

假期来场极限运动很酷 但你的身体 准备好了吗?

冲浪、蹦极、高山滑雪、攀岩……这些看起来很酷的运动,已经成为不少年轻人假期打卡的热门项目。又是一年中秋国庆将至,不少市民已经将冲浪、爬山、骑行、蹦极等假期安排提上日程。运动医学专家提醒,那些看起来很酷的极限运动,“小白”千万不要轻易尝试!

日前,双胞胎姐妹假日冲浪导致脊柱爆裂的新闻已经冲上热搜。记者在访问骨科运动医学团队时了解到,极限运动对体能要求极高,普通市民最好提前两至三个月进行系统训练。此外,平时缺乏运动的人突然进行剧烈或持续性运动,同样可能造成严重损伤。

极限运动会有哪些危险?假期想要健康运动应如何做准备?如果真的受伤应该如何科学处理?一并话你知。

■新快报记者 王娟 实习生 戴丽娜

极限运动门槛较高 “小白”贸然尝试危险多

日前,深圳一对双胞胎姐妹在韩国冲浪后双双确诊胸腰椎爆裂性骨折险些瘫痪的新闻,引起热议。新快报记者近日走访广州多家医院了解到,冲浪、蹦极、高山滑雪、攀岩等这些看起来很酷的运动,对身体机能的考验远超想象。普通市民想要尝试,最好提前两至三个月进行系统训练。否则,一旦在运动中造成损伤,往往后果都比较严重。

“这类运动分不同的级别和赛道,对从事运动人员的要求各有不同。但总体来说,他们对整个身体的核心肌群要求都蛮高,不是有胆量就能玩。”广州市荔湾区骨伤科医院骨关节科主任、运动医学团队负责人徐超介绍,核心肌群是人体的“稳定器”,如果没有基础的运动训练,核心肌群力量都很薄弱,在高强度运动中就无法进行有效的身体控制。“比如没有基础直接去蹦极,整个人就会变成一个真正的自由落体。不仅容易损伤肌肉骨骼,甚至可能伤及颅脑。”

徐超介绍,临床上因尝试极限运动受伤的案例并不少见。滑雪导致的膝关节韧带断裂、攀岩引发的肩袖损伤、冲浪造成的脊柱损伤等,每年假期都会集中出现。“很多人觉得戴好护具就安全了,但肌肉力量和关节稳定性不是靠护具能解决的,需要长期的系统训练。”

双胞胎姐妹冲浪造成脊柱爆裂的案例中,两人均为初学者,缺乏核心肌群控制和应急反应能力。医生指出,冲浪时脊柱在瞬间承受巨大的屈伸和冲击力,极易导致椎体爆裂。初学者在冲浪时更容易因姿势不当、身体紧张而无法分散冲击力,脊柱承受的载荷更大。胸腰椎爆裂性骨折是脊柱骨折中最严重的类型之一,如伴有神经损伤症状(如下肢麻木、无力),就必须尽快手术减压,否则可能导致不可逆的瘫痪。

徐超建议,普通市民最好不要在自身身体运动机能没有任何准备的情况下就体验极限运动。有效的体能训练也不是一蹴而就,“至少要提前两至三个月,循序渐进地进行肌肉训练,增加我们的肌肉和关节的稳定性。”比如,如果计划冬季去滑雪,可以利用十一假期进行核心肌群抗阻训练、股四头肌训练和本体感觉训练,为后续运动打好身体基础。

“周末病”“假期病”增多 慢性运动损伤同样要警惕

相比极限运动的高门槛,一种更隐蔽的慢性运动损伤——“周末病”“假期病”也在门诊中悄然增多。这类病人主要是平时缺乏运动,在周末或假期突然进行高强度、长时间的常规运动或重复性劳动,导致身体不堪重负,最终引起身体损伤。

日前,徐超所在的团队就接到这样一起典型病例。一名20多岁平日运动不多的年轻小伙子假期来了一场想走就走的骑行,一天连续骑车50公里后,出现了双下肢肿胀疼痛。直到疼得迈不动步子,他才前往医院就诊,得知他小便减少后,检查出肌酸激酶非常高,且出现急性肾功能不全的表现。徐超表示,小伙子的情况正是长时间运动引起了横纹肌溶解,导致肾功能不全。

还有一位40多岁的市民,因假期进行大规模家务活动,持续搬运重物,引起肩部持续疼痛,检查后发现有肩袖撕裂。“这类就是平时不运动,有空就连续进行超负荷运动造成的慢性运动损伤,现在十分常见。”徐超说,此外,做某一动作固定时间太久,造成一些关节疼痛或韧带损伤,也属于常见的慢性运动损伤。比如,举手打电话太久导致肘关节的疼痛,从而患上肱骨外上髁炎;逢年过节,一两个人持续做饭服务大家后,



■徐超主任给患者讲解病情。

肘关节疼痛……

徐超分析,“平时规律运动的人,韧带和肌腱在日常得到了很好的训练,运动时能够控制住肌肉和关节的稳定性。平时缺少训练的市民,肌肉没有得到有效训练甚至萎缩,关节处于僵硬状态,甚至运动前也没有热身,运动时就很容易损伤。”

建议每周至少3次规律运动 科学健身才能远离损伤

如何让自己的身体机能处于健康的运动状态,避免“假期病”?徐超建议,平时应保持规律运动,每周3次、每次30分钟至40分钟。“30分钟的有氧运动后,身体才能开启脂肪代谢;40分钟时,我们长寿基因可得到一些激活;再加上一些肌肉的抗阻训练后,可有效维持身体各关节的稳定性。”

他同时提醒,运动项目的选择和强度也应因人而异。已有膝关节疼痛者应避免爬山、深蹲,可选择超慢跑或游泳;肩袖损伤者应避免羽毛球、篮球等过肩运动;体重较大或有距骨软骨损伤风险者,不宜进行长距离快速徒步。

徐超根据经验给出具体运动建议——30分钟有氧运动(超慢跑、快走、游泳等)+10至15分钟抗阻训练(勾脚抬腿、靠墙静蹲、平板支撑等),每周至少3次。

“运动要循序渐进,坚持下来,整个人的精气神都会发生变化。”徐超提醒,运动要从低强度开始,量力而行,逐周增加,运动前的热身和结束后的放松也不能忽视。

■知多D

急性运动损伤后 72小时内最关键 “POLICE”原则保平安

记者走访发现,不少市民在遭遇崴脚等踝关节扭伤,或膝关节扭伤这类“看不见”的急性损伤时,往往都会处置不当,从而造成后续身体和金钱的损失。

徐超介绍,急性运动损伤后的前72小时是渗出期,不管是血管的破裂,还是软组织肿胀,都有渗出,肿胀会越来越重,在24小时到72小时达到高峰期,严重的会出现张力性水泡。这个期间的处理非常重要,关键是记住“POLICE”处理原则:

P(保护Protection):损伤后立刻保护受伤部位,避免二次受力、牵拉,可使用支具、护具固定,防止损伤进一步加重,但不建议长时间过度制动。

OL(适当负重Optimal Loading):在疼痛可耐受范围内,循序渐进进行适度负重与活动,刺激软组织修复,避免肌肉萎缩、关节僵硬。

I(冰敷Ice):损伤48小时内冰敷,每次15—20分钟,间隔1—2小时,减轻局部出血、肿胀与疼痛,注意避免冻伤。急性期切忌揉搓,切忌用药酒推拿,也不要热敷。

C(加压Compression):弹力绷带适度加压包扎,减少组织渗出,控制肿胀,包扎不宜过紧,防止影响血液循环。

E(抬高Elevation):将患肢抬高,位置高于心脏水平,促进静脉和淋巴回流,减轻肢体肿胀。