

且动且珍“膝” 谨防韧带损伤

运动损伤全年高发,以青壮年为主;预防运动损伤,运动医学科医生的这几点建议请收好

Z 海都记者 刘薇

作为一名运动爱好者,泉州21岁的黄同学原打算和伙伴们用一场球赛来迎接新年的到来,然而,计划不如变化快——就在不久前,小黄在一次足球比赛中韧带断裂,如今只能在医生的帮助下逐步恢复运动能力。

冬季参加体育运动,能够强身健体,增强抗病能力。然而,海都记者了解到,运动损伤全年高发,其中以青壮年患者为主。泉州市第一医院运动医学科医生提醒市民朋友,运动前要注意热身,过程中应该做好防护,运动后要注意合理放松和休息。

踢球扭伤了膝关节 学生连走路都困难

“医生,我的左膝关节反复疼痛、肿胀,现在走路都困难!”近日,黄同学一瘸一拐地走进泉州市第一医院运动医学科门诊。

黄同学是泉州一所高校的在读学生。一个月前,在学校组织的足球比赛中,他不慎扭伤了左膝关节,仍忍痛打完了比赛。后来因为疼痛剧烈,他就就診。

接诊的杨小明主治医师检查后发现,患者左膝关节前交叉韧带断裂,从而影

响到膝关节稳定性,导致膝关节疼痛,并影响患者的运动能力。

之后,汤海峰主任医师、杨小明主治医师为黄同学施行关节镜下膝关节前交叉韧带重建术,以微创手术重建断裂的韧带,帮助他逐步恢复运动能力。

无独有偶。就在黄同学之前,泉州38岁的陈先生在打篮球中意外导致半月板破裂。

陈先生是一家单位的

篮球队主力选手。前不久单位举办联谊赛,比赛中,他在争抢篮板落地时不慎跌倒,致右膝疼痛。他没太当回事,自己去买了些外用药物涂抹。然而,用药两周,他的右膝愈发疼痛!

经检查,陈先生的右膝关节外侧半月板是先天的盘状半月板,在这次受伤时发生了破裂!之后,医生们为陈先生施行了微创的关节镜下半月板修复术,术后,他还须接受严格的康复治疗。

预防运动损伤 医生建议这样做

随着运动医学的不断进步,许多运动损伤都能够得到有效治疗,遭受伤病的人若能经过系统的治疗与康复,大部分人能恢复到让人满意的运动水平,但仍有少部分人因为缺乏专业的康复治疗而不能重返伤前的运动水平。因此,学会预防运动损伤尤为重要。

针对如何预防运动损伤,汤医生提出了几点建议:

第一,充分热身,使身体处于良好的运动状态。在锻炼前做好充分运动,活动不仅能使体温升高,还能让肌肉深部的血液循环增加,增加肌肉内部的血液循环、肌肉应激性和韧带柔韧性,同时还能缓解运动前压力和紧张感。

第二,重视运动损伤,加强对运动损伤的认识,提高身体对运动的适应能力,从而使身体达到理想状态。

第三,有适宜的装备,佩戴护具保护好关节部位,可以有效防止关节部位的运动损伤。

第四,加强易伤部位的锻炼。加强易受伤部位的锻炼和相对较弱的部位的训练,可以提高身体功能,也是预防损伤的一类方法。

第五,科学有效锻炼。科学全面地进行自身体能的锻炼,循序渐进,切不可操之过急等。

运动损伤全年高发 篮球运动损伤多见

据了解,运动损伤是指肌肉骨骼运动系统的损伤,包括肌肉、骨骼、软骨、韧带等。常见的有肌肉拉伤,肌腱或韧带撕裂,关节脱位,半月板或软骨损伤等。

“在国内,篮球所致的运动损伤较为多见。其中,下肢损伤一般累及膝、踝关节,上肢损伤常见肩关节外伤等。另外,长期跑步的运

动损伤发生率高达70%,但相对来说,较少发生韧带断裂等严重损伤,多为软骨损伤及肌腱慢性劳损。”泉州市第一医院运动医学科汤海峰主任医师介绍,运动损伤一年四季高发,其中以青壮年为主。

汤医生分析,导致运动损伤的常见原因包括,平常训练不够,难以胜任运动强

度,比如长久坐办公室不运动的人突然参加剧烈的运动,这就很容易导致膝关节前交叉韧带断裂;运动装备差,比如穿保护较差的板鞋参加球赛导致踝关节扭伤;运动条件不合适,比如在雨天踢球,场地湿滑摔倒致膝关节扭伤;运动前热身不够,导致机体未进入运动状态,在突然发力时拉伤肌肉等。

总投资99.7亿元, 芴城区12个项目集中开竣工!



N海都记者 曾炳光 通讯员 刘钦赐 文/图

1月2日上午,芴城区举行2024年第一季度重点项目集中开竣工活动。

此次集中开工、竣工的项目共有12个,总投资99.7亿元,年度投资额18.4亿元,涵盖产业发展、基础设施、社会事业等领域。其中,开工项目6个,总投资82.7亿元;竣工项目6个,总投资17亿元。

闽西南新能源产业生态云谷项目,总规划用地约600亩,拟总建筑面积超65万平方米。规划打造集新能源汽车零部件制造、“光储充”新能源生产/商务展销、半导体产业链、新能源汽车科技、展销、体验、综合服务于一体的新能源产业新兴生态云谷。

体彩开奖公告: 中国体育彩票福建36选7第24001期开奖公告, 中国体育彩票福建31选7第24002期开奖公告, 中国体育彩票福建22选5第24002期开奖公告, 中国体育彩票排列3(福建省)第24002期开奖公告, 中国体育彩票排列5(福建省)第24002期开奖公告.

分类信息

广告热线: 泉州 0595-22567990 15259412788
地址: 泉州市鲤城区江滨南路南益鲤景湾三期A座4F(办理时间: 上午9:00-下午17:00)
温馨提示: 选择金融、二手车、加工、征婚等分类信息, 凡涉及到现金、计息、转账等交易事宜, 请注意防范, 谨防受骗!

遗失声明

林建遗失烟草专卖执法检查证, 证件编号35018107, 声明作废。
林建遗失福建省行政执法证, 证件编号350108420019, 35100106520012, 声明作废。
陈席遗失福建省行政执法证, 证件编号350108420018, 35100106520008, 声明作废。
林建遗失烟草专卖执法检查证, 证件编号3501006520057, 声明作废。
泉州港森贸易有限公司(注册号: 350500100018786)不慎遗失圆形公章一枚, 现声明作废。
陈天辉遗失福建省行政执法证, 证件编号350108420006, 35100106520001, 声明作废。
泉州泉港鑫丰亿食品店(统一社会信用代码: 92350505MA33DBTA21)不慎遗失圆形橡胶公章一枚, 现声明作废。
石狮市初睿餐饮店不慎遗失石狮市市场监督管理局于2019年1月28日核发的食品经营许可证副本, 许可证编号: JY23505810126247, 有效期至2024年1月27日, 现声明作废。

租厂房, 找中熙产业园

60万m²精装标准厂房出租, 专业化、规模化、产业聚集
招租热线: 0595-27551111 (酒店、KTV同步招租)
地址: 泉州台商投资区滨湖南路中熙产业园(离高速出口约3公里)