

科学运动，远离损伤



最近几年，公园里跑步的、河边骑车的、体育馆打球的、周末爬山的，到处都是挥汗运动的人。健身是好事，但“动起来”只是第一步，“动得对”才是关键。大多数运动损伤都是因为准备不足。不管是业余爱好者还是专业运动员，只要掌握了正确的方法，很多损伤完全可以避免。

一、挥拍运动：肩、肘、膝都要当心

羽毛球、网球、乒乓球，这些挥拍运动，大家参与度很高。但反复挥臂击球的动作，让肩和肘长期处于高负荷状态，很容易出问题。

网球肘大家都不陌生，医学上称为肱骨外上髁炎。这个病在35~54岁人群里患病率为1%~3%，且容易反复发作。

手法治疗配合离心训练对网球肘康复效果最好，性价比也高。简单说，就是找专业人士做手法放松，再加上一种“一边发力一边拉长肌肉”的力量练习——离心训练。

肩膀也容易出状况。排球、游泳、网球、羽毛球等运动项目的参与者，肩部损伤主要与3个因素有关：关节活动度异常（不够或者过度）、肩袖肌肉力量不足和训练量太大。前两者可以通过运动康复来解决，急性期则需减少挥拍运动的训练量。需要注意的是，既往有伤病史者再次受伤的风险明显更高，所以别带着伤痛硬撑着运动。

打羽毛球还有一个容易被忽视的问题——膝关节前交叉韧带损伤。起跳扣杀固然爽，但落地时膝关节如果往内扣，韧带承受的压力会成倍增加，甚至很多专业运动员都曾因此受伤。

建议

打羽毛球前，充分活动肩关节和肘关节。不要开场就大力扣杀，落地时注意膝关节朝向脚尖方向，避免内扣。选择合适的球拍和拍线张力。打球时，感到不适就下场休息，别硬扛。平时做肩外旋的力量练习和前臂伸肌训练。

二、跑步：管住腿，重视力量训练

跑步门槛低，穿上鞋就能跑，但受伤的人也真不少。常见的跑步损伤包括“跑步者”膝、跟腱炎、小腿内侧疼痛（胫骨内侧应力综合征）、膝关节前方疼痛（髌股关节疼痛）、足底筋膜炎和踝关节扭伤。其中，膝关节前方疼痛尤为普遍，差不多每6个跑者中就有1个中招。

为什么这么多人受伤？核心原因就两个字：贪多。

研究表明：周跑量不足 30 千米与超过 60 千米的跑者相比，膝关节损伤的风险均更高——前者可能是基础薄弱却盲目追求跑量，后者则是典型的训练过度。有意思的是，规律跑步和参加跑团都是保护因素，说明科学训练和同伴监督确实管用。

很多人跑步只跑步，不做力量训练。这就像一辆汽车只开不养，迟早会出问题。核心和髋部力量不足，跑步时身体稳定性差，膝关节和脚踝就会被迫代偿，久而久之便会出现损伤。

建议

增加跑量之前，一定悠着点，每周跑量增幅别超 10%；每周做两三次核心和髋部力量训练；跑姿注意脚落地别太重；跑鞋跑了 500 千米到 800 千米就该换了；脚跑痛了就减量，别跟自己较劲。

三、登山：上山容易下山难

周末约三五好友去爬座山，既锻炼身体又放松心情。但这项运动的损伤模式与跑步、打球很不一样——既有慢性的过劳，也有突然的急性伤。

登山损伤主要集中在下肢，以小腿肌群、膝关节和大腿肌群为主，原因多半是运动负荷过大和旧伤复发。普通人的直觉一致：上山尚可坚持，下山才是真正的考验。

下山是膝关节的“试金石”。下坡时，膝关节承受的冲击力可以达到体重的 3~5 倍，久走易导致膝关节疼痛，常

见的包括髌骨软骨软化、髌腱炎和鹅足滑囊炎。做好大腿和臀部力量练习，下山时膝关节会更稳定。登山杖也是个好东西，下山时能帮膝关节分担 20%~30%的压力。

山路湿滑、碎石多，脚踝扭伤（俗称崴脚）十分常见。不少人上山时步幅过大，踩到松动的石头或树根就容易崴脚。下山时体力透支，注意力下降、步态不稳，更容易崴脚。崴脚之后千万别觉得“走两步就好了”——轻度的可以就地冰敷、加压包扎；若是肿胀严重或完全不能承重，需考虑骨折的可能，应及时下山就医。

建议

出发前评估路线难度，量力而行；穿防滑支撑性好的登山鞋；下山用登山杖，走“之”字形减缓坡度；平时多练深蹲、弓步蹲和单腿平衡；准备防风、保暖装备和急救用品；给手机充好电，告诉家人你的路线和预计返回时间。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院