

# 用科学的方式开启“跑步之旅”

## 受“石马”影响越来越多的市民爱上跑步,医生给出防受伤建议

□本报首席记者 李惶 记者 赵晓华

3月31日,2024年石家庄马拉松赛举行。“石马”比赛已结束,可马拉松赛的热度却未减弱,越来越多的市民爱上了跑步。在这个春暖花开的季节,大家开启了火热的“跑步之旅”。

对此,石家庄市人民医院(范西路)骨科副主任李一鹏说,跑步虽是简单易行的运动方式,但如果方法不科学很容易受伤。“在跑步过程中,选择合适的跑鞋,保持正确姿势,做好热身和拉伸,控制速度和距离,合理安排时间,注重营养和休息,都是减少受伤、享受跑步乐趣的重要步骤。”李一鹏给出了建议。

### 越跑越疲劳 可能是运动超量了

市民刘女士是一名跑步爱好者,她一直认为长期坚持运动,特别是跑步,可以提高身体素质、增强免疫力、促进健康。可不知为何,这段时间刘女士经常会在跑步之后感到身体极度疲劳,甚至出现了反应迟钝、没有精神的状态。“有时甚至连续三四天都这样,起初我没有把这些问题当回事,认为多休息一下就没事了,可我渐渐发现自己把事情想简单了。”刘女士说,自己的抵抗力似乎也下降了,动不动就感冒。她害怕身体出现问题,便来到医院向医生进行咨询。

医生告诉刘女士,种种状况表明她跑步过度了。“原来运动过度后,肾上腺素和皮质醇等激素分泌过多,会对免疫系统产生抑制作用,使人的免疫力下降,更容易患上疾病。”刘女士说,就诊之后,自己了解到跑步过度还会出现很多不良症状,比如合理的跑步可以提高睡眠质量,改善睡眠状况。但是如果跑步前睡眠很好,跑步后反而感觉睡眠质量下降,或者容易惊醒、失眠、入睡困难,那肯定是跑步过度了。这时可以试试降低运动量,这样也许很快就会恢复正常睡眠状态了。

“跑步会消耗能量,正常情况下跑步过后应该胃口大开,食欲旺盛。如果你感觉胃口不佳,吃不下饭,有时勉强吃了甚至有恶心呕吐现象,这可能是跑步过量导致胃肠血液运行不佳。越跑越不想吃饭,这时就得降低运动量,恢复一段时间。”刘女士说着自己新学的跑步常识。

此外,跑步会刺激多巴胺释放,让人心情愉悦。一般来说,运动后理应感到神清气爽,情绪更加饱满。“可如果你跑步过后出现情绪低落,心情沮丧等问题,甚至压力加大变得焦躁易怒,就说明这是因跑步过度致使相关激素无法释放,压力没有得到纾解。”刘女士说道。

那么该如何预防跑步过度呢?石家庄市疾控中心慢病所张青剑建议不妨可以这样做:“跑步强度应因人而异。在跑步锻炼的时候,应根据年龄、性别、健康状况、运动基础、生活习惯等不同适当安排、量力而行。体质好的人可以提高一下运动强度,体质差的人则应以中小强度为主,以免运动过量。”

“跑步还应科学有效进行。其实无论进行何种运动,都应遵循强度由低到高、时间由短到长、速度由慢到快、难度由易到难的顺序。突然的运动最容易过量。在从事某种运动前,要了解该运动的特点,注意事项,相关的知识。避免在完全不熟悉的情况下鲁莽行事。”张青剑说,一般来讲,跑步过程中不应引发胸闷、呼吸困难等问题,运动后疼痛、疲倦等持续时间也不能太长。反之说明身体正向你传递警示信息,提醒你目前所进行的运动并不适应身体的健康状况,应及时做出调整。

### 一跑步就疼 原是膝盖里有个囊肿

“大夫,我最近膝盖不对劲,跑步疼得厉害……”。

周先生是名跑步爱好者,每逢赛事,总要过一把瘾,半马、10公里,都是他热衷的项目,前段时间就为“石马”做起了准备。然而,在准备过程中,他的左膝关节出现了疼痛不适,休息后稍有缓解,再跑步后疼痛加重,尤其是上下楼梯,更是疼痛加剧。随后,周先生来到石家庄市人民医院方北院区骨科。接诊的董志辉医生经仔细检查并结合影像资料,诊断为前交叉韧带囊肿、前交叉韧带损伤。

原来,前交叉韧带囊肿是一种较少见的膝关节病变,一般为关节活动时囊肿与交叉韧带之间摩擦所致。



■在“石马”影响下,越来越多的市民爱上了跑步。本报记者 张海强 摄

这种囊肿多为良性,但会引起疼痛,严重影响患者的日常活动。

之后,医生为周先生做了囊肿切除手术,还为他制定了为期3个月的康复计划,术后次日即可下地行走,术后6周可以慢跑,术后3个月就恢复正常跑步了。

记者了解到,在石家庄人民医院的骨科门诊中,像周先生一样因运动而发生损伤的例子还有很多。对此,石家庄市人民医院骨科(范西路)副主任李一鹏说,他们在接诊的时候经常会听到患者这样说:

“我跑步受伤了,膝盖疼得厉害。”

“我以为是适应跑步的过程,没注意,结果疼了一个月。”

“我每天跑半马,半个月,疼到走不了路了!”

……

一个个“教训”告诉我们,跑步不当非常容易导致运动损伤。

每个人膝关节的骨骼强度、肌肉力量、体重、下肢力线、髌骨高度等情况都不一样,所以对运动强度的耐受能力也不一样,超量超负荷的运动容易造成膝关节损伤。

那么跑步导致的膝关节损伤有哪些症状?李一鹏表示,主要有以下几种:

1.膝盖外侧疼痛。很多跑步、骑行爱好者会出现膝关节外侧疼痛的情况,大腿完全弯曲或者完全伸直时痛感最强,这是由于膝关节在一定范围内反复多次屈伸,膝外侧髌胫束前后活动与股骨外上髁(股骨外侧一个凸起结构)反复摩擦,引起髌胫束摩擦综合征。

2.膝盖前方疼痛。主要原因在于髌骨周围肌群薄弱,导致髌骨过度移位,导致髌股关节压力增大、劳损,也成为髌骨股骨疼痛症候群或者髌骨软化症。

3.半月板损伤。半月板挫伤后,伤者在屈伸关节的时候,尤其是上下台阶时会感到疼痛。如果是比较严重的半月板撕裂,最明显症状就是绞锁症状,比如不能完全蹲下,完全屈曲,或者屈曲膝关节时候会在某一点有明显被卡住的感觉。

4.韧带损伤。跑步时,膝盖外侧收到强烈冲击,或者膝盖向下强烈地屈曲亦或者是摔倒,急转急停扭伤膝关节,常见于内侧副韧带和前十字韧带损伤。

### 科学锻炼 享受跑步的快乐

那么我们该如何才能跑得健康、更好地保护自己,享

受跑步的快乐?石家庄市人民医院骨科(范西路)副主任李一鹏告诉您怎么跑步。

“跑步前逐步增加训练量,不过在训练过程中,不要突然增加训练强度或距离,而是应该逐步增加,给身体足够的时间适应。”李一鹏说,还需要正确热身,如:跑步前的热身运动以动态拉伸为主,如下蹲抱膝、弓箭步蹲、后踢腿、侧压腿等。

李一鹏还说,跑步后还应进行适当的恢复,如进行按摩、冷敷等,以帮助肌肉放松,减少损伤风险。

“跑步中,还需有合适的装备。穿着合适的运动服和运动鞋,高足弓、体重偏重者需穿缓冲性能好的鞋,扁平足者需穿支撑性能好的鞋,以提高舒适度,减少运动损伤风险。”李一鹏给出建议,跑步时要有正确的姿势,要保持头正对前方,肩部适当放松、稳定,以肩为轴前后摆臂。不可左右摇晃或上下起伏过大。慢跑以足中或脚跟着地,快跑以足前掌着地。

在进行完长跑特别是跑完马拉松之后,李一鹏建议进行充分彻底的静态拉伸。可以先休息半小时,补一补能量,再进行拉伸,避免把已经疲惫的肌肉拉抽筋。适宜的拉伸不仅有利于促进组织的疲劳恢复,还有利于恢复骨关节及肌肉良好的灵活性,对伤病预防有着至关重要的作用。

此外,还应该保持充足的睡眠和营养,以提高身体素质,减少运动损伤风险。“跑步后需要立即补充一些含有电解质的运动饮料,合理安排饮食。跑步需要消耗大量的能量和营养,跑前和跑后,我们都应该及时补充碳水化合物,为身体提供足够的能量和营养。同时,还应该合理安排休息时间,每天至少保证7个小时的睡眠时间,避免过度疲劳和受伤。”李一鹏说。

“需要注意的是,如果跑步过程中或之后出现了剧烈的疼痛影响到活动,或者出现了某一个关节的畸形,以及其他一些心血管方面的问题,如胸闷、胸痛等情况,一定要及时就诊。”李一鹏提醒。

跑步爱好者还需注意,一定要选择合适的时间进行跑步,避免在空腹或饱腹状态下进行运动。此外,还应该根据天气和气候情况调整跑步计划,避免在恶劣的天气条件下进行运动。天气不好的时候,可以在家或者去健身房做一些核心力量训练。

“总之,我们需要注重细节和规划,这样才能更好地享受跑步的乐趣,保持身体健康。”李一鹏说。