

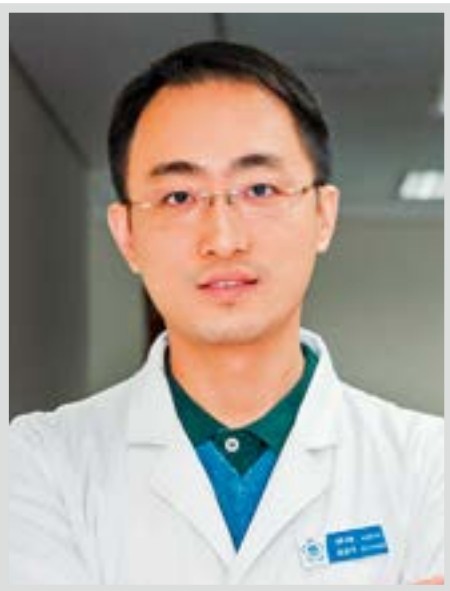


扫码阅读

运动中如何护膝

■ 杨渝平

专家简介：杨渝平，北京大学第三医院运动医学研究所主任医师，中华预防医学会骨与关节疾病预防与控制专业委员会、中国医药教育协会肩肘运动医学专业委员会、中国医师协会科普分会运动健康科普专委会委员，北京市健康科普专家，国家体育总局康复中心会诊专家。



有人说，运动对膝盖的机能是一种锻炼；也有人说，运动会造成膝关节磨损等不良后果。那么，体育运动对膝盖究竟好不好？如何护膝？

◆ 四种行为对膝盖不好

1. 爬山

膝关节是人体运动量最多、负重最大的关节之一，其中扭转动作最易损伤膝关节。因此，在运动中，要尽量避免扭转动作，尤其是不适当的扭转。

一些扣球动作，尤其是篮球等运动中的斜切、转身、拐弯等动作，也比较容易损伤膝盖。

此外，爬山虽是一种较好的锻炼项目，但却易伤膝关节。因为上山时，膝关节的负重虽然基本上是自身体重，但下山时，除了自身体重以外，膝关节还要承受下冲力，这样的冲击会加大对膝关节的损伤，如果髌骨、半月板、关节面的摩擦加剧，很容易造成损伤。

而跑步运动，由于运动路线一般是直线，膝盖损伤概率就较小。

2. 使用跑步机

近年来，很多人尤其是白领热衷于去健身

房里的跑步机上跑步，或购置跑步机在家跑步，常常一跑就是一个小时。其实在跑步机上跑步对膝盖磨损特别大，不值得提倡。

跑步机最大的问题在于它是定速的，运动者速度慢一点，就容易跌倒。此外，保持同一个速度跑半小时以上，如果膝关节和肌肉的协调性跟不上，就会对膝关节的半月板、软骨造成震荡损伤。

3. 常穿高跟鞋

一项研究表明，女性穿高跟鞋上下楼梯时，髌骨承受的重量是自身体重的7至9倍。常穿高跟鞋与髌骨软化有很大关系。髌骨软化是指髌骨软骨因磨损、创伤引起的退化、变性，通常表现为膝盖前方疼痛，按压髌骨有钝痛和摩擦感，上下楼时膝盖会疼痛，尤以下楼为甚。

4. 过度肥胖

过度肥胖也会损伤膝盖，下面承受的重量越大，压在腿上的平行分力也就越大。

◆ 有关膝关节的三个误区

1. 常跑步者会有“跑步膝”

近年来，不少养生文章指出，常跑步的人会有“跑步膝”。其实根本就没有什么“跑步膝”，