

数九隆冬 动起来

专家建议:冬季锻炼要『讲究』热身一定做到位

数九隆冬,寒潮来袭。新年假期将至,很多市民开始安排出游和滑雪、溜冰等运动计划。虽然冬季运动给人带来激情与欢乐,但也很容易引发运动伤害。据统计,冬季运动伤害中扭伤、拉伤、脱臼、骨折、脑震荡等受伤很常见。那么,如何做好各方面准备,更好地享受冬季运动的激情与快乐呢?记者就此采访了青大附院骨科医院副院长、关节外科主任张海宁。

老年人锻炼 要有“时”有“度”

记者从医院了解到,由于近期雨雪频繁,急诊和骨科门诊前来就诊的骨伤患者明显增加。“就想着下楼走走,没想到脚底一滑,用手一撑,手腕就粉碎性骨折了,还得手术。这回哪也去不了。”正在住院的60岁患者黄先生说。

据张海宁介绍,在摔伤患者中,手腕伤占比很大。许多人在滑倒时都习惯用手支撑地面,其实这样做是错误的,容易造成手腕骨折。

“除手腕处容易骨折外,髋关节和腰椎发生骨折的也特别多,并且比手腕骨折更严重。”张海宁介绍,老年人轻轻跌坐一下就容易造成腰椎骨折。骨折后如果没有接受适当治疗,轻者常伴有疼痛,影响生活质量;严重的不能独立行走,会失去自理能力,甚至危及生命。

专家提醒:老人摔倒后的处理方式很重要。首先,摔倒后应迅速呼救专业人员,不要擅自活动、站立行走,避免引起骨折移位,加重软组织损伤或造成继发血管神经损伤。其次,不要擅自对受伤部位进行热敷或按摩,避免瘀血散开,加重骨折情况。此外,如确定是普通摔伤,无骨折情况,则应注意摔伤部位的保暖。

年轻人运动 充分热身是关键

最近,33岁的市民王黎(化名)打羽毛球时,突然感觉腿一软,随后膝关节就肿起来,居家休息两天后情况反而越来越严重,于是到医院就诊。王黎说,自己每周都会打几次羽毛球,每次打之前都会热身5分钟,伸伸胳膊伸伸腿,原地跳一跳之类的。最近连着两次出现状况了,上次是扭了脚,歇了两天自己好了。王黎非常不解,自己一直是这么热身,这次为何会扭伤膝盖?

有同样疑问的还有市民李女士,在医院门诊,39岁的李女士正接受医生的治疗。据她介绍,她平时坚持户外跑步,最近天气太冷,就改成了跳绳运动。第一天跳绳时,为了多出点汗,她猛跳了2000个,结果两小时后,她发觉膝盖部很僵硬,稍用力就痛,她就自行喷了一点止痛药水。哪知第二天早上起床,她脚一着地膝盖就特别痛,完全不能用力。让李女士疑惑的是,平时一直坚持运动,运动量并不少,为什么这次膝关节还会受伤。

经过初步诊断,李女士只是一般的关节损伤,不算太严重,没伤到半月板,不需要手术,只需吃药擦药,少走路,多休息就可以。据张海宁介绍,膝关节是人体运动最重要的关节,跑、跳、蹲、跪的动作都需要良好的膝关节功能,然而天气寒冷,人的膝关节处于僵硬状态,体表血管遇冷收缩,血流缓慢,肌肉的黏滞性增高,韧带的弹性和关节的灵活性降低,温度愈低,关节的弹性和延展性愈差,这时如果像平常一样,一开始就猛跳,没有热身就贸然运动,关节和韧带很容易拉伤,极易发生运动损伤。

专家提醒:运动时间最好选择上午9点后,不要太早也不要太晚,运动时正确的落地姿势可以预防膝关节损伤,落地时以前脚掌先着地,膝关节弯曲,躯干微微向前倾,尽可能避免膝关节侧向或前后的动作。要选择平整、适宜的场地运动,不要在太硬或坑坑洼洼的地方运动。运动前进行10—15分钟热身,活动开全身的关节,运动后也要进行放松。

“运动达人” 别贸然“挑战自我”

今年29岁的张先生是朋友们眼中的“运动达人”。一周前,张先生和朋友一起相约滑雪。“现在滑雪非常火,大家都很想去玩。”张先生说,同行的朋友们初次滑雪,都在初级道练习,而自己有过滑雪经历,决定在中级道“挑战自我”。“前几次都滑得很好,最后一次‘翻车’了。”张先生回忆,当时感觉状态不错,滑得速度很快,并想尝试练习新动作,没想到下滑过程中突然失去平衡,摔倒在地。

随后张先生在当地医院就诊,发现踝关节骨折。张先生和朋友赶紧回到青岛治疗。在青大附院,医生检查发现张先生右脚严重肿胀,相关检查显示右脚踝关节骨折、韧带断裂,需要消肿后进行手术。张海宁介绍,滑雪时相撞由于速度快、动能大,来不及采取保护措施,往往造成较重的伤害,每年都有不少市民朋友因滑雪受伤前来就诊。

滑雪受伤患者中,最多见的是下肢关节,如膝关节内侧副韧带损伤,或前交叉韧带损伤。其次手部也是最容易受伤的部位之一。人在滑雪摔倒时,容易以手撑地,引发腕部挫伤,甚至骨折。又或者摔倒后仰时将手压在身后,这时候脆弱的拇指就容易遭殃。肩部损伤和锁骨骨折也较为多见,通常是摔倒后肩部着地或肩部与他人相撞所致。此外,滑雪最严重的伤害通常是头部撞伤,严重的甚至危及生命。

专家提醒:想在雪场一试身手的市民,滑雪最好配备专业合适的设备,并有专业教练指导。运动前应充分热身,增加关节及韧带的柔韧性和活动范围。如果在运动过程中受伤怀疑骨折,千万不要通过行走、活动伤处试探是否骨折,以免造成二次伤害,应立即用夹板固定,或向雪场救护人员报告,及时去医院就诊,由专业医生判断损伤程度,视情况医治。

伤后立即冰敷 可加快康复

健康提醒

张海宁介绍,冬天气温低导致人体的血管收缩,肌肉的耐力和灵活性都会下降,而关节靠其周围的肌肉稳定,肌肉弱了关节就容易受伤。在这种情况下,一些跑动性的运动比以往更容易导致下肢扭伤、骨折,而棒球、垒球、滑冰、网球、高尔夫球等也容易造成上肢的肌肉拉伤。所以,冬天运动前的热身非常重要,应该至少用10—15分钟进行慢跑、全身拍打、甩手踢腿等准备活动,把全身关节活动开。

如果要在冬天里进行较大运动量的活动,最适合的时间是下午,一来温度通常比早晚暖和,二来经过一个上午的活动,人体灵活度、反应等各方面机能都处于较高的水平。另外,高难度运动要在专人指导下进行,最好选择合适的护具。针对冬季运动中最容易受伤的下肢,建议运动鞋选择带气垫的,缓冲地面对足部的冲击,在平整、松软有弹性的地面上运动。他提醒,近年冬季流行的雪地靴虽然美观,但实在不适合运动时穿着,因为雪地靴的皮质是“软塌塌”的,无法给予脚踝处足够的支持和保护,容易崴脚。

假如运动中突然感觉局部撕裂一样的剧痛,关节肿胀压痛、活动障碍,可能是已经出现了扭伤、骨折等运动创伤,应该马上停下来,即使是在寒冷的冬天,也要尽量在第一时间冰敷伤痛处,再到医院检查。这么做可以使血管收缩,避免形成大血肿,否则血管破裂、皮下出血,起码要三个月才能消肿,会拖延康复进度。

骨折固定后 及时恢复运动

人们常说“伤筋动骨一百天”。不少人都以为骨折后就应该好好静养、避免运动,否则骨头可能会长不好。张海宁表示,这是个误区。更有利的康复做法是,骨折发生后及时到医院接受治疗,伤处接受内外固定手术后,早期就应该尽量多进行肌肉运动,因为经过医生内外固定后,骨折部位已处于一个稳定的状态下,但周边肌肉可以通过收紧、放松的方式运动,促进血液循环,这样就有更多养分随血液来到伤处,可以使骨折处更快地愈合。

而对于老年骨折患者更是如此。髋部骨折对于老年人的可怕之处,一是在于不少高龄老人行动不便加上骨质疏松,容易在运动或晚上起夜时摔倒导致髋部骨折,在摔倒时用手撑地面又容易导致腕关节、肩关节骨折;二是在于髋部骨折后不少老人会长期卧床不起,可能导致褥疮、肺部感染、静脉血栓等。张海宁提醒,接受内外固定手术后要尽快离开床,即使无法下床,也要让上半身坐起来,这样不仅能促进康复,还能避免各种并发症,降低死亡率。