



健身最痛苦的结局是:成就了身材却献上了膝盖,所以问题来了

怎样在运动中不让膝盖“中箭”

跑步伤膝盖,骑车伤膝盖,爬山也会伤膝盖,统计数据告诉我们,膝关节损伤占到运动损伤总数的25%左右。所以,减肥、健身时,大家都不要忘了保护你的膝盖。那么问题来了,膝盖为什么容易受伤?健身时如何才能保护膝盖?下面《生活读本》就为您解答。

现代快报记者 乐媛

跑步时膝关节负重可达体重的7-10倍

膝关节损伤占到跑步运动损伤总量的25%

每1年时间里每3名长跑者就有2名受过损伤

跑完马拉松全程的长跑爱好者受伤率高达90%

受过伤的人再次受伤的概率是未受伤人群的1.6倍

常见损伤有
髌骨劳损
髌骨韧带损伤
半月板损伤



快报云媒ios版



快报云媒安卓版

更多内容

详见现代快报网

www.xdkb.net

或扫描二维码

下载快报云媒客户端

不同部位损伤发生的比例



易受伤原因:

膝关节窝比较浅,但什么活动都得掺和

据统计,膝关节损伤占到跑步运动损伤总数的25%左右,是跑步运动损伤的高发部位。究其原因,是因为膝关节是人体下肢重要的骨连接,除了起着承重作用,人体的下肢活动、转向变向都需要膝关节协同进行,“什么活动都得掺和,我这么拼,你们知道吗?”在运动中,膝关节处于半弯曲的状态,此时膝盖的压力要比直立时大很多而且容易疲劳。虽然责任重大,但因为构成膝关节的关节窝比较浅,需要依靠周围的大量软组织来维持关节稳定,这种先天不足,不但使膝盖容易受伤,连其周围的软组织也跟着受到牵连。

“锻炼时动作不正确,反复屈伸过度使用,腿形异常比如X、O形腿,脚形异常比如扁平足、高足弓,都会增加膝关节损伤的风险。”南京体育学院运动健康科学系康复治疗学教研室副主任顾忠科说,“理论上,只要运动,就有运动损伤的风险。即便从热身到最后放松都正确,也不能百分百排除运动损伤的发生。”在顾忠科看来,运动过量导致的慢性劳损,比在某次运动中急性发作的后果更严重。

在常见的锻炼中,哪些运动最毁膝盖?对于这个问题,顾忠科给出了这样的排序,“在运动量相同的情况下,按照对膝关节伤害从大到小的顺序,应该是爬山>跑步>羽毛球>骑车>跳绳>游泳。”



泡沫轴滚筒



平衡垫



迷你训练带

怎样预防受损:

热身、拉伸、练大腿,给你一副伤得起的膝盖

“运动前热身、运动后放松、选一个相对安全的运动环境,都是保护膝盖必要的工作。”顾忠科建议,热身要在运动前15-20分钟进行,运动后的拉伸放松要做到位,有条件可以做一些水疗、热疗等物理手段的恢复。安全的环境是指不要在路面不平整的地方跑步等。

除了这些基础工作,还需要重点部位重点防护。运动中的保护有两种,一种是自身保护,一种是外力保护。

对于自身保护,就是要通过训练强壮身体,比如通过股四头肌、股后肌群、小腿三头肌的锻炼,提升膝关节周围肌肉的力量。“这对女性来说特别重要。”顾忠科说,女性下肢力量普遍较弱,再加上女性先天骨盆较宽,膝盖内扣的现象相对明显,所以美女们运动前的肌肉激活,尤其是臀肌的激活,很关键。”

顾忠科推荐了两个锻炼臀部力量的

动作:半蹲和单腿后外摆。

半蹲时双脚与肩同宽,挺胸收腹,到膝关节成90°就可以了。

单腿后外摆的动作是单脚站立,把悬空腿向身体后外方大约45°方向用力蹬出。

练习的时候,每组15个,半蹲每次2组,单腿后外摆每次1组。

对于外力的保护,顾忠科觉得不能过分依赖。因为人的肌肉非常聪明,当外界有东西代替肌肉功能的时候,肌肉就偷懒不发挥作用。

如果膝盖有伤,首先要强化膝关节的康复训练,强化相应的肌肉功能,然后在运动时佩戴相应的护具。

对于护具的选择,市面上的普通护膝大多是弹力编织套,保护功能有限。而专业的膝关节防护具有很多种,功能也有分工,能实现不同的防护作用。

怎样康复锻炼:

保护膝盖可能需要的神器:迷你训练带、泡沫轴滚筒

迷你训练带、泡沫轴滚筒、瑞士球、平衡垫……这些都是膝关节康复锻炼神器,而且价格不贵,网购就可以。

增肌热身时可以用迷你训练带。这个小带子又叫乳胶能量圈,是属于核心训练的简单但强大的组合工具。臀部、腿部的锻炼都可以用。可以根据自己的需要购买不同力度的乳胶圈,也可以自己组合,形成不同的力度,适合多人或者循序渐进的锻炼。

放松时可以用泡沫轴滚筒、瑞士球或者平衡垫。其中最方便的应该数泡沫轴滚筒。泡沫轴滚筒的原理是将自身重量压在一个圆柱体EVA发泡材料上做来回滚动,它不但可以通过放松肌肉,减轻关节压力,有效缓解关节累积性疼痛,还能锻炼身体的平衡能力。

在使用泡沫轴滚筒的时候以下内容

是需要注意的:

来回滚动速度不可过快,可在疼痛敏感处持续按压20秒左右,但越痛越有效果是错误观点,因为过度疼痛会引发肌肉保护性收缩,反而降低效果。另外,动作的过程中保持正常呼吸,不要憋气。

除了这些神器,顾忠科还推荐了一个微信服务号,“慧跑无忧(FitRun365cn)”。对跑友来说,尤其有用。顾忠科介绍,慧跑无忧是全国首家跑步伤痛恢复、预防互动咨询和马拉松赛事官方现场恢复服务的服务号,信息专业权威且互动性强。在这里面除了可以看到锻炼、恢复指导方面的内容外,一些关于伤痛问答、伤痛自测与康复的互动也做得不错,方便跑友了解自己是否有损伤,并及时进行恢复处理。

一面佛缘,跨越1300年

保利·堂悦68尊瑰宝级金佛展火热抢票中

2015年5月21日至31日,由江苏保利地产携手北京保利博物馆所举办的“一面佛缘,跨越1300年”68尊瑰宝级金佛金陵首展暨保利·堂悦营销中心盛世公开的活动即将拉开帷幕。

作为国内率先拥有博物馆的央企,保利此次金佛展,参展藏品大部分为北京保利艺术博物馆几十年来的海内外收藏集珍,还有部分藏品直接来源于海外知名藏家,藏品总价值高达60亿元,与兽首齐名。这也是南京迄今为止规模最大的金佛

展。

展品展出汉藏两系金铜佛像精品68件,主要以藏传佛像为主,上迄八世纪,下至十八世纪,有一部分还是克什米尔、尼泊尔等地区的作品。藏传部分不仅有常见的释迦、药师、长寿诸佛及观音、文殊诸菩萨,更有独有的米拉日巴等大成者,莲花生、达赖等上师像以及喜金刚、上乐金刚、密集金刚、金刚舞等本尊和大黑天等诸天护法。这些作品时代不同,产地各异,工艺特征、艺术风格多样,蕴含着丰富的历史、宗教、艺

术的文化信息,具有很高的历史艺术价值,为佛教文化和艺术研究提供了重要资料。其中单尊价值超1.5亿,公元8世纪的释迦牟尼像也将稀世献映南京,该藏品与著名的圆明园兽首铜像并列北京保利艺术博物馆最珍贵藏品。

保利集团将如此盛大的收藏文化活动选址保利·堂悦,除了为南京这座沉淀了千年历史的城市刻上属于保利的文化印记,也为南京带来保利江苏首座综合体——保利·堂悦。项目以水之淡泊、土地之厚重,

迎接千年鎏金宝像的到来,以在文化与地产之间,践行央企的社会职责,为南京带来前所未有的震撼。活动期间,保利·堂悦营销中心也将正式对外开放。

展会时间:2015年5月21-31日
领票地点:玄武区洪武北路55号置地广场1804室
免费抢票:
025-84783653



莲花手观音

狮吼观音