2026.8.10 星期一
责编:谢卫东 美编:唐奠
现代快报+

肩袖损伤、半月板损伤、跟腱炎……

当心,运动姿势不当极易造成损伤

8月8日是全民健身日,如今,越来越多的人注重日常健身,但在运动中存在不少误区,造成损伤。



跟腱损伤属于高发的下肢运动损伤 央视截图



不当运动极易引发腰背损伤 央视截图

肩袖损伤
抬手运动暗藏的肩关节危机

不少人在进行需要大量抬手、挥臂、上肢支撑的运动后,会出现肩膀酸痛、抬臂无力、夜间肩部隐痛等不适。这很可能是运动姿势不当导致的肩袖损伤。

肩袖是包裹肩关节的四条肌腱组织,如同肩关节的“固定束带”,负责控制肩膀抬举、旋转、发力,同时稳定关节。相较于坚硬的骨骼和肌肉,肩袖肌腱纤细脆弱,长期反复挥臂发力、突然负重拉伸、不当发力姿势,极易造成肌腱磨损、水肿、撕裂,引发肩袖损伤。

北京大学第三医院运动医学科主任医师闫辉解释说,肩袖损伤很常见,一般来说它是中老年病,但现在很多年轻人,甚至十几岁的孩子,也会得这种病,这大都是一些不合适的锻炼导致的。在健身房里,比如撸铁、侧平举、卧推等对肩颈的负荷很大,受伤多是因为过度使用,包括劳损、疲劳、超负荷等。

半月板损伤
较为高发的慢性运动损伤

还有一些人在运动后会出现膝盖酸痛、屈伸卡顿、上下楼梯无力等症状,这很可能是半月板损伤的信号,这也是大众运动中较为高发、易被忽视的慢性运动损伤。

半月板是膝关节内的纤维软骨垫片,形似缓冲垫,承担着缓冲震荡、稳定关节、分散压力的关键作用。不同于骨骼、肌肉损伤,半月板血液循环较差,自我修复能力弱,一旦出现撕裂、磨损,无法自行愈合,长期拖延会逐渐发展为关节炎、关节积液,严重者会影响正常行走。

专家表示,半月板急性期损伤后,部分人群会出现轻微酸痛,若继续做高强度运动,反复磨损下,损伤会从轻微退变发展为撕裂,出现关节卡顿、弹响、肿胀、下蹲疼痛难忍等典型症状,那么,我们应该如何保护半月板呢?

北京大学第三医院运动医学科主任医师马勇建议:

第一个要给关节减负,体重不能太高,把体重控制下来,要不控制的话,关节负担重了,半月板一般会出问题;

第二个是运动习惯,比如体重比较高的时候,可能不太适合做一些负重;

第三个是运动前要做准备活动,运动后要做拉伸放松,这个是特别重要的,不要持续处于高紧张状态当中;

平时有些人喜欢爬楼,这个是不推荐的,爬楼对膝关节来讲不是很友好的运动。

跟腱炎
跑跳时无法言说的“痛”

跟腱疼痛是不少跑步、跳绳、篮球爱好者容易产生的疼痛。这类症状大多指向跟腱损伤,属于高发的下肢运动损伤。

跟腱连接小腿肌肉与足跟骨骼,是跑步、跳跃、行走的核心受力部位。长期反复地牵拉、摩擦、负重,会导致跟腱周围无菌性炎症,伴随肌腱充血、水肿、轻微劳损,长期累积则会引发肌腱增厚、钙化,甚至出现跟腱撕裂,严重影响运动功能。

马勇说,运动姿势不对、力量不足,很多人不太重视,腰腹核心力量一定要好才行。对于跟腱也是一样,如果核心力量稳了,姿势对了,那么跟腱也不太容易劳损。

不少人走路、运动后都会出现脚后跟疼痛。很多人习惯性把所有足跟不适都统称为“跟腱炎”。其实,足跟痛和跟腱炎二者位置、病因、危害完全不同,一旦混淆判断、错误养护,很容易越养越伤,甚至拖成慢性劳损、运动损伤。

马勇表示,如果跟腱本身有问题,那就是跟腱内部有疼痛,不是周围疼痛。我们查体的时候捏跟腱,轻轻一捏,它很疼,或者抠上去很疼,这叫跟腱周围炎,反而都不重。如果稍微用点力一捏,它特别疼,是跟腱里面有问题,是需要小心的。它跟足跟痛不一样,足跟痛一般是指跟骨下部,接触地面的地方;跟腱炎是跟骨的后面,在跟骨还有跟骨往上的后方,这是跟腱,跟腱有炎症,一牵拉一发力,它就痛,想跳跃、想跑步是做不到的,因为它拉不起来这根骨。

不当运动极易引发腰背损伤

在各类运动损伤中,腰部劳损也是较为容易产生的一种。不少人在跑步、跳绳、健身塑形、球类运动后都会出现腰酸、腰部僵硬、久坐弯腰酸痛等症状。不当运动引发的腰肌劳损、腰椎代偿损伤会透支腰椎健康,成为长期的慢性病痛。

腰部是人体核心受力中枢,几乎所有运动都需要腰背肌肉参与发力,维持身体平衡。

很多普通健身人群缺乏专业发力常识,运动时习惯性塌腰、挺肚子、身体歪斜,依靠腰椎代偿发力,而非腰背肌肉发力。长期错误的发力模式会让腰椎、腰背筋膜、肌肉持续承受超额压力,形成顽固性运动劳损腰痛。那么我们应该如何避免腰背损伤呢?

马勇建议:第一个纠正不当姿势,平时要收腹、收紧核心,干活或者健身的时候,保证脊柱上下是一个通道;第二个要注意拉伸、放松,一旦拉伸放松以后,腰椎就好比获得重生一样,很多人的慢性劳损其实是可治可防的。 据央视

难怪你晨起乏力,这些睡眠误区不少人都踩了

谨记,高温天科学睡眠这三大原则

连日来,持续高温闷热天气之下,不少市民遭遇入睡困难、夜间易惊醒、晨起疲惫乏力等睡眠问题。睡眠质量不佳不仅影响日间精神状态,长期熬夜、浅眠还会导致免疫力下降、情绪烦躁、身体不适等多重健康隐患。日前,武汉市武东医院睡眠体检中心护师王嘉琪表示,想要改善夏末秋初睡眠质量,需从环境优化、睡前习惯、规避禁忌、科学养生等多维度入手,树立科学睡眠理念。



空调别调至22℃以下

王嘉琪表示,睡眠环境是决定夏季睡眠质量的关键核心因素。高温天气调控室内温度,需遵循“适度降温、拒绝贪凉”的原则,夜间空调温度最佳设置区间为26℃至27℃,契合人体体感与睡眠需求。切勿将空调调至22℃以下,过大的昼夜温差会打乱身体调节机制,出现入睡燥热、后半夜受凉的情况,易引发感冒、鼻塞、肩颈酸痛等问题。同时,睡眠时严禁空调、风扇等冷风直吹头部、面部、腰腹及关节,夜间人体血液循环放缓、毛孔舒张,冷风直吹易导致寒气入侵,诱发头痛、关节劳损、腹痛腹泻等病症。

在通风隔热方面,白天正午高温时段应紧闭门窗、拉上遮光窗帘,阻隔室外热浪,避免室内蓄积高温;傍晚气温下降后,及时开窗通风,置换室内浑浊闷热空气。长期密闭的空调房易出现氧气不足、空气干燥等问题,可能导致人们夜间口干舌燥、睡眠缺氧,建议整夜开空调时预留细微门缝,保障空气流通。

此外,高温天气,需优选纯棉、冰丝、天丝等透气吸汗材质的寝具,搭配柔软透气凉席。需避免长期睡硬质竹席、冰席,此类凉席降温速度过快,易造成腰背、腹部受凉,体质虚弱人群需格外注意。

推荐睡前用温水沐浴

王嘉琪指出,多数高温天的睡眠障碍,与不当的睡前行为密切相关。睡前身体燥热、神经兴奋,是入睡困难的主要诱因。规范睡前习惯可有效平复身体状态,助力快速入眠。

饮食层面,睡前1小时需杜绝暴饮暴食,远离烧烤、火锅、麻辣等辛辣油腻食物,此类食物会加重身体代谢负担,滋生内热,加剧失眠烦躁。同时,不宜大量食用冰西瓜、冰奶茶、冰水等冰镇食物,如果冷热交替刺激肠胃,易引发腹胀、腹痛、肠痉挛等症状,严重干扰夜间睡眠。另外,傍晚及睡前应避开咖啡、浓茶、功能性饮料等刺激性饮品,避免中枢神经兴奋,日常补水以温水少量多次为宜。

运动与清洁方面,睡前2小时禁止跑步、跳操等高强度剧烈运动,剧烈运动后体温升高、心率加快、神经亢奋,会打乱正常睡眠节律。市民可选择睡前慢走、轻柔拉伸等舒缓运动,放松身心、缓解燥热。同时,出汗后切勿立刻冲冷水澡,高温状态下皮肤毛孔张开、血管扩张,冷水刺激会导致血管骤然收缩,热量淤积体内,诱发感冒、头痛、湿气入侵。推荐睡前用37℃左右温水沐浴,清洁汗液、舒缓体表燥热,待身体干爽后再入睡。

高温天如何科学睡眠

高温天气,如何科学睡眠?王嘉琪提醒,第一要杜绝裸睡,夜间气温前热后凉,凌晨温度明显下降,裸睡时腰腹、关节无防护,热量快速流失,极易引发腹泻、宫寒、关节酸痛等问题,无论天气多炎热,入睡时都需覆盖薄被、毛毯,重点护住肩颈、腰腹、膝盖等关键部位。

第二,坚决避免整夜风扇、空调直吹睡眠。冷风长期直吹头部,易引发神经性头痛,甚至增加面瘫风险;直吹肩颈关节会诱发肩周炎、颈椎酸痛;直吹腹部则会导致肠胃受凉,引发反复腹泻。同时,切忌睡前大量饮水,高温天气夜间出汗多、易缺水,但一次性大量灌水会导致夜间频繁起夜,造成睡眠碎片化。

第三,针对一些市民心烦燥热、入睡困难等问题,可采用温和的物理助眠方式。睡前用温水擦拭脖颈、手腕、腋下、大腿根部等血管丰富部位,可快速带走体表余热,平复燥热感,帮助身体快速放松。同时,睡前半小时远离手机、电脑等电子产品,避免屏幕蓝光抑制褪黑素分泌,营造昏暗、安静的卧室环境,有效催生睡意,提升睡眠深度。

王嘉琪强调,夏末秋初养生,应早睡早起,熬夜会加重体内热气,加剧睡眠紊乱。 图文:极目新闻