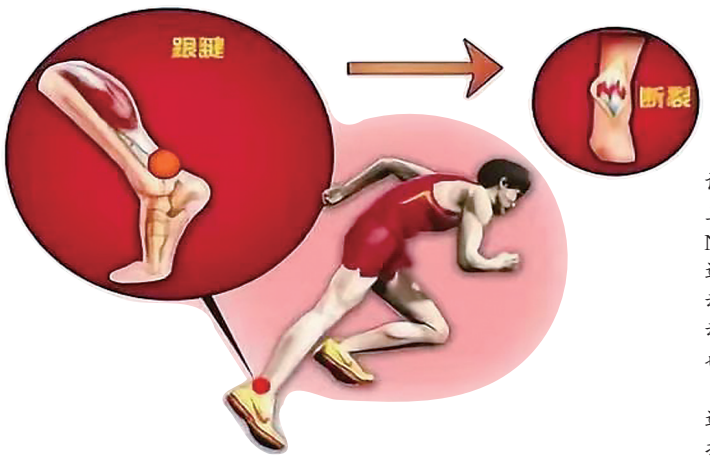
报眉广告 139 307 58 496
出租出售 永济路小金庄通源小区，一室一厅45平方米，豪华装修，家具家电全新，未入住。可租可售，租住要求干净，月租金1200元，售价面议。看房电话：13832738807

胖人的跟腱更容易断裂



看体育新闻的时候，我们经常会听到一个词：跟腱断裂。2020年，易建联在CBA总决赛第三场重伤离场，随后官方宣布他跟腱断裂；NBA球星科比、杜兰特、詹姆斯……他们都被这种伤痛困扰过。其实，跟腱损伤并不是专业运动员的专利，体重超重的人、平常不运动或少运动的人，或没有充分热身就进行剧烈运动的人也可能中招。

跟腱断裂是怎么回事，普通人要如何避免这类伤害？运动医学专家教你避免运动损伤，保护好自己的跟腱。

胖人的跟腱更容易断裂

跟腱位于小腿下段，平均有15厘米长，是连接小腿肌肉和脚后跟（跟骨）的一个结构，小腿肌肉收缩时脚后跟就会往上提。跟腱是人体最粗最大的肌腱之一，承重力可达到身体的8倍—12倍重量，如果承重超过了限度，就会导致损伤。

一般来说，超重人群和肥胖人群在运动中更容易受伤，原因如下：

体重越重，跟腱受力越大

人在行走、跑动过程中，蹬地的力量全靠强有力的肌腱，它本身就是损伤高风险部位，尤其是剧烈运动或动作幅度较大时。肥胖人群因体重较重，在运动时跟腱承受作用力相对普通人群更高，更易受伤。

缺乏运动，跟腱柔韧性差

胖人往往不是特别善于运动或运动较少，跟腱的强度和韧性比从小爱运动的人弱，受伤风险就会增加。

不过，体重不是跟腱损伤的“绝对指标”。例如，经常锻炼的人肌肉含量高，即使体重偏重，也不会增加跟腱受伤的风险；而存在跟腱炎、跟腱末端病等跟腱病变的人群，跟腱所能承受力量的上限下降，即便运动强度不剧烈，也可能导致跟腱断裂。

跟腱断裂是怎样的感受

运动损伤通常都会“疼”，那怎么判断跟腱是否断裂？这些症状和检查方法，或许能帮我们初步判断——

跟腱损伤有什么症状

跟腱损伤分为急性跟腱损伤和慢性跟腱损伤两种：

急性损伤 跟腱急性损伤通常是剧烈运动时的“暴力”造成的。运动时，跑着跑着，听到脚后跟嘎嘣一声响。脚踝处感觉像被踢了一下，或被打了一棒。受伤的脚无力，无法蹬地、跃动，脚后跟提不起来，前脚掌没法着地站立。

慢性损伤 慢性跟腱损伤，大多数是跟腱使用过度导致的，通常会感到跟腱部位疼痛。经常伴随着局部疼痛、肿胀、压痛等症状，直接影响着跟腱功能。

如何判断跟腱断裂

患者趴在床上，用手捏其小腿。正常情况下，捏小腿引起脚部伸直，跟腱断裂时捏其小腿后脚部无反应。如果发现跟腱可能受损，就应到医院进行彩超检查。

跟腱受伤之后怎么办

一旦运动中跟腱受伤，受伤后48小时内应做到以下几点：

休息 受伤后出现局部疼痛一定要休息。

冰敷 对受伤部位及时冰敷，减少出血、肿胀，以及降低疼痛感。

压迫/包扎 通过弹力绷带等，把局部受伤的位置进行加压包扎。

高举患处，抬高患肢 患肢超过心脏高度，有利于血液回流。

需注意的是，跟腱受伤后避免打封闭。有些人为了跟腱不痛就去打封闭，但封闭里的激素可能会进入跟腱，反而使跟腱出现坏死等问题。

这样做保护跟腱

运动时如何预防跟腱损伤？专家给出以下4个建议：

充分热身

应付差事的“准备活动”是没效果的，一定要让肌肉和肌腱得到充分伸展，做到身体稍微出汗，心跳有些加快。

多练肌肉

肌肉是支撑人体做各种动作的基础，肌肉力量强，才能为相对脆弱的跟腱、关节、韧带提供足够的保护，降低崴脚、跟腱断裂的风险。

避免猛烈、疲劳运动

若过量运动、疲劳运动，甚至动作过于猛烈，会增加跟腱受损风险，尤其在进行对抗性运动时，运动强度往往会超出个人承受能力。建议运动量以经过休息第2天不出现酸痛感为宜。

不要带伤上场

受伤时尽量减少上场比赛，或避免运动。

要提醒的是，胖人除了跟腱易受伤，手腕、肩膀、膝关节、踝关节、髋关节的软骨磨损、韧带受伤的风险也更高。运动时要循序渐进，先减体重和增强肌肉力量，再考虑强度大的运动。

据《生命时报》

为啥越休息腰越痛 警惕“脊柱关节炎”

长期腰痛，而且越是长时间静止不动，疼痛越严重。专家提示，这可能不是机械性的腰肌劳损，而是“脊柱关节炎”，包括强直性脊柱炎，属于风湿免疫类疾病，以青壮年男性最为多发，极易被误诊漏诊。

专家介绍，腰背疼在医学上分为机械性和炎症性，机械性比如腰肌劳损，疼痛点一般分布在脊柱两侧肌肉；脊柱关节炎则属于炎症性，一般是位置比较靠下的“下腰疼”，甚至是坐骨处疼痛，随着病程的延长逐渐往上发展，可达颈部。

腰肌劳损是越活动越加重，脊柱关节炎则是越活动越减轻。在疼痛的特点上，脊柱关节炎和腰肌劳损有明显区别。脊柱关节炎是由于炎性物质在局部聚集造成，因此越是不动越痛。比如久坐、睡眠后，血液循环难以及时将炎性物质带走，导致疼痛加重。

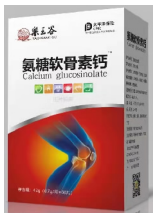
脊柱关节炎患者往往晚上刚躺下时不怎么疼，随着炎性物质慢慢聚集到病灶，导致凌晨两三点、四五点时疼痛最为剧烈。起床洗个热水澡，或者活动一下，疼痛就会得到不同程度的缓解。如果不加以治疗，脊柱关节炎就能够持续几个月，甚至在几年中间歇发作。

脊柱关节炎在风湿病中诊断周期较长，容易延误诊断。大多数的患者和非专科医生，常常不清楚这类腰疼要去风湿免疫专科就诊。脊柱关节炎有一定的家族遗传倾向，经常发生“下腰痛”，特别是年轻男性，家中长辈有年老后驼背、年轻时腰痛等状况的，应注意排查脊柱关节炎。

对于脊柱关节炎患者，非甾体抗炎药物往往是首选。一些公众对抗炎药物存在误区，抗炎药物不是抗生素或抗菌药，而是用于减轻炎症反应。选择对了合适的抗炎药，对疼痛的缓解效果一般能达到50%以上。对于用传统抗炎药物治疗效果不佳的患者，可以选择靶向药物。

林苗苗

氨糖软骨素来电免费送
增强骨密度，养护骨关节，各省仅限500个名额



补充氨糖胶囊养护骨关节，天气转暖是骨关节养护的黄金季，全身血流充沛，关节不再紧绷，关节腔空隙更容易拉开，此时补充氨糖对关节是非常不错的时机。

关节疼痛主要是因为体内氨糖流失、软骨磨损，健康的关节由软骨包裹能缓冲骨与骨之间的摩擦。中年以后氨糖开始流失，关节软骨出现退化、弹性减弱现象，加上长期的磨损，软骨会逐渐变干，变薄，极易导致骨关节僵硬、肿胀、疼痛等问题，严重的会影响生活起居。氨糖软骨素能为中老年人提供充足的氨糖，为中老年人营养骨骼，缓解季节交替对关节造成的严重负担。

即日起，凡是打进电话50岁以上的中老年人都能免费领取10瓶10个月的氨糖软骨素钙片，每人限领一份，不得重复领取，数量有限，先到先得，抓紧拨打领取热线马上领取吧！

免费领取电话
400-616-1105
鲁食健广审(文)第202005501号

润肠古方

便秘堵塞肠道，大量毒素侵害全身，诱发并加重各种急慢性疾病。泻药伤身，便秘烦恼，怎么办？千万不能一泻了之。一定要选择作用温和、安全、滋润养护肠道的好产品。本草润肠改善便秘。

通便产品[本草润肠]，直接给肠道补充肠液，相当于在肠道内涂了滋润剂，再硬，再干，隐藏再深的宿便都可以顺利排出。让鼓胀的小腹咕噜咕噜。用后您会发现：斑点改善了，赘肉减少了，口气清新了，连小肚腩也不见了。头天吃，次日排，不痛不泻！

电话：400-880-7308

失眠 易醒 睡不着
来电即送

阴虚火旺，心肾不交，胆脾气虚，致人夜不能寐，易醒、睡浅、时间短。【睡石川+失眠片】辩证组合，补虚泻实、调阴阳平衡，让失眠患者远离失眠。【失眠片】缓解脑部疲劳。【睡石川】补充大脑胶原蛋白，滋养并调节大脑神经，使大脑神经趋于自然平衡，从而缓解头晕、烦躁、多梦、易醒等不适症状。让人自然轻松睡眠。

微信短信 15865287108
热线 400-8166-236