



医师报

2021年8月12日

责任编辑：张玉辉
美编：杜晓静
电话：010-58302828-6847
E-mail: ysbzhangyuhui@163.com

关注
FOCUS

A3



运动员苏炳添

医师报讯（融媒体记者 张玉辉 昕亚）一方面，据《柳叶刀》数据，每年因身体活动不足造成的死亡人数仍超过500万；另一方面，仍然都有很多的运动爱好者一直在运动中挥洒汗水。在刚刚闭幕的东京奥运会上，我们见证了太多的奇迹，中国在本届奥运会中斩获了38枚金牌，32枚银牌和18枚铜牌，比上一届里约奥运会赛事上大幅增加，特别是在金牌上。

当无数国人沉浸在喜悦中时，运动员们身上一个个盖着厚厚药物“胶布”的运动伤也引起了人们的关注。此届奥运会原本要出战此赛的国手刘诗雯，因肘伤复发在8月1日临时宣布退赛；摘得了女子双人10米跳台金牌的陈芋汐早在2018年就已足踝和腕部伤病；男子跳水运动员王宗源贴满胶布夺冠的样子，在某社交平台受到至少2500万人次“围观”。回忆起2008年飞人刘翔因跟腱断裂退赛，网友发出了“刘翔‘我们欠你一个道歉’”的呼声。

没有什么比运动损伤造成告别赛场更让人沮丧的事情了！一位曾为运动员看过伤的上海交通大学附属瑞金医院骨科叶庭均医生说：“运动员是在长期大量训练的基础上带来的损伤，老百姓很难想像这个关节要承受成千上万次的训练。”

平时爱运动的你不要被运动伤悄悄地盯上！对于常见运动有何注意事项？北京大学第三医院运动医学研究所主任医师徐雁分享了运动的知识与技巧，提醒人们更好地进行健康合理的运动、远离伤病。



莫让运动员伤盯上爱运动的你

最常见的运动：跑步

跑还是不跑？

奥运故事

9秒83，这是一个曾经亚洲百米运动员遥不可及的成绩。8月1日，“中国飞人”苏炳添在东京奥运会男子100米半决赛上，跑出了惊人的9秒83，刷新亚洲纪录，成功以小组第一名的成绩晋级百米飞人决战。

然而，作为目前中国短跑的“一哥”，也曾受到过各种运动

损伤的困扰。在2016年世锦赛时，膝盖受伤，有明显的肿胀，没能实现自己夺牌的愿望；2020年，苏炳添缺席9月开赛的全国田径锦标赛，背后的原因是两个月前训练中左肩受伤……

不用昂贵的器械，不要特殊的场地，随时随地都可以开始的长跑，已经吸引了越来越多的粉丝。但作为跑友的你是在健康地

长跑吗？是否也有一些关于长跑的困惑呢？大部分人认为跑步是一项较为缓和的运动，急性损伤较为少见。但在进行室外跑步时，由于环境和路线有时候并不是我们非常熟悉的，就会造成一些意外的跌倒损伤；衣服与皮肤发生摩擦，会造成局部摩擦的损伤，因此长跑运动爱好者在选择运动衣物时一定要选择舒适为主。

运动建议

不论是专业田径运动员，还是跑步运动爱好者，最常见的是：膝关节损伤。跑步之后出现腿部疼痛，很多人都可能认为只是跑步后的正常现象。其实不然，长期奔跑，膝关节进行重复运动，会形成“跑步膝”。常见症状为髌胫束摩擦综合症、疲劳性骨膜炎，

疲劳性骨膜炎在严重的时候，甚至会发展成疲劳性的骨折。

是不是不运动就可以保护膝关节？关节软骨是关节上非常重要的结构，它能缓冲关节的受到的重量，减少摩擦、增加滑动。正常情况下，在运动时关节软骨会随着重力变扁，不运动时又会恢复到正常形态。

在这个过程中，关节软骨会吸收滑膜里关节液的营养成分。因此，如果不运动，关节软骨细胞就会“饿死”，关节软骨就会变薄、变硬。

对于长跑的爱好者来说，需要特别注意的是要遵循循序渐进的原则，长时间未进行运动不可突然间增加跑步量。

最推荐的运动：游泳

“运动之王”也有禁忌？

奥运故事

东京奥运会上，中国游泳队共斩获3金2银1铜，23岁的游泳女将张雨霏以2分03秒86的成绩打破了200米蝶泳的世界记录，拿下了奥运金牌。八十分钟后，张雨霏又搭档队友，拿下了女子400米自由泳接力的金牌，填补了中国女子自由泳接力的空白。

一天内斩获两金，张雨霏成为东京奥运会全场焦点，她被誉为“双金王”，是中国泳队新的得力主将，被赞是新一代“蝶后”。而一路走到今天，这个笑容甜美的女孩也经历了许多日复一日的高强度训练中所带来的痛苦。

还有在2012年的伦敦奥运会，女子200米蝶泳比赛当中一举夺冠，成为奥运冠军的蝶泳运动员焦刘洋也避免不了游泳带来的运动损伤。

由于长期的游泳训练，导致焦刘洋足跟造成损伤，足跟的疼痛使她无法正常参加游泳训练。

她找到了医生，进行了系统的评估后，得知该情况就是由于长期游泳训练导致了足跟的慢性损伤，如果不及时康复会严重影响她的运动生涯……

游泳是备受人们群众青睐的一项运动，被誉为“运动之王”。它不仅有助于全身锻炼，增强体质，更可以避免大汗淋漓，让你神清气爽地燃烧脂肪。游泳也是在门诊大多数医生更推荐的一项运动，因为在水里人体整个重力会变得相对较轻，且游泳比较缓和，没有对抗力量，相对来讲也不容易造成急性损伤，可能造成损伤会更少。

游泳主要分为蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳四种泳姿，实际游泳也会造成慢性劳损。众所周知，游泳需更多的腰部力量来达到人体平衡，因此，如果腰部负荷高而得不到及时处理，游泳造成严重的腰部损伤。

此外，仰泳对肩关节的要求较高，需肩关节反复回转，极易

造成肩部劳损甚至损伤；蛙泳会造成局部滑囊炎等。

运动建议

在进行反复动作的运动时，应尽量避免动作不规范、时间不合理造成的损伤。平时应注重对力量训练的加强，增加全身肌肉量，再结合本身项目的训练，才能提高运动能力。

当出现慢性损伤后，通过一些简单的处理得不到好转时，应及时前往专业的医疗机构进行确诊。

最受欢迎的贵族运动：网球、高尔夫球

网球时和高尔夫球时的痛何解？

网球肘是一种常见的肘关节疾病，得名于网球运动员，医学上称之为肱骨外上髁炎。而与之相对的肱骨内上髁炎，则称为高尔夫球肘。事实上，专业的网球运动员懂得如何控制力量，反而不太容易得网球肘。而网球爱好者，常由于发力方式不正确而造成相关损伤。

肱骨外上髁是伸肌总腱的附着点，反复地牵拉此肌腱的止点就会造成损伤，从而产生无菌性炎症。不仅仅是打网球，其他例如做家务、搬重物等动作都会造

成这个肌腱止点的损伤，表现为用力握拳及前臂作旋前伸肘动作时症状加重。

如何判断自己是否患有网球肘？可使用桶装水来进行测试，将肘关节伸直，尝试将水桶拎起来。如感觉肘部酸痛，使不上劲，此时就需怀疑网球肘。此外，若重复做擦桌子动作时，感觉到肘部无力和酸痛感，也能说明肘部存在炎症。这些动作都需前臂发力，会刺激到肱骨外上髁，因此出现相关症状提示存在网球肘的可能。

运动建议

如何进行康复训练？可通过拉伸，放松肘关节；增加肌肉力量，缓解肌肉的紧张和疼痛，增加关节的稳定性。需遵循在无痛范围内进行力量训练、肌肉可有轻微酸胀感的运动原则。

最具竞技性的运动：篮球

一跳就疼怎么办？

篮球运动相对来说是对抗性较强的运动。临床中常见因篮球运动造成的损伤，篮球损伤分为急性损伤和慢性劳损损伤。生活中较为常见的是慢性劳损损伤。

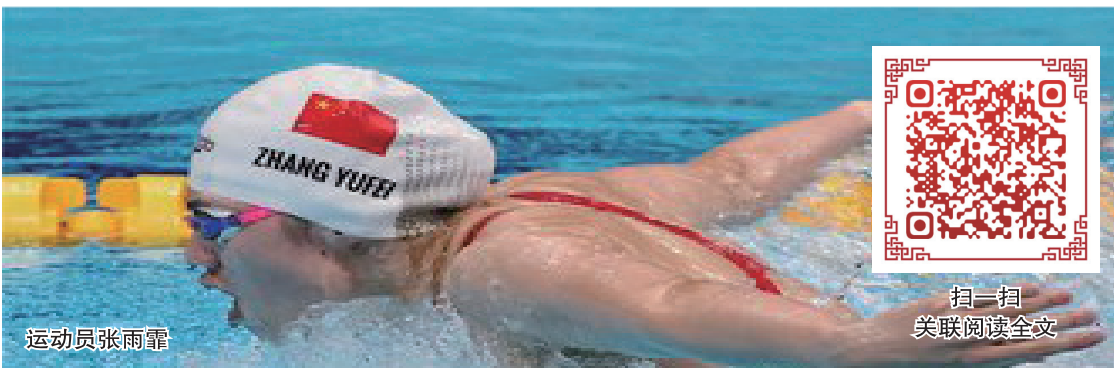
篮球运动的急性损伤包括腰部损伤、踝关节扭伤、膝关节损伤等。膝关节扭转造成前十

字韧带、半月板、侧韧带的损伤，在临床中非常多见，这种损伤大多数需要进行手术治疗。

慢性损伤的表现是膝关节一跳就疼。打球时由于精神亢奋，没有感到不舒服。而运动后，膝关节感觉有胀痛、疼痛，甚至走路、上下楼出现问题，实际上这是慢性损伤的一种表现。

运动建议

篮球运动要注意全身素质的训练，不局限于一两个动作，才能对膝关节有更好的保护。此外，也要注意场地、运动器材的条件，尽量不要发生意外的摔倒；文明打球，不要造成意外的犯规等。



运动员张雨霏



扫一扫
关联阅读全文