

# 30岁的人为啥竟是“50岁的膝盖”

## 医生提醒:科学运动,千万别“玩命”



运动是为了健康。然而,很多人不知道如何科学锻炼。

近日,由上海市体院、体科所设计的问卷调查显示,当地居民的健身素养连续三年未达60分,健身知识、技能和运动伤害防护急需指导。运动时,膝关节受损是最常见的,其次是肩关节和踝关节。

### 30岁的人 50岁的膝盖

去年,李好(化名)开始跑步,每天晚上沿着固定路线跑半个小时以上。3个月,她瘦了20斤。直到有一天,她像往常一样起跑,膝盖内部却一阵刺痛,“疼得我一下子站住了,过了几秒钟才反应过来”。

李好又尝试了一次,还是特别疼痛。以后的几天,她的膝盖一用力就会疼。医生给她拿了些药,让她别再跑步了。李好不死心,休息几个月后,她又开始跑步,但跑起来还是隐隐作痛,从此她彻底放弃跑步了。

“她的情况很可能是滑膜炎。”医生指出,轻度滑膜炎通过休息就可恢复,但有人休息两天又去跑,可能会发展成慢性滑膜

炎,如果反复保守治疗还不好,就要做手术。

### 很多行为 会伤到膝盖

运动中出现的膝关节损伤主要有三类:滑膜炎、韧带和半月板损伤。而青少年的滑膜炎往往与后两者受损或关节扭伤有关。

膝盖受损最常见的是半月板损伤。它是股骨和胫骨中间的软骨衬垫,相当于一个缓冲垫。半月板自身没有血管,只能依靠周围的组织提供营养,一旦损伤,很难修复。但一般在60岁以前还能正常使用。

韧带则可以理解为绑在关节周围的“绳子”,它们一般位于上下左右四个方位,共施力就可以保持关节的稳定。一旦其中某条韧带受损或过于紧张,关节的位置就可能偏移,从而加剧软骨磨损引发疼痛。

运动和日常生活中的很多行为,都会伤到膝盖。热身不够,没有穿戴合适的装备,或是运动中急停、急转,就可能韧带撕裂。长时间、高强度、高负重的运动,也会对膝盖造成负担。

对肥胖的人来说,跑步容易造成膝关节损伤。很多人为了减肥,拼命地跑步和跳绳,但往往不到一个月,就会出现膝关节疼痛。

今年30岁的王木(化名),喜爱足球、网球、羽毛球,加上跑步、爬山,每周至少运动一两回。四年前,他发现每当运动后的第二天,膝盖就会不舒服,他也没当回事。

医生最怕的是,有些人关节受损后不接受正规治疗,甚至带病运动。二三十岁的年轻人,膝盖已经“50岁”。这时候再做手术,效果也不会好。加上年龄不大,一般也不会考虑换关节,有些人一辈子三分之二的时光在疼痛中度过。

王木后来发展到上下楼梯觉得腿软,平地走15分钟也会不适,这才去医院。王木被医生告知半月板损伤,王木同时还患上了髌骨软化症。

### 三分靠手术 七分靠康复

王木选择保守治疗,暂时拒绝了手术。很多人畏惧手术,其实没有必要。这对医生来说,就

是一个小手术。一般青壮年在运动中造成的半月板或韧带损伤,都可以通过微创方式完成。

手术会对患者身体造成不同程度地创伤,及时正确地康复训练能够有效促进手术创伤恢复。如果没有进行科学的康复训练,就会造成关节粘连、僵硬等不良后果。《中国卫生健康统计年鉴》显示,2018年中国因骨科疾病住院接受手术治疗的患者超过300万例。

30%靠手术,70%靠康复。虽然骨科医生在术后都会叮嘱患者做好康复训练,有些还会给图示指导,但是患者自主练习很痛,有些人不能按要求完成标准练习动作,或者做的运动根本就是错的。

很多患者术后觉得下肢反应不够灵敏,或是运动不太灵活,其实就是康复训练不到位。可能手术成功了,但肌肉力量没跟上,就会觉得走起路来没那么得劲。或者是康复训练没做好,关节有粘连,这个必须在术后尽早练习,把它拉开,时间越久越难练。

王木就是在拖了几年后,发现日常生活已经受到影响,也不能陪孩子玩耍,才终于下定决心,选择到运动康复诊所接受系统训练。

他有膝关节积液和疼痛,医生发现他的关节位置不对,膝关节力量低于推荐值,两侧比例不协调。髌和踝的发力姿势不正确。医生先用物理手法恢复王木松动的髌骨和肌肉张力,然后开始训练髌、踝和膝周围的肌肉力量、动作控制和平衡能力。王木现在又回到了足球场上。

骨科医生和康复医师都认为,只要手术和康复训练效果较好,关节受损的青壮年是可以恢复运动的,只是要循序渐进。

跑步是一项综合性的运动,既要爆发力也要耐力,结合腰腹、背部的力量,上肢、下肢协调发展。至于受伤部位,可以每天坚持拉伸一点,促进疼痛消失、伤病恢复。下肢关节受伤者,在恢复期可以改做其他部分身体素质训练。根据伤势的情况,先慢走、再快走,然后慢跑、正常跑。

### 科学运动 千万别“玩命”

医生指出,普通人在健身中

欠缺的,恰恰就是如何科学运动防范伤病。对业余运动人群,医生提示四点:第一,跑步前,要做热身慢跑,并做些快速的拉伸,腰、肩、腿都需要;第二,运动完也要通过慢跑和拉伸做好休整活动,条件允许可以做一些冰敷,促使肌肉恢复;第三,装备很重要,尤其是鞋,要柔软、厚薄均匀;第四,运动场地首选跑道、草地,很硬的路面尽量避免。

医生提醒,凡是碰到下坡,因前支撑力较大,跑步者很容易受伤,这时就要慢一点、步幅小一点,才能避免冲击力对膝关节的作用。

不少业余跑步者膝关节出现问题,原因就是步幅过大。普通人在运动中,至少存在两大误区:第一个误区就是重复同样距离、同样速度的跑步。实际上,人的心肺功能得到锻炼后,如果总是保持同样强度,锻炼的作用就会比较小。

另一个误区是,有些初学者总是想跟上跑得快的人,有时心率会达到每分钟160次—170次;还有些人会突然加大运动量,自身素质跟不上,对身体未必有好处。

对于初学者,医生建议是,从2公里至4公里开始,强度不要太高,心率控制在每分钟120次—130次,在这个配速下,先适应,之后再再进行心率不要超过每分钟150次的训练。运动不要太累,出一点汗,就能起到促进血液循环、锻炼身体体的作用。

近年来,偶有在跑步过程中猝死者。跑步并非危险性很大的运动,但有些人可能患有心脏病、血压高而不自知,他们若盲目加大运动量,就有发病风险。即使是普通人,也可能导致伤病。

据国际体育组织统计,平均每5万名马拉松长跑者中会有1人死于心脏病突发。一项统计显示,在中国,每8万名跑友中就有1人会发心脏病骤停。

医生指出,想两公里跑得快一点,至少要有6公里的慢跑经验做基础。跑得长,对心肺功能是有好处的。

据《财经》

### 抗癌之窗

## 肿瘤狙击手让肿瘤无处藏身

胰腺癌是癌中之王,手术切除后再次复发,患者无法耐受化疗怎么办?普通放疗副作用大怎么办?

今年40多岁的王先生,前些天发现自己胰头的位置“长了个东西”,医生检查后,确诊为胰腺癌,幸好肿瘤没有转移。

王先生做了手术,手术非常顺利,但王先生整个人瘦了一大圈,体质也虚弱了不少。

前两天,王先生来到

沧州中西医结合医院就诊。医生采用PET-CT全身扫描复查时发现王先生胰腺尾部和腹膜上有“东西”。放疗中心主任孙云川和影像科医生仔细看了王先生的影像片,医生们一致认为这是病情复发了。

王先生的体质无法再接受化疗,而普通放疗技术对他来说副作用大。医生立即组织科室病例讨论,并邀请多学科会诊,一起探讨治疗方案,最终选择TOMO进行放疗。经过

15次治疗后复查,发现王先生胰腺尾部的肿块小了一大圈。王先生积极配合治疗,治疗过程中没有什么明显不舒服,体重也在一点点增加。查房时,家属握着医生的手,流下了感激的泪水。王先生现在在治疗快结束了,整个人状态恢复得很好。

TOMO——圈内人称“肿瘤狙击手”,是目前世界尖端的肿瘤放射治疗设备,在CT引导下,360度聚焦断层照射

肿瘤,对恶性肿瘤患者进行高效、精确、安全地治疗,不留死角。沧州中西医结合医院配备了PET-CT及TOMO两大高端设备,集精确诊断与精准治疗一体化,为家乡父老送去健康。



## 疫情期间 如何护眼

避免恐慌心理 学会正确的医学防护知识,并认真执行,就能避免疫情通过眼部进行传播。

勤洗手,不用手揉眼睛 按照七步洗手法进行,避免通过手传播病毒。

另外,多吃这些防近视:  
橙色食品 如胡萝卜、南瓜、地瓜等。  
黄色食品 玉米、小米、玉米等多种粗粮。

紫色食品 葡萄、茄子、紫甘蓝等。  
绿色食品 菠菜、油菜等。

海产品 海鱼、海带等。  
这些食品富含维生素A、叶黄素、花青素等,能有效预防近视的发生与发展。

据人民网