

九个锻炼误区 小心越练越伤

“生命在于运动”，意识到运动重要性的人越来越多，尤其是一些人退休后，时间多了，特别注重养生和锻炼。但您知道吗？一旦选择的锻炼方式不对，就有可能走进误区，越练病越多。

锻炼误区一：

长时间跳广场舞

56岁的王阿姨人有点胖，还有高血压。自从退休后就开始跳广场舞，近半年来更是到了痴迷的程度，每天晚上吃完饭就早早地下楼跳广场舞，每晚都要跳到9时才回家。

她本想通过跳广场舞降血糖、血脂，没想到反而把膝关节跳坏了。前

不久，王阿姨感觉上下楼梯时右膝关节疼痛，后来走路时都感觉到疼痛，每次蹲完厕所很难站起来，到医院检查后诊断为膝关节退行性病变并伴有内侧半月板损伤，医生称很大程度和长时间跳广场舞有关系。

这一类病人症状基本相同：膝盖

伸屈没有问题，但是在爬楼梯时膝盖疼痛明显，严重的走路都会不舒服，休息几天后疼痛有所缓解。

为什么跳广场舞会容易受伤？专家介绍，现在广场舞的难度越来越大，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、下肢的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，意味着过长的关节连续使用。

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。

锻炼误区二：

肩痛一律爬墙甩肩锻炼

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，他们大都有肩膀疼痛史，就误以为自己患了肩周炎，想通过运动来缓解。

而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、举重抓举等，这其实反而会加重肩关节的负荷，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，如果不治疗或者以错误的方式锻炼，只会越来越糟。

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、盂唇损伤等，而这些疾病绝对不是靠单一的肩关节拉伸活动可以解决的，应先找专科医生做检查，再做相应的训练。

锻炼误区四：

进行大强度、高难度锻炼

有的老年人觉得，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。

但其实，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。

锻炼误区三：

“燕儿飞”、仰卧起坐

有的老年人会练腰背肌，叫“燕儿飞”。“燕儿飞”是一种不错的运动，但对老年人不一定适合。因为老年人关节椎间盘老化，有关节增生、椎管狭窄，过度的伸展会加剧关节的挤压和碰撞，增加椎弓的硬力，造成骨折，同时让椎管更狭窄。

另外仰卧起坐也不适合。仰卧起坐要把双腿蜷起来练腹肌，力度太大，会增加人腰椎部位的负荷，让老年人椎间盘退变严重。

大多数中老年人的颈椎、腰椎或多或少都有一些问题，再加上骨质疏松，因此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，此运动对头部的变化较大，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。

锻炼误区五：

爬楼梯、爬山锻炼

爬楼梯被不少老年人列为健身锻炼项目，认为健身就在家门口，方便快捷。但其实，爬楼梯的过程中，膝关节的压力明显增大，膝关节反复撞击，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。

跟爬楼梯类似的是，登山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，是膝关节损伤的高发项目。

锻炼误区六：头颈部绕圈练习

很多老人经常做头颈部绕圈练习，认为这样对颈椎好，也有利于缓解颈肩部的酸痛。

如果采取这样的锻炼方式，一旦老年人患有重度动脉硬化甚至颈动脉斑块形成，头颈部剧烈旋转，可能出现头晕恶心呕吐，甚至跌倒，重则会酿成动脉斑块脱落，导致意外事件的发生。

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

锻炼误区七：

运动损伤后“热敷”

由于运动不科学或者身体不协调，不时会导致脚踝扭伤等情况，局部组织会出现疼痛、肿胀，有些老年人会立即采用“热敷”的方法，认为这样可以促进血液循环，加快痊愈速度。

专家介绍，运动损伤正确的处理是：损伤24小时内冷敷（如冰块），将伤处组织内温度降低，毛细血管收缩，减少出血和渗液，有利于控制病情的发展；24小时后热疗，加速局部的血液循环达到活血散淤、消肿、减轻疼痛的疗效。

锻炼误区八：

空腹晨练

对于老年人来说，空腹晨练实在是很危险。

在经过一夜的睡眠之后，腹中已空，不进食就进行1~2小时的锻炼，热量不足，再加上体力的消耗，会使大脑供血不足，哪怕只是短暂的时间也会让人产生不舒服的感觉。最常见的症状就是头晕，严重的会感到心慌、腿软、站立不稳，心脏原本有毛病的老年人会突然摔倒，甚至猝死。

老年人的运动项目一般都不剧烈，晨练前少量进食不会有什么麻烦，且多数老年人时间充裕，简单吃一些食物不会耽误太多时间。尤对于胃部常有不适的老年人，晨练前适量进食是一种好的保健方法。

另外，晨练最好待太阳升起之后开始，这样才是最卫生和最安全的锻炼。

锻炼误区九：

运动憋气

老年人心肺功能减退，憋气用力时，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。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，回心血量骤然增加，血压升高，易发生脑血管意外。

因此，像举重、拔河、硬气功、引体向上等这些须憋气的运动项目，老年人不宜进行。（何雪华 高龙 林周胜）

本版稿件据《广州日报》

