

# 时隔一年重拾球拍 竟把小腿肌肉撕裂了!

## 专家教您怎样避免运动损伤

8月8日是我国第16个“全民健身日”，今年的主题是“全民健身与奥运同行”。人体哪些部位容易造成运动损伤？怎么样才能避免运动损伤？一旦发生运动损伤，该如何处理……对于这些问题，《甬上健康大讲堂》邀请到宁波市第二医院骨科中心运动医学病区副主任袁义博士做客直播间，为大家带来一堂关于科学运动的生动科普课。



袁义(左)直播中。

### 1 备受喜爱的游泳，也不乏运动损伤风险

袁义介绍，运动损伤易发生的部位，主要与运动方式有关。比如体操运动易导致腕关节、肩关节及腰部的损伤，投掷类运动易导致肩袖损伤，网球、羽毛球等运动则易导致网球肘。

不过，运动损伤的概念涵盖范围比较广，除了肌肉、关节、韧带等的损伤，运动过程中出现的心肺问题也可归入运动损伤。

事实上，每一项运动或多或少地都存在运动损伤的风险。就以备受大众喜爱的游泳为例，作为一项公认的益处多多的运动，游泳也不乏运动损伤风险。袁义表示，游泳比较容易损伤肩和腰，还有一些泳姿则易导致其他部位的损伤。“比如我有一位患者，游完泳后经常觉得膝盖疼，后来仔细询问，发现他喜欢蛙泳，而蛙泳

恰恰容易导致膝关节外侧半月板的损伤。”

近年来，随着全民健身的兴起，普通人发生运动损伤的情况也越来越多见，袁义所在的运动医学科患者数量连年增长。“在宁波，喜欢运动的市民非常多，而且运动方式也越来越多样化，现在我在门诊中还会遇到一些参加击剑、举重、舞蹈等运动受伤的患者。”

### 2 运动要循序渐进，长期缺乏运动的人更应如此

袁义表示，普通民众的运动损伤很多都是因为运动不当导致的，包括运动方式不合适、运动技巧不正确等。不久前，他诊治的一位患者就属于运动不当导致的运动损伤。这位患者由于工作原因，已经一年没怎么运动，那天他终于有时间去打羽毛球，打的时候突然感觉自己的小腿疼痛难忍，最终被诊断为小

腿三头肌撕裂。“长时间不运动的人，在重新开始运动时一定要特别当心，因为这个时候的受伤风险是很大的。”袁义提醒，运动一定要循序渐进，对于长期缺乏运动的人更应如此。

除了长期缺乏运动的人要注意防范运动损伤，日常运动量过大的人同样要提高对运动损伤的

警惕性，因为如果运动量过大，就容易引起肌肉、关节等的劳损，从而增加急性运动损伤的发生风险。“有一些马拉松或者足球运动员就是这样受伤的。”袁义说，科学运动，简而言之就是要选择好运动方式、运动时机、运动场地、运动装备，并掌握好运动技巧和运动强度。

### 3 出现运动损伤后，要多跟医生沟通

对于运动损伤，喜欢运动的人多多少少都会掌握一些应对方法，比如冷敷、用药等，但还是有很多人对运动损伤的处理不甚了解或者存在误区。就比如，有些人会认为，肌肉拉伤是小问题，只要休息几天就能好，根本用不着去医院。这种认识其实不是很全面。

袁义表示，肌肉拉伤的确基本能自愈，通常不需要进行特殊处理，但也不能一概而论，如果拉伤程度较重，还是得尽快到医院就诊——一般来说，拉伤后超过3天还没缓解，就要及时到医院检查治疗了。

“我之前接诊过一位患者，她在一次运动中扭伤了踝关节，以为休息休息就能好。可是两年过去了，还是感觉踝关节不舒服，来医院就诊

时，我们发现她的踝关节韧带已经被完全吸收消失。”

还有一种情况，那就是盲目地热敷和用药。“受伤后，有些人会马上拿一个热毛巾去敷受伤部位，或者用某某油、某某膏来涂受伤部位，这些做法其实都不可取。因为热敷和活血化瘀的药物，都不能在受伤之初就使用，否则只会让受伤部位的出血更严重。”

同时，袁义也给出了应对运动损伤的正确方法——RICE原则，即制动、冰敷、加压包扎和抬高患肢，这四个步骤适用于急性运动损伤的早期治疗。具体而言，发生运动损伤后，首先要立刻停止运动；其次可以采取冰敷措施，让受伤部位尽快减少出血；然后可以用弹力绷带

等物品对受伤部位进行加压包扎，以减少受伤部位的二次损伤；最后就是抬高患处，以促进血液回流，减轻患处肿胀。

“至于运动损伤要不要吃药或者手术，还是要具体问题具体分析，建议患者多跟医生沟通，这样才能找到最适合自己的治疗方案。”袁义说，他之前诊治过一位80岁的老爷爷，为了能继续参加他所喜爱的极限运动，想要做半月板手术。后来他为老人做了全面评估，认为此时做手术并不是好选择，反而可能影响其今后的运动质量和生活质量。最终，老人接受了他的建议，而他带领团队为老人进行了一系列生活指导，让老人仍能够保持一定强度的运动。

记者 吴正彬

### 女孩口腔反复长“痘” 不得不手术切除

#### 医生：要戒除这些小动作

近日，12岁的微微(化名)在宁波市中医院完成了人生中的第一台手术——黏液腺囊肿切除术。为她手术的口腔科主治医师潘华斌表示，黏液腺囊肿是一种常见的口腔疾病，它的出现和微微平时喜欢咬嘴唇的不良习惯有直接关系。

咬嘴唇是很多孩子下意识的动作，微微也不例外。1个月前，微微发现自己左下唇长了一个“小痘痘”，时大时小，时有时消……有时不小心咬破了，过几天又会会长回来。家人尝试着给孩子用药涂抹或者吃维生素B，但试了一圈，“痘痘”依然“顽强”。实在没辙了，家人陪微微来到宁波市中医院口腔科就诊。

“小朋友，平时是不是喜欢咬嘴唇啊？”接诊的潘华斌仔细检查后，问了微微一个问题，微微不好意思地点点头。潘华斌说，这颗长在微微嘴唇上的“小痘痘”叫黏液腺囊肿，是一种常见的口腔疾病，“这种病就喜欢找有咬嘴唇习惯的人群，此外，各种原因引起的口腔外伤、口腔溃疡等都会引起黏液腺囊肿。”潘华斌接着解释，黏液腺通常呈绿豆或黄豆大小，它的大小与滞留的唾液量相关，积的唾液量越多，囊肿越大。囊肿咬破后，会流出透明液体，随后囊肿就“消失”了，但一段时间后又会复发。

鉴于囊肿较大，潘华斌建议通过手术切除，微微和家人接受了这一建议。手术仅用时20分钟，潘医生为她成功取出了一枚1厘米大小的囊肿。

潘华斌表示，临床上，像微微这么大的青少年最容易得黏液腺囊肿，黏液腺囊肿经常“出没”在唇黏膜、口底黏膜及舌腹，其中以下唇最为常见。“一般没有症状，口腔异物感会比较明显，比较小的囊肿建议先观察，如果囊肿比较大，就需要手术治疗，基本一周就可以痊愈。”

日常生活中，我们该如何预防？潘华斌提醒，平时要注重口腔卫生，早晚刷牙，饭后漱口；进食时做到细嚼慢咽，避免进食过烫、过硬的食物。此外，要改正咬唇、咬笔尖、咬筷子等不良习惯，以免对口腔健康造成潜在的损害。如果存在牙列不齐问题，应当及时去正规医院进行矫正。一旦在口腔内发现类似“小痘痘”，要及时就医，切不可自行挑破，以免引发感染。

记者 庞锦燕 通讯员 吴佳礼



潘华斌在门诊中。