

从省运会到冬奥会，摘金背后的运动康复力量——

青岛有一支康复“国家队”



领动运动康复中心团队是多支国家队背后的运动康复“青岛力量”。

9月30日，在2022年女篮世界杯半决赛中，中国队以61:59击败东道主澳大利亚队，继1994年女篮世锦赛（女篮世界杯前身）获得亚军之后再次晋级决赛，中国队将与美国队争夺本届赛事冠军。这也是女篮时隔28年再次闯入世界大赛决赛。而在前不久刚结束的山东省第25届运动会上，青岛市体育代表团囊括了包括金牌榜在内全部五个奖项的第一名，连续两届省运会实现“全满贯”。优异成绩的背后是运动员的汗水、教练员的辛勤付出，除此之外，运动康复的力量也不可或缺。作为中国女篮、本届省运会青岛多支参赛队的运动康复团队，领动运动康复中心为多名运动员提供了全程运动康复服务。同时，他们也是2020年东京奥运会、2022女足世界杯、2022北京冬奥会中22支国家队的运动康复服务团队。近日，记者走进这支不一样的“国家队”，探寻摘金背后的青岛康复力量。

苏炳添、武大靖背后的运动“监护人”

康复训练对于每一位运动员来说都是“必修课”，是其职业生涯中必不可少的一部分。领动运动康复中心团队为22支国家队提供保障服务，包括中国水上、田径、冰雪、摔跤、帆船帆板、水球、橄榄球、男篮、举重等项目，在第十三届全运会、2019年全国青年运动会、2019年男篮世界杯、2020年东京奥运会、2022女足世界杯、2022北京冬奥会等赛事中，也提供保障服务。

“不少知名运动员的后勤保障团队里，都有我们的小伙伴，目前在国家队的康复师共有90多人。”领动运动篮球项目负责人吴朋介绍，从2020东京奥运会的“亚洲飞人”苏炳添、铅球冠军巩立姣等田径队队员，到北京冬奥会的武大靖、高天宇、任子威、李文龙等速滑队成员，都由领动运动的康复团队“监护”。

“黑科技”从进运动场开始保驾护航

说起运动康复，很多人的意识还停留在队医、简单的跌打扭伤治疗等关键词，事实上，作为新兴的体育、健康和医学交叉结合的前沿学科，运动康复在现代康复医学领域占据着极其重要的位置，其不仅可以大大降低患者的医治时间和伤残率，也能在医疗支出节流方面作出巨大贡献。同时，运动康复治疗所采用的各项康复形式和方法可以极大地提升患者的参与程度，极大地提高患者的康复效率。

和传统的运动损伤治疗相比，运动康复的概念更为广泛，它包括了伤病防治、再生恢复、体能训练等多方面，在运动员没有发生伤病之前，运用各项先进技术检测运动员的肌肉疲劳程度，从而预防损伤。可以说从运动员开始训练的那一刻开始，提供一整套完整的保障体系康复治疗。

完整的康复治疗系统背后是“黑科技”支撑。例如前面所说的伤病防治，就是利

用肌骨超声成像技术、电子脊柱测量技术、踝关节性能评估技术及FMS功能性动作筛查等一系列科学的方法和手段，来发现运动员身体组织及稳定性方面存在的潜在问题，进而分析运动员在运动过程中潜在的动作补偿，从而保证人体动力链系统功能完善，降低运动损伤的发生几率。

全身超低温身体机能恢复系统冷舱则可以利用液态氮气（-196℃），通过液氮雾化后的超低温环境对人体体表进行2到3分钟的冷疗。运动员运动后进入冷舱两三分钟，刚进去的时候，液氮会在人体表面形成保护膜，防止人体被冻伤，而温度的急速下降会促使肌肉迅速收缩，将血液挤压到心脏，回到常温环境后，心脏恢复供血，形成一个大循环，加速身体循环、代谢，从而降低受伤后的炎症反应、加强肌肉组织修复、提高睾酮素和胶原蛋白分泌。

从基层到国家队打造个性化服务

大赛期间，康复师的后勤保障对整支队伍都有着不可或缺的作用。2021年12月，中国女足在上海集结，备战亚洲杯。领动运动康复的康复师常乐乐作为女足康复技术领队，带领8人团队奔赴上海，出国比赛，一路见证了女足姑娘从小组赛提前出线到半决赛艰难大战再到决赛逆转夺冠。作为康复师，常乐乐和同事每天一早就要达到训练场，为队员们训练提供保护工作，期间，他们随时要注意场上情况便于快速处理。下午训练完，为队员们系统康复，针对有伤病和没有伤病的队员，常乐乐的团队需要设计不同的方案，帮助队员迅速恢复、调整状态，每天晚上，每位康复师还要将自己负责的队员情况汇总，为教练部署战术提供帮助，忙到凌晨是家常便饭。

赛前，国内集训正值冬季，运动员消耗较少，到了印度开始打比赛，二十七八摄氏度的高温，让队员们大量出汗，很容易造成水液不足。“打日本的时候，就有一名队员因为水液流失出现了抽筋，还好我们为她及时调整恢复，同时更加注意全队的水液补充，到了决赛时，就再没出现类似状况。”

作为一个新兴领域，运动康复在国际医学没有一个准确的鉴定界限，它覆盖了运动学、营养学、医学等多个方面，在不同项目类别的比赛中，康复师的职责也往往更为细致。在刚刚结束的山东省第25届省运会中，康复师李晓松负责篮球、橄榄球项目的运动康复工作。本届省运会不少项目比赛战线较长，李晓松4月份就抵达日照，跟队近五个月。基层服务，需要更多的细致和耐心，“队员都是十几岁的孩子，年纪小，往往会有一定的负面情绪，这时候我们需要配合教练进行疏导。”

跟队过程中，很多孩子表现出的拼劲儿也让李晓松印象深刻。男篮U17的比赛中，一名队员跳跃落地后不慎崴脚，一瞬间便肿胀得厉害，“尽管如此，这个男孩依然要求返回赛场，继续比赛。”

李晓松采用加压，避免更大范围的肿胀，同时用肌肉贴固定，避免大面积拉扯，最终青岛队也拿下了这场比赛的胜利。

全民健身，体医融合促进深耕赛道

在欧美国家，运动康复已发展多年，我国的运动康复产业相较于欧美国家来说起步较晚，从首批运动康复机构诞生到今天，也仅有十年左右的时间。不过在这十年间，运动康复产业的服务人群已经实现了从早期小众的职业运动员和极少数高端人群，到如今更为广泛的运动人群和具有康复需求的中产人群的转变。

在领动运动康复中心海尔中心，记者看到，不少顾客正在进行体能训练、再生恢复，把国家队的服务推广到大众层面，这是他们当下着手打造的一个方向。

“近年来，大家对个人身体健康的重



完整的康复治疗系统背后是“黑科技”支撑。

视程度不断提高，加之群众体育、全民健身的热潮，人们对运动康复的需求与日俱增，因此，运动康复正在成为近几年备受关注的新兴产业，受到了许多的关注。”吴朋告诉记者，他们在青岛共设有三个点，每个点的常规客户每天有几十人。“明显感觉到人数的增多。”

近年来，我国群众体育健身意识普遍增强，参加体育锻炼的人数逐年增加，运动人群的增加和康复认知度的提高，将持续驱动运动康复产业发展。据国家体育总局预计，到2035年，经常参加体育锻炼的人数能够达到6.3亿以上，当前我国运动损伤发病率为10%至20%，以此估算，未来约有1亿人需要运动损伤和相关疾病方面的康复治疗。随着大健康理念的不断深入，全民健身、体医融合的普及推广，运动康复领域将会被更多人熟知了解，走上深耕运作的赛道。

观海新闻/青岛晚报 记者 高静文

讲文明 树新风 公益广告

您懂得 守护健康你我他
别忘了 防控疫情靠大家



戴好口罩 防疫记心中
全民防疫 健康全覆盖