

飞盘 陆冲 健身 需预防运动损伤

第 医 线

疫情催生了市民居家健身的热情,全网都是“帕梅拉女孩”、“刘畊宏女孩”;伴随着夏天的来临,疫情常态化防控之下,飞盘、陆地冲浪板、橄榄球等又成了当季最热运动。但是,运动中稍有不慎,各种伤病也随之而来。如何选择适合自己的运动?如何运动才能避免伤病?昨天是全民健身日,复旦大学附属华山医院运动医学科戈允申副主任医师针对居家健身和户外运动爱好者,给出了详细的建议。

玩陆冲 戴好护具,选择开阔场地

陆地冲浪作为冲浪和滑板的结合体,靠自身的摆动获得动力,滑起来有点像冲浪而得名。在专业医生看来,陆地冲浪是一项不错的有氧减脂户外运动,但是,这项被戏称为适合中老年人的“扭扭乐”运动,一不留神也能把人“摔”进医院。

不久前,华山医院运动医学科接诊了一名女性陆冲爱好者。她在玩陆冲时摔跤跪地,损伤了膝关节后交叉韧带。华山运动医学采用人工韧带重建技术让她快速恢复了功能。在接受人工韧带重建

手术的第一天就可以下地活动,通过一系列康复训练,她很快就能重新上板了。

“陆地冲浪损伤以急性损伤为主,跌倒时,人的本能反应是用手或肘部撑地以保护身体,加上滑行过程中身体移动速度很快,结果往往会导致触地部位软组织挫伤,及手腕、肘关节韧带扭伤,严重时可能导致骨折。对于初学者而言,滑行中保持平衡不是一件容易的事。再加上准备不足、滑行时肌肉过度牵拉或突然扭转等可能造成肌肉损伤。”戈允申介绍,新手玩陆冲,要选择开阔的场地,避开人多、有车辆以及坡道弯道较多的场地。陆冲护具三件套(护掌、护膝、护肘)非常重要。尤其是护掌,是所有场景中玩板都要戴的。眼下气温较高,还应加上防暑措施,如戴上太阳镜、擦上防晒霜、带上清凉油和藿香正气液等。在运动前要密切关注天气变化,避免高温、大暴雨、雷电等灾害性天气。运动之前适量进食,补充水分,不要空腹运动。

玩飞盘 进行热身,提升关节稳定

年轻人当中,极限飞盘(Ultimate Frisbee)热度持续不减。很多人认为,飞盘运动无身体接触

所以损伤一定很少,其实不然。戈允申说,玩飞盘造成的身体损伤主要为大腿肌肉拉伤、膝踝扭伤和肩关节损伤。他在华山医院运动医学科门诊近来也遇到过这类患者。相关流行病学数据显示,极限飞盘运动的大部分损伤出现在上下半场的后半段或更多在下半场,且整个运动对心肺耐力的需求较高。对于日常身体训练不足的人来说,运动恢复能力不足,过早疲劳将导致力量、动作协调性及反应力下降等,均会成为损伤的潜在风险。

华山运动医学团队提醒飞盘爱好者们,运动前一定要进行专项热身,注意使用合理的损伤预防性护具及运动贴布,提升关节稳定性,降低关节扭伤风险。此外,要注意运动疲劳的及时恢复,切勿在疲劳时仍然“硬扛”。在运动后,应及时进行牵伸、放松性按摩、低强度有氧等积极恢复手段。

居家健身 有氧、力量、拉伸三者结合

毫无疑问,疫情使刘畊宏成为了线上健身的代名词。在戈允申看来,为减少接触和聚集,以家庭为单位的居家健身渐成趋势。居家健身



■ 飞盘成为当下年轻人热衷的社交运动 本报记者 李铭珅 摄

虽然空间受限,部分运动项目无法施展,但在有限的空间内,可做的运动仍然有很多,如利用瑜伽球、弹力带等小型器材进行力量训练、增强心肺耐力,进行柔韧性练习,改善身体灵活性等。

“每个人身体状况和运动能力是不同的,建议选择适合自己的运动项目。”戈允申谈到,在家运动也推荐多种锻炼方式组合,取长补短,全面均衡。目前公认有氧运动、力量练习、柔韧拉伸三者结合是“黄金搭配”。

运动如何预防出现损伤呢?华山运动医学团队给出建议:控制时间和强度非常重要;做到“荤素”搭配,单一运动不要过量;在家空间狭小,当心桌角、橱柜损伤;选择合适的地面运动,不要在地砖等容易湿滑的地面运动;避免穿拖鞋和洞洞鞋运动;可以赤脚、穿运动鞋运动;在家运动也要穿运动裤或者紧身裤,不要穿太宽松的睡衣睡裤;可以佩戴运动手环,实时监测运动时的身体状态。

戈允申强调,不管做什么运

动,如果意外受伤,自我处理无效且肿胀疼痛剧烈的话,一定要及时就医。

找到适合自己的运动

到底哪种运动适合自己?怎样正确地参加运动?在运动医学领域有一个重要的概念就是“运动处方”。临床上可以通过开具运动处方,来进行某些疾病的治疗。

戈允申说,一个完整的运动处方应包括的元素有运动频率(即多久运动一次)、运动强度(即运动的费力程度)、运动时间(运动持续的时间长度)、方式(运动的形式或类型)。

个性化的运动处方通常来说需要进行健康筛查,评估是否存在运动禁忌症;也包括运动前的身体功能评估,比如心肺耐力、力量素质、柔韧素质、身体成分等,找到改善健康问题的关键点。根据评估结果,结合面临的健康问题,设计出最适合的方案。

本报记者 左妍

中国电信
CHINA TELECOM

美好家
电信造

第6代宽带

电信云宽带

二宽带新纪元

自主定制·安全守护·智能生活

3大云宽带核心能力

智家硬盘 家庭共享 更安全的疾速网盘

绿色安全上网 绿色反诈 更放心的精准守护

AI安全守护 AI加持 更聪明的智能摄像头

5大云宽带增值业务

直播宽带 畅通无阻

游戏加速 疾速畅游

孩子上网 一键管理

海外加速 稳定可靠

云上办公 灵活高效

咨询办理: 电信营业厅 客服热线: 10000号 公众号: 上海电信

1.活动时间:即日起至2022年9月30日。

2.云宽带升级成功的上海电信指定融合套餐用户,可立享智家硬盘10GB免费体验、绿色安全上网防护3个月免费体验、绿色安全上网报告。

3.以上套餐、业务销售内容规则,以办理页面为准。

扫码了解详情

好服务 更随心