

# 让奥运冠军的“运动处方”惠及全民

## 宁波市第二医院运动医学科： 每年助力近万人重返运动场！

### 医骨仁心

宁波二院骨科中心巡礼⑦

一部宁波二院骨科发展史，恰是一部宁波骨科医学的进阶史。在拥有80多年历史的宁波市第二医院骨科中心，脊柱、关节、创伤、手显微修复、足踝、运动医学、骨肿瘤、骨科康复……八大亚专科，科科有绝活——

在宁波市第二医院骨科中心，运动医学科的医生们是一个十分活跃的群体——他们承担着亚运会、青运会、中国男子篮球职业联赛、中国大学生篮球联赛等各类大型赛事的医疗保障工作，同时还是宁波大学篮球队、宁波富邦男子篮球队的队医，很多运动明星也是门诊的常客。

在这家守护甬城人民三个甲子悠长岁月的市级三甲医院，“从人民中来、到人民中去”绝不是一句空洞的口号。服务于专业运动员的前沿成果，正转化为一一张张个性化“运动处方”，飞入了寻常百姓家。

在运动医学科，每年开展各类运动损伤手术超2000例、为近万人提供专业的康复服务。他们让运动达人们重返运动场的每一步，都有先进科技保驾护航。



袁义(中)带领团队开展肩关节镜下肩关节球囊置入术。

### 1 体医融合研究院面向广大群众 一张张个性化“运动处方” 正飞入寻常百姓家

去年9月，一则新闻引起运动爱好者的关注，宁波体医融合研究院举办的首次学术论坛上，居然吸引了奥运冠军石智勇亲自参加，还有汪顺、徐诗晓等宁波奥运健儿纷纷发来祝贺词，还有近百位来自体育、医疗、教育、工程及健康产业的专家学者济济一堂。

一场普通的学术论坛为何会有如此众多的“大牌”云集？这要归功于体医融合研究院长期以来的研究方向和成果。

2022年11月，宁波二院携手宁波大学体育学院成立了宁波体医融合研究院，整合双方在体育、生物力学、运动医学等学科上的优势，开展运动医学方面的研究。其中一个重要研究成果，就是通过水下摄像系统全景式捕捉汪顺等运动员的游泳姿态，分析相关数据给出精准化、个性化的技术支持。相关课题获得2024年度浙江省“尖兵领雁”研发攻关计划立项。

这些对高水平运动员进行保障的宝贵经验和研究成果，正逐步运用于普通群众身上，转化为一一张张个性化“运动处方”，为公众的健康运动保驾护航。体医融合研究院还努力研发普惠版的运动监测可穿戴设备和监测系统，以期帮助更多运动损伤患者找到问题所在。

例如，一位40岁的女白领酷爱跑步，每次能跑10公里。但最近1年多，她跑几公里就会感觉一侧大腿疼痛不已。为了找到自己的问题，患者辗转多家医院，但接诊医生都认为是肌肉劳损，建议她少跑步。患者不甘心，慕名找到宁波二院骨科中心运动医学病区副主任袁义的运动医学门诊。通过仔细查体以及运动姿态监测，袁义判断患者的问题是“腓绳肌肉综合症”，是一种发生在跑步爱好者中的少见病。找到病因后，袁义为患者开出“运动处方”：降低跑速和跑量；调整跑步姿态，迈步时主动送髋，缩小步幅；局部物理治疗和单肌肉群训练；减少跑步运动量，适当增加游泳等其他运动项目……经过几个月的遵处方运动，这位患者的腿后侧疼痛果然明显缓解。

### 2 肩膀里塞个“水球”代替肌腱 外科医生拿出“十八般武艺” 对付运动损伤

在运动医学科，“个性化”不仅体现在运动处方的开具上，也体现在手术方案的制定上。

“最常见的运动损伤发生在肩关节、膝关节和踝关节。有别于其他亚专科，运动医学更加关注运动功能的修复，我们最在意患者能不能重返运动场。因此，会根据患者的运动需求，制定对应的治疗方案和康复计划。”袁义告诉记者。

他向记者介绍了两例肩关节习惯性脱位修复手术，两位患者都是20多岁的年轻小伙子，也都是篮球场上的运动健将。

“他们经常做投篮动作，导致肩关节周边韧带损伤，造成了脱位。”袁义说，其中一个小伙子的肩关节已经反复脱位了30多次，头一两次的脱位，医生通过手法复位后，患者没有引起重视，继续进行大强度运动，很快再次发生脱位，最终演变为习惯性脱位。这以后，无论是在篮球场上一个不经意的投掷，还是早上起床一次大幅度的伸懒腰，都会导致肩关节脱位，整个手臂不能动弹。为了稳固患者的肩关节，唯一的办法就是做手术。

“患者整个关节腔周围一圈的韧带和肌腱都有损伤。考虑到患者的运动需求，不能过多破坏周围软组织，所以我们通过微创手术的方式，在患者肩关节腔周围一圈进行了八处韧带的结构修复和重建。”袁义介绍，关节腔里空间极小，凭借1厘米不到的切口通过关节镜修复多处损伤的组织，精细化操作加快了术后康复，半年后患者就重返运动场。

陈旧性巨大肩袖撕裂也是门诊常见的肩关节损伤，如果直接修复再度撕裂的可能性很大，采用反肩关节置换，不但手术费用高，创伤也大，同时会丢失原有的部分功能。袁义采用“肩关节镜下球囊置入术”这种新技术，在患者肩峰和肱骨头之间植入一个小“水球”，代替原有的肌腱，恢复肩关节平衡，帮助患者恢复肩关节功能。

类似的案例还有很多：一位50岁的马拉松爱好者，跑了5公里就腿不听使唤，多次求医都找不到原因，袁义发现患者是前交叉韧带失效，通过手术加强了韧带功能后，患者重返马拉松赛场；一位18岁的高中生，因为先天髌骨发育异常，稍运动就会受伤，直至无法正常行走，袁义通过“去旋转截骨”手术帮助髌骨恢复正常的位置，两侧膝关节手术后女孩又能上体育课了……

袁义介绍，如今亚专科每年开展的与运动损伤相关的修复手术超过2000例。

### 3 “从运动中来，到运动中去” 现代医学康复理念 正刷新你的认知

“骨科-康复”一体化协同诊疗是宁波二院骨科中心的鲜明特色。在康复科副主任方玉飞的带领下，骨科运动康复团队全程参与骨科的查房、术前讨论以及围术期的床边康复。也正是快速康复理念的超前引入为各大亚专科提供了强有力的硬核支撑。这一优势在运动医学科中尤其凸显。

宁波二院康复科副主任方玉飞告诉记者，在体医融合体系的支持下，运动康复把科研创新书写在了临床一线，一直致力于为运动员和普通人群提供更为全面的医疗康复保障。

方玉飞是宁波大学男子篮球队、富邦男子篮球队的队医，很多知名运动员都是他门诊的常客。宁波大学男篮队员朱柏滔就是其中的一位。赛前他在训练时被撞了一下，腰连着髌一起疼。方玉飞通过问诊、视诊、触诊等基础检查判断伤情，随后进行结构性评估、功能性评估及运动学评估，以及利用三维动作捕捉技术，精确量化分析运动过程中的异常发力模式。确诊为腰椎小关节错位后，经过方玉飞的整骨复位、理疗消炎止痛以及功能激活训练等综合治疗，朱柏滔的腰部症状得到明显缓解。

还有一位宁波大学篮球队的主力队员在比赛中受伤。接受韧带修复手术后，医生为他装上人工韧带加固损伤的膝关节。术后他来到方玉飞处进行系统康复，半年后就重返了国家级赛场，展现出出色的竞技水准。

他告诉记者，传统康复更注重“静养”，强调让受伤部位充分休息，避免二次损伤。这种理念源自“伤筋动骨一百天”的传统认知，认为机体需要长时间的静养才能完全恢复。而现代运动康复则秉持“科学运动促康复”的理念，认为适度的、针对性的运动刺激能够加速组织修复和功能重建。

在这些先进理念的指导和先进科技的支持下，方玉飞不仅帮助专业运动员重返赛场，也帮助了很多运动爱好者快速重返运动场。他经常告诫运动员和患者，运动损伤要从运动中来，到运动中去，只有积极应对、主动参与，才能更快、更好地回归正常生活，重拾活力与健康。

记者 孙美星 通讯员 鲍云洁



方玉飞在“浙BA”赛场为球员进行医疗保障。