

秋高气爽热衷运动先热身

专家提醒:老年人适宜慢跑和健步走 运动扭伤后先冰敷

最近天气秋高气爽,走出家门参与体育锻炼的市民非常多,在乐享健身运动时,也有些粗心大意的朋友不幸被运动意外受伤所“击中”,不仅扫了兴致也让脚踝、腰椎等遭了殃,甚至被紧急送往了医院。对于运动时可能遇到的伤害如骨折或扭伤等,应该如何处理?老年人又该怎样保持健康运动生活?一起听听专家怎么说。

专家介绍,人体25%的骨骼集中分布在足部,人一生大约要走20万公里的路,相当于绕地球4圈,足部承担了负重、行走和减震的作用,每天每只脚承受着巨大压力。由于足踝部骨骼与软组织结构复杂,皮肤薄、血供差,神经、肌腱和血管集中,受伤后若不及时有效诊治,会影响日常生活质量。“运动不仅仅指打球、骑车等,也包含日常生活中走路、跑跳等形式。”北京大学人民医院创伤骨科专家介绍,整个骨科一半以上的损伤,都是各种方式造成的运动损伤,其中足踝是最多的。踝关节扭伤后,大多数人会认为是小问题,休息两天就好了,却可能在不知不觉中留下后遗症。延误治疗会导致恢复时间长,约三分之一的患者会残留慢性疼痛、慢性肿胀、踝无力,其中50%会出现慢性外踝不稳定、反复扭伤,也就是习惯性崴脚。



资料图片

运动不当导致扭伤骨折

近年来,喜欢体育锻炼的中老年人越来越多。70岁的高先生就是一名羽毛球爱好者,上周去羽毛球馆打羽毛球,接球起身跳动时,随着“哎哟”一声,他一个趔趄没站稳摔倒在地,感到腰椎麻木,剧烈疼痛,紧急送到医院被诊断为腰椎骨折。经过诊治和康复训练后,现在高先生可以自己翻身了,但一想起摔伤的那一幕,他还是心有余悸,连说“想不到,想不到”。

其实不光是中老年人,近段时间北京大学人民医院青岛医院(青岛妇儿医院城阳院区)创伤骨科很是忙碌,除了中老年人多因关节活动不灵活、反应慢、骨质疏松症等原因引发运动受伤,即使是年纪轻轻、身强力壮的中青年群体,也是健身意外受伤的高发人群。15岁的初中生小王,打篮球起跳落地时不慎扭伤脚踝,来到北京大学人民医院青岛医院(青岛妇儿医院城阳院区)创伤骨科进行检查,发现“右外踝撕脱骨折”,因“右踝部骨折、周围软组织肿胀”入院。来自市北区的中学生小秦则是在运动时扭伤了脚,走路、站立时间久了肿痛不适感加重,经影像学检查被诊断为“双踝距腓前韧带损伤”,情况严重,需做手术治疗。

与这两位年轻人首次扭伤不同的是,爱好运动的小程是由于三个月前刚开始第一次扭伤时没放在心上,没做特殊处理,导致这已经是近期第3次扭伤脚踝了。根据不同患者的情况,创伤骨科专家徐海林教授和团队为他们制定了精准化治疗方案。

受伤后要及时有效诊治

“针对踝关节无不稳或轻度不稳的患者,采用保守治疗,包括急性期的休息、冷敷、加压包扎、抬高患肢及随后的康复锻炼等,而对踝关节存在明显不稳或重要韧带断裂的患者,可能会用到手术治疗,运用关节镜微创技术,半个小时就完成修复手术。”徐海林教授介绍,做完手术的小秦一天后即可下地行走。

专家介绍,人体25%的骨骼集中分布在足部,人一生大约要走20万公里的路,相当于绕地球4圈,足部承担了负重、行走和减震的作用,每天每只脚承受着巨大压力。由于足踝部骨骼与软组织结构复杂,皮肤薄、血供差,神经、肌腱和血管集中,受伤后若不及时有效诊治,会影响日常生活质量。

“运动不仅仅指打球、骑车等,也包含日常生活中走路、跑跳等形式。”北京大学人民医院创伤骨科专家介绍,整个骨科一半以上的损伤,都是各种方式造成的运动损伤,其中足踝是最多的。踝关节扭伤后,大多数人会认为是小问题,休息两天就好了,却可能在不知不觉中留下后遗症。延误治疗会导致恢复时间长,约三分之一的患者会残留慢性疼痛、慢性肿胀、踝无力,其中50%会出现慢性外踝不稳定、反复扭伤,也就是习惯性崴脚。

/ 健康贴士 /

踝关节扭伤后 经典 RICE 原则

北京大学人民医院创伤骨科专家团队提醒:踝关节扭伤后,可运用经典 RICE 原则应对:1、休息(Rest),停止用受伤的脚踝踩地,行走时可以拄拐,将身体重心落在健康脚踝。2、冰敷(Ice),可以每隔1—2小时,应用冰毛巾或冰袋按压于踝关节10—15分钟,让受伤部位温度降低,减轻炎症反应和肌肉痉挛,同时注意在冰袋和踝关节皮肤间垫一层薄毛巾,防止冻伤。一般来说,清醒状态下,伤后48小时内可以反复冰敷。3、加压(Compression),在医生的指导下,使用弹性绷带加压包扎受伤的踝关节,减轻肿胀,注意不要包扎过紧,避免妨碍足部血液循环。4、抬高(Elevation),将身体躺平,将患肢抬高,高于心脏位置,用枕头垫在伤脚下,减轻关节肿胀,促进恢复。

秋高气爽,不管是年轻人还是中老年人户外运动前都要进行拉伸和热身,一旦踝部韧带受伤后要到专业的医疗机构检查治疗,避免造成反复性踝关节损伤,承受更大的痛苦。

秋天中老年人 “聪明”爬山

专家建议,登山的确是秋季户外运动的不错选择,但对中老年人来说,运动量不宜过大,倒不如选择轻松平缓的项目,做点慢跑、健步走等有氧运动。如果一定要爬,也要学会“聪明”爬山——热身很重要,爬山姿势也有讲究。

运动前热身,可以原地小跑5—10分钟或者做一下伸展,增加关节灵活度,还可以用双手手指揉搓膝盖下边缘,促进关节润滑液的分泌。上山时重心前移,下山重心向后并稍降低。同时注意,膝盖弯曲、脚向外侧用力,落地要轻。前脚站好后才把重心移过去,记住永远要有一只脚支撑在地面上。要经常改变下山的节奏,左右脚定时交替,下山时不要奔跑或跳跃。

正确的装备就不用说了,即使没有专业的登山鞋、登山鞋垫,至少也穿个好走路的运动鞋,如果再有登山杖和护膝的话,就更好了。

观海新闻/青岛早报记者 杨健

医疗快讯

市立医院专治过敏变态反应(过敏)科开诊

9月1日,青岛市市立医院变态反应(过敏)科经过多方位充分的筹备正式开诊。这对长期被各种过敏疾病缠身的患者来说是一个福音。变态反应是指机体免疫系统对一些无危害的物质如花粉、动物皮毛等过于敏感,发生免疫应答,对机体造成伤害,它是一类跨学科疾病,涉及临床各个科室,常见病种有:过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性鼻结膜炎、过敏性咽喉炎、花粉症;过敏性皮肤病如:特应性皮炎、荨麻疹、湿疹、接触性皮炎等,以及食物过敏,药物过敏、化妆品过敏、过敏性休克等疾患。变态反应作为一个病理过程与所有的临床学科都有关系,尤其与皮科、耳鼻咽喉科、呼吸内科、儿科等多学科的疾病关系密切。

青岛市市立医院变态反应(过敏)科致力于打造综合诊治过敏性疾病特色专业科室,该科室由呼吸科、儿科、耳鼻咽喉科、皮肤科等多个专业学科的带头人轮流坐诊,对各种过敏性疾病开展更系统、更专业的诊治。科室通过过敏原的检测明确引起过敏的原因、制定针对性强的个性化治疗方案,提供世界卫生组织推荐的首选对因治疗方案——“脱敏治疗”,使患者得到精准的病因诊断和规范的对因、对症治疗。

阜外医院首例成功 心血管介入治疗新突破

心血管医生常说一句话:“天不怕,地不怕,就怕血管有钙化”。血管内钙化像石头一样坚硬,一直是介入治疗的难点和痛点。现在随着医疗技术的发展,Shockwave冲击波球囊钙化斑块碎裂技术,让冠脉钙化介入治疗不再难。近日,青岛阜外医院心血管内科团队,成功开展首例 Shockwave 冲击波球囊钙化斑块碎裂技术,击破患者心脏冠脉里面的“钙化石”,为患者打通“生命通道”,新技术的实施标志着医院冠脉钙化介入治疗进入新阶段。

患者张先生今年53岁,患有心脏病、高血压,8个月前开始出现发作性心前区闷痛,此后症状逐渐加重,近来更是发作频繁,于是来到阜外医院住院治疗。经团队充分讨论后,决定采用这种新治疗技术,在中国医学科学院阜外医院专家丰雷教授指导下,青岛阜外医院心内科介入团队蒋文彬、宋书帅、李献良等专家为患者实施了手术。经过密切配合,最终成功植入两枚支架。术后患者安返病房,经过精心术后治疗,目前已康复出院。

阜外医院心内科病区主任、主任医师蒋文彬介绍,血管钙化是高血压、糖尿病血管病变、慢性肾病、衰老等普遍存在的共同病理表现,是心脑血管疾病高发病率和高死亡率的重要因素之一;亦是动脉粥样硬化血管、脑卒中和外周血管病发生的重要标志。但该病人手术的成功,给冠脉重度钙化病人增添了除搭桥手术之外的微创介入治疗新选择。

观海新闻/青岛早报记者 杨健