

爱运动 先学防损伤

增强肌肉力量

方可“无伤”运动

“生命在于运动”，热爱运动是件好事儿，然而近年来运动损伤也逐渐增多，尤其是大家热爱的羽毛球、登山等运动，相关联的跟腱、髌骨受伤增加。中山大学孙逸仙纪念医院骨科副教授张正政提醒大众，用科学的方式预防及对待运动损伤，让大家在享受健身的同时，尽可能避免运动损伤。

打羽毛球须防跟腱断裂

羽毛球运动魅力无穷，无论是轻盈灵巧的网前动作，还是凶猛的起跳扣杀，都能让运动爱好者享受击球时的力量感和快速跑动的速度感。但是，如果在跑动过程中听到“砰”的一声响，伴有跟腱剧痛，感觉脚踝后部像是被人踢了一脚。此时，估计跟腱断裂了。

“如果出现伤腿站不了、走不动、踮不起脚尖、抬不起脚后跟，并在一段时间后出现了肿胀和淤血，那就可能是跟腱断裂了……”张正政表示，此时别紧张、别害怕，需及时就医。

针对跟腱断裂的治疗，目前，主要分为非手术治疗和手

术治疗。张正政介绍，非手术治疗需要在专业医生评估后进行，主要适用于部分损伤患者，可应用长腿石膏固定，最大程度降低跟腱张力，促进愈合，根据复查情况决定石膏固定时间和方式，逐步开始功能训练。对于严重完全断裂、陈旧性损伤或对愈合后功能要求较高且希望尽早返回运动的患者，则可采取手术缝合治疗。手术治疗后，还需进行必要的康复训练。

如何预防在打羽毛球中出现运动损伤？张正政称，一方面需要在运动前充分热身，拉伸放松小腿腓肠肌和比目鱼

肌；另一方面，选择前往专业的羽毛球场地，穿合适的羽毛球鞋进行运动也十分重要。此外，平时可选择“踝泵”训练以及跟腱离心训练，同时纠正不良运动步伐，尽可能将跟腱断裂的风险降到最低。

增加肌肉力量
训练可防损伤

热爱运动的人群平时可增强股四头肌的力量练习，如靠墙静蹲。

张正政解释，静蹲的标准姿势是：上身保持挺立，抬头平视前方，依自身能力双手可轻搭于双腿之上或悬垂于身体两侧或平举、侧举或做托球状放于胸前均可。骨盆可稍向前倾，两脚分开与肩同宽，脚尖与膝盖均朝向正前方，并且保持膝盖与脚尖在一条直线上，且不建议膝盖超过脚尖。大腿与小腿之间的角度视具体情况而进行调整，一般保持在90度以上。

对于髌骨软化的患者，可以从伸直位开始慢慢向下蹲，找到引发疼痛的角度后，再向上稍稍蹲起一点的位置，保持静蹲。每次静蹲的时间以感觉自己力竭无法继续坚持为度，每次静蹲力竭后，间隔1至2分钟后开始下一次静蹲，以3至5次为一组，每天可在不同的时间段练习3至5组。

(张华 刘文琴 黄睿 林泽锋)

爬山也须防髌骨软化

有的中老年读者表示，既然剧烈运动怕跟腱断裂，那爬爬山这么温和的活动应该就安全了吧？“没有绝对的安全！”张正政表示，如果在登山过程中或者平时活动出现膝关节肿胀、疼痛、关节屈伸活动受限，甚至上下楼困难、膝盖打软摔倒的情况，那也要注意了，这很可能是运动过度导致的“髌股关节软骨损伤(髌骨软化症)”。

“髌股关节软骨损伤也是一种常见的运动损伤。”张正政表示，无论是登山还是打羽毛球，避免运动损伤要注意三点：一是要注意加强全面身体素质的训练(如耐力、速度、灵敏度等)；二是平时登山时，要注意热身，主动充分活动关节，循序渐进地增加运动量；三是膝关节出现不适时，要及时休息并就医，防止软骨损伤加重。

人老先老腿？这样锻炼腿不老

俗话说“人老先老腿”，下肢力量不足也容易增加跌倒的风险。广州中医药大学第三附属医院康复治疗师李阳善教您三招，改善行走功能，预防跌倒。

老年人应该多运动吗？

随着年龄的增长，老年人的身体机能有着不同程度的退化，尤其是行走能力。老年人由于年老体弱、平衡能力下降、对外界刺激的应对速度变慢等，行走时容易意外跌倒而造成伤害，严重影响后续行走能力，甚至只能卧床，严重影响生活质量。因此，如何通过适当的康复运动训练来维持和改善老年人的行走功能，对保障老年生活质量十分重要。

李阳善表示，一般来说，行走能力受下肢肌肉力量、平衡能力、关节活动度及神经调控等多因素影响。通过改善其中一个因素或多个因素，可提高老年人的行走功能。

科学运动保障老年人健康

李阳善提醒，鉴于老年人可能有多种潜在内科或骨骼肌肉系统疾病，进行康复训练前，应先进行评估才能确定是否能进行相关训练。如患有心脏或肺部相关疾病、不稳定性高血压、骨折、术后早期、关节严重肿胀等情况时，患者可能

需要谨慎进行相关康复训练甚至禁止康复训练。

此外，运动时需要注意观察身体反应，如果训练过程中出现胸闷、心悸或疼痛等情况，应立即停止运动直至缓解，如不能缓解请及时到最近的正规医院就诊。

三个动作，提高下肢活动能力

李阳善表示，以下这些康复训练动作，可帮助老年人提高下肢活动能力：

1、仰卧屈髋屈膝：
改善下肢关节活动度

动作：平躺，先吸一口气，然后缓慢呼气同时一侧腿缓慢弯曲抬起(膝关节弯曲往头的方向运动)，至尽头后缓慢伸直放下。随后调整呼吸，待呼吸平稳后再进行后续运动。每次5个一组，左右交替，每天各做两组。

2、直腿抬高运动：
改善下肢力量

动作：平躺，先吸一口气，随后缓

慢呼气，同时缓慢并保持膝关节伸直，将腿抬起离床面，至尽头后缓慢放下。随后调整呼吸，待呼吸平稳后再进行后续运动。每次5个来回为一组，左右交替，每天各做两组。

3、扶持栏杆单腿站立：
改善单腿站立能力，增强平衡能力

动作：双手扶住栏杆(稳定性较好的椅子或门、窗亦可)，缓慢抬起一侧腿，另一条腿呈单腿站立状态并保持，过程中感受膝关节和足底、脚趾用力的过程。每10秒为一组，每天两组。

(陈辉 王校宇)

暑假期间，很多家庭会外出旅游，但如果是糖尿病患者，外出则需要格外注意。广州医科大学附属市八医院内分泌科主任韩亚娟提醒，糖尿病患者对饮食和运动量都很敏感，外出旅游时需要注意：首先控制高血糖，因为不规律的饮食和活动，可能导致血糖波动。其次，三餐时间如果不定，加上运动过量，需要预防低血糖的发生。

随身携带糖果和白开水

出门旅游的糖尿病患者，尤其是1型糖尿病患者，容易出现低血糖的情况。韩亚娟表示，随身携带一张急救卡非常重要，关键时刻可以救命！

“糖尿病患者出现低血糖的概率比较大，出行前一定要准备一些巧克力、糖果或其他含糖食物，一旦出现头晕、怕冷、手颤等状况时，应立即进食加以纠正。”韩亚娟还提醒，现在天气炎热，很容易出汗，再加上尿糖高会导致渗透性利尿，会出现多尿，引起口渴，进而引起脱水，所以糖尿病人应及时补充水分，而白开水是最好的选择，避免喝含糖饮料。

如果忘记带白开水，在饮料的选择上，可选择茶类，如绿茶、花茶、乌龙茶、大麦茶等，牛奶和豆浆也是很好的选择，但最好选择“纯牛奶”或“原味豆浆”。

选双好鞋和白袜

外出游玩，不知不觉就会走很长的路，因此糖尿病患者应该选择软皮革和帆布等透气性好的厚底、鞋头宽松的鞋子。韩亚娟强调，千万不可以穿尖头鞋、拖鞋、高跟鞋、露趾凉鞋或新鞋出行，这些鞋子质地坚硬，且不够舒适，容易损伤糖尿病人足部，甚至可能因为这个小伤口引起糖尿病足等。

除了鞋子，一双舒适的袜子也是出行必备，应该选择质地柔软、透气吸汗的棉质白袜。而选择白色的原因，是能让患者及时发现脚上的损伤。

胰岛素要保温袋保存

一般来说，糖尿病患者外出，需要携带药物以及按时服药，特别是注射胰岛素的糖尿病患者，要带上胰岛素、注射器、针头和消毒用的酒精棉球等。如果身处环境温度在28℃以下，则并不需要使用特殊的储存方法。如果环境温度超过了30℃，则最好使用保温袋来储存药物，避免温度过高影响胰岛素的使用。

另外，韩亚娟还提醒，还要带上血糖仪，必要时随时检测血糖。(张华 刘琪莎 孙子璇)

本版稿件均据《羊城晚报》

暑期出行，糖尿病患者注意3点

