼直接进行长距离骑行,对身体确实有较大伤害。

如何科学预防“动出来的伤”?

很多人抱着“平时没时间运动,假期一次补回来”的心态。但研究表明,将运动量集中堆在假期,不仅无法有效提升体能,反而大幅增加受伤风险。

具体来说,有三个层面的原因:久坐使肌肉力量、耐力下降,剧烈运动时关节骨骼直接承受冲击,长期不运动人群突然跑跳,关节面冲击力可达体重的5~8倍;久坐降低身体协调性,急停、变向时肢体反应跟不上,容易摔倒或扭伤,关节软骨长期缺乏适度刺激,突然承受高强度摩擦极易磨损;久坐人群的心肺储备也偏弱,突然进行长跑、爬山等高强度训练,会使心率和血压骤升,可能诱发胸闷、气短、心律失常等健康问题。

上班族应遵循“规律、分散、循序渐进”的原则,将每周150至300分钟的中等强度有氧运动分散到3至5天,并搭配2至3次力量训练。即便工作繁忙,也可利用碎片化时间进行活动,如短距离通勤选择快走或骑

车、午休时间进行10至20分钟的弹力带或俯卧撑训练等。

运动前,完成至少10~15分钟的动态热身,如高抬腿、开合跳、弓步走等,让肌肉温度和关节灵活性过渡到运动状态。需要注意的是,运动前应选择动态拉伸,而非静态拉伸。因为静态拉伸反而会降低肌肉性能,而动态拉伸可以模拟后续运动的发力模式。

对于跑步爱好者,增加跑量之前,每周跑量增幅别超过10%。骑行时注意调整车座高度和骑行姿势,避免膝关节过度屈伸。登山时最好佩戴弹性护膝,并选择专业登山鞋和登山杖,采用“之”字形上下坡,减轻对关节的压力。徒步时穿着具备足部支撑和防滑功能的运动鞋,避免穿普通休闲鞋甚至拖鞋参与徒步。

运动中如果出现胸闷胸痛、心慌冒冷汗,或关节刺痛肿胀、膝关节卡顿、腿打软等症状,应该减速或者立刻停止运动,必要时及时就医。不要忍痛硬扛。

不慎受伤,如何应急处理?

如果不慎出现了运动损伤,应第一时间科学处理。推荐采用RICE原则进行处理,即休息(Rest)、冰敷(Ice)、压迫(Compression)、抬高(Elevation)。

休息 立即停止运动,让受伤部位得到充分休息,避免进一步损伤。

冰敷 冰敷需越早越好,用毛巾包裹冰袋敷在受伤处,每次15~20分钟,每隔2~3小时一次,肿胀严重时每小时1次。不要将冰袋直接贴在皮肤上,以免造成冻伤。

压迫 用弹性绷带从肢体远端向近端缠绕加压,压力以不引起麻木、刺痛为宜,夜间可松开。

抬高 将受伤的脚踝、膝盖或手腕抬高,高于心脏水平,利用重力减轻肿胀。

特别提醒:受伤急性期48小时内应避免热敷、泡热水澡、贴热膏药,不饮酒、不按摩或大力揉搓受伤部位。如果怀疑骨折、脱臼,或听到“啪”的断裂声,需用夹板固定受伤部位,切勿自行复位,应尽快就医。

AI制图。