

易建联确认跟腱断裂!

专家:这类运动爱好者也要当心!

文/羊城晚报记者 余燕红
通讯员 黄瑞玥 陆嘉臻

上周末,CBA总决赛,广东队喜提十冠王,但易建联在比赛中受伤被搀扶下场,吓坏了不少球迷。8月17日一早,官方确认易建联的伤情。又是“跟腱断裂”! NBA球员杜兰特、科比、飞人刘翔等著名运动员都曾经被跟腱断裂困扰,不少运动爱好者纷纷发问,为什么会跟腱断裂?有什么办法预防?



图/新华社

中青年人群的跟腱断裂,微创手术是首选

跟腱断裂的发生虽然是急性的,但也是日积月累的跟腱损伤落下的“隐患”。荔湾区骨科医院骨科主治医师罗玉明指出,运动时发生跟腱断裂,患者一般会听到“啪”的一声,然后感到剧痛,感觉像脚后跟部被重打一棒或有人在后面踢了一脚,用手压脚后跟对比健侧跟腱时明显感觉到出现一个凹下去的“坑”,同时伴有脚踩乏力,无法完成踮脚尖、提后脚的动作,局部有淤血等征象。

预防跟腱断裂,这些方法照着做!

张建平建议,运动爱好者有必要在平日就时时关注和爱护好自己的跟腱,尽早发现跟腱的细微损伤,从而降低跟腱损伤风险。做好以下五点很重要——
运动前的充分热身,不能忽视。建议运动前可进行各种伸展关节的动作,拉伸肌肉、肌腱、韧带等软组织,以增加关节活动的灵活性。
锻炼要循序渐进,避免“休息日型激烈运动”。突然的剧烈运动容易导致身体出现相关的运动损伤,应避免平时不运动,休息日“报复性”加大运动量或者进行高强度竞技比赛的做法。

休息日“报复性”运动,易导致跟腱断裂

广州市荔湾区骨科医院(西关正骨医院)康复科主任张建平表示,跟腱是小腿后方的腓肠肌和比目鱼肌腱向下合二为一的肌腱,位于人体足踝后部,是最粗、最强大的肌腱,日常行走、奔跑、跳跃等动作都要靠跟腱完成,一般运动不易发生断裂,这类损伤在篮球、足球、羽毛球等高强度或需爆发力的竞技类运动中相当常见,原因在于此类运动经常出现突然的爆发力和过大的关

颈椎病需要手术治疗吗?

专家:85%以上患者可以保守治疗

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 李晓娟 姚玲

颈椎病似乎是困扰每一个职场人士的问题。得了颈椎病怎么办?需不需要手术治疗?南方医科大学南方医院副主任医师郑帅表示,颈椎病的治疗方法主要分为保守治疗和手术治疗,85%以上的颈椎病患者均可以通过保守治疗取得良好效果。

颈椎病保守治疗方法多 出现以下症状或需进行手术治疗

什么情况下可以采用保守治疗?郑帅表示,对于早期的颈椎病,尤其是颈椎的磁共振检查显示,患者的颈部脊髓和神经根压迫不重,并且患者自身感觉颈部疼痛、上肢麻木、放射痛的症状不是很重的,均可考虑保守治疗。保守治疗的方法主要包括颈部姿势的调整,如避免长期低头,做做颈椎保健操,加强颈、肩、背部肌肉力量等。

韧带断裂仍夺全省长跑冠军! 骨科手术后康复决定恢复“上限”

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 卢从斌 孙冰倩 图/医院提供

运动损伤要及时治疗,科学恢复也非常重要。“骨科手术决定了下限,术后康复将决定上限。”这句话显示出骨科术后康复的重要性。右膝前交叉韧带断裂,半月板撕裂,剧烈疼痛不能行走……2016年发生在小羽(化名)身上的严重运动损伤,让他几乎成了残疾人。令人难以置信的是,经过治疗和一年的科学康复后,小羽不仅完全康复,手术三年后,热爱运动的他还一举获得了广东省大学生运动会5000米长跑冠军。

科学康复,还能成为风一样的男子

在“骨科车友”圈流行这么一句话:骨科手术决定了你的下限,但之后的康复将决定着你的上限。如何科学规划康复训练很重要。王敏介绍,前交叉术后的康复大体分为三个部分,需要综合运用康复器材、物理因子、康复手法等手段。其中骨科手术后,常会面对关节肿胀积液,关节受限、肌肉萎缩、不良步态等与日常行走息息相关的问题,可以通过一些专业的如C-mill步态评估系统、水中跑台等训练恢复。

颈椎病疾病功能锻炼操



颈椎病功能锻炼操

膝关节韧带断裂,术后5000米长跑夺冠

运动损伤非常常见,比如脚扭伤、网球肘等,而膝关节韧带断裂是其中非常严重的一种。2016年10月,小羽因打球扭伤致右膝前交叉韧带断裂,半月板撕裂,剧烈疼痛不能行走,在随后的4个月里他自行用了一些膏药,但症状也没有改善,甚至出现疼痛无法行走的情况。当他慕名来到广州市红十字会医院骨科后,医生检查发现他右膝前交叉韧带断裂伴半月板撕裂,关节损伤已经非常严重。关节外科王主任和王敏医师为他进行了右膝前交叉韧带重建+半月板修复术。通过关节镜微创手术,小心地将小羽断裂了四个多月的韧带重



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

头痛耳鸣睡不香,上班族妈妈补肾脾

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 李小姐,35岁,耳鸣两年

年轻有为的李小姐,是一家国企的高管,平日工作繁忙,经常加班熬夜。回到家中,睡觉又时常被啼哭的孩子吵醒。两年前一次感冒后患了中耳炎,时常头痛、耳鸣,却一直没太在意,只是自己去药房买滴耳液用,但问题没有得到解决,症状反反复复,也影响到了工作效率。

德叔解谜 脾虚湿困,肾精不足

现在的上班族妈妈,除了工作上要做到努力出色,回到家还要带小孩,陪着做作业,长年睡眠短缺、不规律的饮食等,逐渐耗损人体的先后天之本——肾和脾;先天之本为肾,肾的肾气不足,会时常有头痛、耳鸣、怕冷,甚至精神不集中;

预防保健 舒缓情绪摩耳轮

德叔提醒,李小姐这样的白领女性,一定要懂得劳逸结合,作息时间规律,学会舒缓紧张情绪,避免给自己太大的压力。尤其是盛夏初秋,天气炎热,易出现心火燥,因此更易烦躁。饮食方面,可加适量祛湿热的汤品,如木棉花、火炭母等,但不宜天天饮用。平时还可以摩耳轮、拍打头皮。具体操作:搓热双手,用双手的拇指、食指来回按摩耳轮,至双耳发热;用双手手指轻轻拍打头皮,约5分钟,每天2~3次。可以起到调整情绪、改善头痛、耳鸣的作用。

德叔养生药膳房 乳鸽炖橘红沙参

材料:乳鸽1只,猪瘦肉150克,橘红3克,沙参15克,生姜3~5片,精盐适量。
功效:健脾胃,补肾精。
烹制方法:诸物洗净,乳鸽宰杀、去掉内脏,洗净,切大块,放入沸水中焯水,猪瘦肉洗净切片备用;上述食材一起下炖盅,加入清水1250毫升(约5碗量),加盖烧开后转小火炖2小时,加入适量精盐调味即可。此为3~4人量。

良姜枸杞饮

材料:高良姜5克,枸杞20克,黄冰糖适量。
功效:健脾补肾。
烹制方法:高良姜、枸杞洗净,同黄冰糖一起放入锅中,加入适量清水,煎煮30分钟,代茶饮。此为1人量。

莲子煲蛋 清心安神

最近莲子新鲜上市!尤其在湖南省中部偏东的湘潭,四季分明,日照充沛,气候条件十分适合莲子的生产。湘潭,因具有高蛋白、低脂肪、口感好等特色,被称为“中国第一莲子”。广州医科大学附属中医医院心内科副主任何皓皓介绍,莲子性平,味甘、涩。归脾、肾、心经。

广东爱牙工程启动,看牙补贴正式发放

“广东省爱牙工程”派福利,即日起致电 020-8375 2288 申领 5000 元 / 颗种植牙补贴,抢 0 元种植牙方案设计名额,0 元数字化矫牙口扫名额,享百位博硕学位种植名医亲诊,免挂号费、专家会诊费、种植方案设计费!



哪些人用亲骨型无牙颌即刻种牙?
德伦口腔亲骨型无牙颌即刻种牙技术配合数字化诊疗技术,实现可视化、精准化、舒适种牙,结合自带愈合基台的亲骨型种植体,能显著提升骨结合效果,缩减愈合期,取得初期稳定,实现快速戴冠,用少量的种植体就能轻轻松松恢复全口牙,特别适用于半口 / 全口缺失、高难度缺牙人群。

通知 《广东省爱牙工程》

进口种植牙 补贴5000元/颗

- 博硕专家联合会诊
- 亲骨型种植体原装进口
- 数字化种植方案多重把关
- 数字化舒适无痛诊疗

适用人群: 单颗/多颗缺牙、半口/全口缺牙人士

申领热线: 020-8375 2288