

爱运动是好事儿 切记要量力而行

近日几位市民运动之后因身体不适就医 医生建议运动要适当,谨防“健身”变“伤身”



夏日来临,又到了验收健身成果的时候。昨日,“健身达人”小林健身后感到身体不适去了医院,被告知患上了横纹肌溶解。进入夏季后,不少市民认为到了运动的好时节,开始了健身。可他们不知道,如果没有做好充足准备,再加上不规范的运动姿势,很容易在运动过程中受伤,因此健身也要注重科学。



■公园里打乒乓球的中老年人比较多。



■年轻人喜欢打篮球。

□文/图 本报首席记者 李惺 记者 赵晓华

健身回家后肌肉酸胀尿色变深

25岁的小林,身高165,体重110斤,看上去其实并不胖。但小林却认为自己长期坐在电脑前办公,每天的运动量几乎为零,按照体重不过百的说法,自己应该减肥了。今年夏天,小林觉得自己不能再放任体重继续增长。家住长安区的小林,发现自家附近一家健身房新开业,并且办理健身卡有优惠,小林便心血来潮办理了一张健身卡,准备通过运动来减肥。

办好健身卡的第二天,小林来到了健身房开始运动。她先选择了动感单车,骑了十分钟后觉得腿部酸胀,停止后又去跑步机上慢跑,然后做了一些器械运动,大约锻炼了一个多小时。

当天晚上,小林感觉双腿肌肉酸胀,下肢乏力,便以为是运动之后的正常反应,休息一晚上就没事了。谁知道第二天起来上厕所,小林发现尿色变深,呈酱油色,便立即来到医院就诊。经过血液检测,医生告知小林,她的肌酸激酶超标,确诊患上横纹肌溶解综合征。

对此,石家庄市人民医院建华院区肾内科主任薛兰芬说,横纹肌溶解综合征是指一系列影响横纹肌细胞膜、膜通道及其能量供应的多种遗传性或获得性疾病导致的横纹肌损伤,由于细胞内物质(如肌红蛋白、肌酸激酶、小分子物质等)漏出,导致急性肾损伤甚至肾衰竭的现象。一般表现为肌肉出现持续性疼痛无力,尿液呈酱油色或可乐色。

薛兰芬说,遇到这种情况,应该实施激素抗炎、护胃护肝、补液等治疗。“而且,患者出院后还是需要多休息,不可再过度运动。”薛兰芬说,运动健身应遵循运动适度、循序渐进、运动前热身、运动后整理的原则。值得提醒的是,一定要选择适用于自己的健身方式。

夏季“肌肉溶解”多发 医生建议运动应适当

薛兰芬表示,其实长时间不运动而突然进行剧烈运动是导致横纹肌溶解综合征发病的主要原因。“身体突然接受高强度运动,一时间会难以适应,一旦超过机体的承受能力,肌肉就会崩溃。此外,过量食用海鲜、过度饮酒等原因也会引发横纹肌溶解。”薛兰芬说道。

现在,不少市民健康意识加强,体育运动已经成为生活的一部分,那么该如何避免出现“肌肉溶解”情况呢?薛兰芬建议,一是根据自身的身体情况选择运动强

度和运动方式,如有高血压、腰椎疾病、心脏病的市民不宜做高强度运动,应以散步、慢跑为主;二是当身体处于感冒、劳累、生理期等不适状态下,不要勉强坚持运动,否则会加重不适症状,甚至诱发心肌炎、猝死等;三是夏季天气炎热,运动时间不宜过长,运动后还要及时补充能量、多饮水。

薛兰芬还说,由于横纹肌溶解综合征病因多样,想要运动健身的人也可通过掌握自查方法来判断。如运动后按压腿部肌肉有痛感,肌肉表面出现浮肿现象,尿液呈浓茶或酱油色等,都有可能患上横纹肌溶解综合征,要及时就医。

运动损伤高发 谨防“健身”变“伤身”

“我也真是倒霉,只是打了个羽毛球却不慎将左膝扭伤,甚至连骨折、断裂、脱位都‘赶上了’。”家住新华区的小静,前段时间在打羽毛球时不小心扭伤左膝关节,当时膝盖就肿痛了起来。回家休息了6个小时仍不见好转,最后居然造成无法起身。看到女儿这种情况,父母赶紧带小静来到医院就诊。医生诊治之后,看到CT检查结果显示小静的左股骨外侧髁骨骨折,髌骨关节半脱位,需进行手术治疗。

“后来医生又给我做了核磁共振检查,发现我的左膝还出现了韧带断裂以及软骨损伤。”小静说,针对自己的病情,医生为她制定了个性化的手术治疗方案,最终为自己进行了关节镜下微创手术。术中还给小静进行了髌骨关节脱位的韧带重建,并对软骨进行了复位缝合固定。

“哎,真没想到打个羽毛球,最后居然会进医院做手术。”小静说,看来以后运动还要适量。

在运动中受了伤应该如何处理

那么,在运动时需要注意哪些事项才不会受伤呢?对此,石家庄市人民医院方北院区骨科副主任徐建杰说,运动出现的肌肉酸痛,有时让我们忽略一些小伤。“在运动过程中,一旦出现局部突然的肿胀,跳高落地后关节明显弹响,关节疼痛不适2小时无法缓解等情况,一定要重视起来。可立即进行冰敷,佩戴支具或制动后前往医院就诊,不能只通过静养来恢复,以免延误病情。”徐建杰建议道。

高强度暴走、爬楼梯容易患上“跑步膝”

很多健身者认为跑步、快走、爬楼梯等锻炼方式没有

太多技术含量,对于场地、锻炼设备要求较低,是锻炼的优选。殊不知,不经过热身便高强度暴走、爬楼梯,很容易患上“跑步膝”。

“春天不减肥,夏天徒伤悲”,天气刚刚转暖时,石家庄市民刘女士便给自己订制了详细的锻炼计划,其中快走成为了她计划表中的每日打卡项目。可走了不到一个月,刘女士的膝盖就承受不住了,总感觉隐隐酸痛,特别是每次锻炼或者久坐之后,痛感更加强烈。

膝盖刚有疼痛感时,刘女士并没当回事,认为是膝盖没有适应温度所致。于是她改变了健身策略,每次健身前会进行小跑热身。如此锻炼了20多天,刘女士便因膝盖疼痛难忍、肿胀来到医院,经检查她患上了膝关节滑膜炎。

对此,徐建杰提醒,膝关节是人体主要承重关节,随着年龄增长,关节及周围肌肉逐渐劳损,易诱发关节疼痛不适。徐建杰解释,所谓“跑步膝”是指膝关节滑膜炎、踝关节损伤,轻则出现软组织肿胀疼痛,重则软骨磨损、韧带损伤、关节变形。有些健身者在跑步、快走时姿势不对,总是一边用力,脚踝歪斜,带着骨盆盘也会歪斜,时间长了会影响颈椎,甚至是脸部的变形。

“而爬楼梯时身体前倾,膝盖要承担的重量是身体体重的3到4倍,经常爬楼梯会对膝盖的关节软骨造成压力,进而带来损害。”徐建杰说道。

锻炼身体要讲科学并持之以恒

为了避免运动时造成关节损伤,徐建杰提出了以下四点建议:

1.运动前先做好热身,充分的韧带拉伸、膝关节屈伸等一些预防性动作,能让身体保持一个良好的竞技状态,避免运动时出现损伤。

2.运动后进行拉伸,刚运动完也不要立马静止下来,通过拉伸让局部肌肉和韧带得到舒缓和放松,慢慢恢复正常状态,才能有效保护关节。

3.体重基数较大者应避免剧烈运动,体重较大者在跳跃类运动时很容易导致关节受伤,在做空中跳跃时不能只注意跳跃高度,也应注意身体平衡。

4.膝关节原本就不适的人,运动前应及时佩戴护膝等保护性装置,膝关节是人体非常重要的部位,如果膝关节不适很可能导致运动受伤。

最后,徐建杰提醒,锻炼身体不是一朝一夕的事,要有持之以恒不间断的毅力,并且进行适当、科学的运动,才能够达到强身健体的效果。