

勤奋锻炼为强身? 这些运动做得不对反伤身

长时间跳广场舞 伤膝盖

广东省第二人民医院关节外科副主任医师林周胜表示,如今,广场舞难度越来越大,通常会设计很多身体旋转、下肢扭转的动作,这些动作对身体重心控制、下肢力量和稳定性都有较高的要求。动辄一两个小时以上的舞蹈时间,意味着关节长时间连续使用。

跳广场舞并不是时间越长越好,难度并不是越高越好,适当控制时间和运动强度有利于保护膝关节。每次跳广场舞不要超过1小时,身体微微出汗即可。



“燕儿飞”、仰卧起坐伤椎间盘

广东省第二人民医院关节外科副主任医师林周胜认为,“燕儿飞”是一种不错的运动姿态,但不一定适合老年人。因为老年人关节、椎间盘老化,有关节增生、椎管狭窄等问题,伸展过度会加剧关节的挤压和碰撞,增加椎弓的应力,造成骨折,同时让椎管更狭窄。

仰卧起坐也不适合老年人。仰卧起坐时要把双腿蜷起来练腹肌,力度太大,已超过国际劳工组织对椎间盘限定的150牛的定力,会增加人体腰椎部位的负荷,让老年人椎间盘退变更加严重。

大多数中老年人的颈椎、腰椎或多或少都有些问题,再加上骨质疏松,做仰卧起坐很容易给颈椎和腰椎造成不可逆转的损伤。再加上仰卧起坐时,头部的变化较大,对于患有心脑血管疾病的人来说,很容易造成血压升高,发生意外。

头颈部绕旋练习 易出现意外

很多老人经常做头颈部绕旋练习,认为这样对颈椎好,也有利于缓解颈肩部的酸痛。但如果老年人患有重度动脉硬化,甚至颈动脉斑块形成,头颈部剧烈绕旋,可能出现头晕、恶心、呕吐,甚至跌倒事件,重则造成动脉斑块脱落,危及生命。

老年人进行头颈部锻炼要适度,应降低动作幅度、速度和绕旋力度。两侧及前后摆动的幅度应该控制在180度以内,不时静歇2~3秒,以达到舒筋活络的效果。

爬墙、甩肩 易导致肩袖撕裂

广东省第二人民医院关节外科副主任医师林周胜解释,肩袖撕裂伤是中老年人常见的运动损伤之一,临床上有不少这样的患者,他们大多数都有肩膀疼痛史,误以为自己患了肩周炎,想通过运动缓解。

老年人在小区健身时,喜欢频繁做一些上举的动作,包括单杠或吊环中的转肩、棒球的投球、举重的抓举、甩肩、爬墙等。其实,这些反而增加肩关节的负荷,造成或加重肩袖撕裂。

肩周炎与肩袖损伤是两种不同的疾病,肩周炎是自限性疾病,一般半年,最多不超过两年会自行好转。而肩袖损伤,如果不治疗或以错误的方式锻炼,只会越来越糟。而且肩关节疾病有很多,并非只有肩周炎,如肩峰下撞击、滑囊炎、肩袖损伤、孟唇损伤等,这些疾病绝对不是靠单一的肩关节拉伸活动可以解决,应先找专科医生做检查,再进行相应训练。



大强度、高难度 锻炼升血压

有些老年人觉得,运动强度越大、运动量越大,越有益于健康,这样才能达到锻炼的目的。但是爆发性的运动,可造成血压升高、心率加快、心肌缺血缺氧。运动贵在坚持,而不是在于速度和强度。

爬楼梯、登山锻炼 加大关节损伤

在城市中,爬楼梯被不少老年人列为锻炼项目。他们认为,这种健身可以在家门口进行,不需要额外场地,不用专门时间,方便快捷。其实,爬楼梯的过程中,膝关节的压力明显增大,膝关节的反复撞击,周而复始的重复动作,无疑会加大膝关节的损伤,诱发膝关节疾病。

登山是膝关节损伤的高发项目,与爬楼梯类似,同样容易损伤膝关节。下山时膝关节所受到的冲击力相当于自身体重的5~8倍,加重髌骨软骨面和半月板的损伤。

运动损伤后“热敷”会更肿

运动不科学或身体不协调,可能导致老人脚踝扭伤等情况,局部组织会疼痛、肿胀。有些老年人会立即采用“热敷”方法,认为这样可以促进血液循环,加快痊愈速度。

需要提醒的是,出现运动损伤(如脚踝扭伤)后,正确的

处理方式是在损伤24小时内进行冷敷(如冰块、冰毛巾),将患处组织内温度降低,使毛细血管收缩,减少出血和渗液,有利于控制病情的发展;24小时后可以进行治疗,加速局部血液循环,达到活血散瘀、消肿、减轻疼痛的作用。

倒走练习易摔倒

常能看到早晨在公园晨练的大爷大妈特别爱倒着走路,觉得这样更能达到锻炼大脑和四肢的效果。殊不知,老年人的平衡力、视力、反应能力等均有所下降,倒走极易出现摔倒、受伤等意外。

运动憋气加重心脏负担

老年人的心肺功能减退,用力憋气时,可能会因肺泡破裂而发生气胸。憋气也会加重心脏负担,引起胸闷心悸。此外,憋气时因胸腔的压力增高,回心血量减少引起脑供血不足,易发生头晕目眩,甚至昏厥;憋气之后,回心血

近年来,“全民健身”的观念愈加深入人心,不少老年人开始通过各种方式强健体魄,争取享受健康、活力的老年生活。但是,老人们对运动健身的正确方法总是一知半解,很多时候不仅无法“强身”,甚至还会“伤身”。

量骤然增加,血压升高,易突发脑血管相关疾病。

因此,像举重、拔河、硬气功、引体向上等需要憋气的运动项目,老年人不宜进行。