

周末健身“太疯狂”，易致膝关节损伤

新民健康送出骨科专家免费咨询号

◆ 吴瑞莲



现在许多上班族因为平日工作忙没时间锻炼,都喜欢在周末的时候进行运动健身,来弥补平常的运动不足。骨科专家吕宏主任提醒:“周末大运动量的健身对于身体来说是非常不利的!”他表示,平时肌肉锻炼不强,而仅仅在节假日或周末时间进行大量的、剧烈的运动,容易造成肌肉拉伤或膝关节扭伤等运动型损伤。



的体能锻炼,会打破其正常的生理和机体平衡。吕宏主任指出,平时肌肉锻炼不强,而仅仅在节假日或周末进行大量、剧烈的运动,双膝不能承受突然增加的大运动量,容易造成肌肉拉伤或关节扭伤等运动型损伤。而真正的健身效果主要是不断积累锻炼痕迹的显现,若健身的间隔时间过长,在锻炼痕迹消失后再进行锻炼,每一次锻炼都相当于从头开始。

吕宏主任建议,为防止“暴走”式运动,科学有效的做法是每周均衡锻炼三至五次,或者说,最适合的锻炼应在前一次锻炼痕迹未消失之前进行第二次锻炼,让身体逐步适应和积累。只要人们能坚持每天进行轻松的缓和运动一小时,如散步、打球、跳健身操等,不出两个月精神面貌也可焕然一新。

即日起,新民健康推出“免费送专家咨询号”活动,此次推出的是骨科专家吕宏博士后、吴鹏铎副主任医师的咨询号。有需求的读者可拨打新民健康工作室热线 021-61725733(周一至周五 10:00-17:00)或编辑短信“骨科+姓名+联系方式”发至 13817610671 报名。报名截止时间:12月17日 12:00。

【医生简介】

吴鹏铎
微创骨科主任、副主任医师
擅长:对膝关节炎、颈椎病、肩周炎及各种疑难、复杂性骨科疾病有着独特的治疗方法。



吕宏
关节外科主任、医学博士后
擅长:利用微创关节镜技术治疗膝关节炎、膝关节半月板损伤、膝关节屈曲挛缩畸形、颈椎病等骨科疾病。



运动量过大易造成膝关节损伤

小刘是一名乐居上海的“快递小哥”,干快递这行已经三年多,随着网络贸易的日益红火及“双十一”的购物大狂欢,他的快递业务量直线飙升,每天早上太阳没升起就出门直到天黑才收工。由于工作性质,小刘每天要长时间进行站立、跑动、爬楼梯,并经常搬运货物,送快递非常累人但是收入较高让他觉得付出很值得。可是最近,他的膝关节出现了问题,尤其在上下台阶、下蹲站起时疼痛会更明显,休息一夜后稍微缓解,疼痛的反复发作,不仅严重影响了小刘的正常工作,也给他带来很多苦恼。经过医院X线拍片及检查结果表明,他的双膝关节半月板损伤,需要马上

进行治疗。

吕宏主任介绍说,膝关节半月板在胫骨关节面上的内侧和外侧半月形状骨,其边缘部较厚,与关节囊紧密连接,中心部薄,呈游离状态。急性期膝关节有明显疼痛,肿胀和积液,关节屈伸活动障碍,急性期过后,肿胀和积液可自行消退,但活动时关节仍有疼痛,尤以上下楼、上下坡、下蹲起立、跑、跳等动作时疼痛更明显。有的人会有膝关节“交锁”及“打软腿”症状,严重影响正常生活及工作,严重者会造成跛行或屈伸功能障碍。

吕宏主任表示,针对像小刘这样的非老年半月板损伤患者,需尽快安排手术治疗。据了解,半月板损伤时间越长,损伤程度可能越重,全切的可能性就越大;如果尽快手术,一

般只需切除撕裂瓣即可,剩余好的半月板组织可以保留,能够使半月板的部分甚至是全部功能。微创关节镜技术精确度高,能够有效去除关节腔内有害液体、碎屑、关节内的游离体、破坏的半月板和增生的骨刺。能够解决疼痛和交锁问题,手术切口仅约5毫米,康复快、并发症少。微创关节镜技术对一些关节疑难病症的确诊,解决长期困扰患者的伤痛,往往能取得较好的效果。

防止运动“暴走”,建议每周锻炼3~5次

有些健身者一周的前五天大多是在办公室里坐着办公,基本没有运动,身体实际上已经适应了这种状态,周末时间突然进行超量

2014 中国·上海 长三角(上海)营养节 Nutrition section

营养师倾情推荐 正品保障 原产地直采 厂家直供平台 长三角营养保健产业联盟



铁皮石斛是草本植物的一种,可以入口即食。放入口中,嚼一会,会慢慢变粘,并且有一种淡淡的清香,口感、养生双重享受。



产品编号: 00001
产品名称: 特级铁皮石斛
产品规格: 250g
生产厂商: 杭州小香生态农业科技有限公司
市场价: 1398元 (5.592元/g)
直购价: 598元 (2.392元/g)



产品编号: 00002
产品名称: 一级铁皮石斛
规格: 250g
生产厂商: 杭州小香生态农业科技有限公司
市场价: 1198元 (4.792元/g)
直购价: 488元 (1.952元/g)



产品编号: 00003
产品名称: 铁皮石斛送铁皮石斛干花茶
产品规格: 250g+5g
生产厂商: 杭州小香生态农业科技有限公司
市场价: 1098元 (4.392元/g)
直购价: 398元 (1.592元/g)



吉林长白山特产 纯正人参 原产地直供

产品编号: 00004
产品名称: [白山传奇] 15年以上老皮参
产品规格: 25g
生产厂商: 吉林白山传奇健康产业有限公司



特选优质食材
产品编号: 00005
产品名称: [五谷粮缘] 巢干燕麦片
产品规格: 400g
生产厂商: 嘉善粮缘食品有限公司
市场价: 188元
直购价: 78元



特选优质食材研磨而成
产品编号: 00006
产品名称: [蒙之初] 坚果核桃粉
产品规格: 400g
生产厂商: 嘉善粮缘食品有限公司
市场价: 238元
直购价: 128元



美味果干
产品编号: 00007
产品名称: [五谷粮缘] 蔓越莓干
产品规格: 250g
生产厂商: 嘉善粮缘食品有限公司
市场价: 168元
直购价: 68元

全民营养狂欢节 订购热线: 400-8269-121 厂家直供 正品保证 杭州宜尔益健康管理有限公司 顺丰速运 货到付款 统一配送