

长期打羽毛球,脚踝、膝盖、手腕最易损伤 “菜鸟”要先学止损

伤病是爱运动的人永远的敌人,相信每一个爱运动的人一辈子都不想跟伤病沾边,只是常在河边走,哪有不湿鞋?当伤病不可避免地发生自己身上,大家是否又能通过准确及时的处理使伤病被控制?

日前,由三湘华声全媒体联合长沙市体育局主办的“挑战21天”羽毛球训练营落下帷幕。三湘都市报记者采访了20名打球多年的球友,归纳了业余羽毛球爱好者最常见的几种伤病,并马上询问湖南师范大学研究运动康复课题的博士刘兴,由他给出科学建议。

【打羽毛球】哪些伤最常见?

脚踝、膝盖、手腕,是业余羽毛球爱好者事故率最高的三个部位了,其次是腿部与发力手臂的肌肉。

在记者采访的20名球友里,有9人曾出现过脚踝扭伤的情况,其中包括灵动三湘羽毛球馆的教练陈继祖,作为湖南师范大学羽毛球专业研究生的他也曾阴沟里翻船。“我打球这么多年,就脚踝受过一次伤,当时就是一个急刹车击球,结果鞋子侧翻了。”陈继祖说。

膝盖则几乎是所有胖子与年龄偏大的球友挥之不去的痛了,“因为膝盖的软骨不能再生,所以磨损是不可逆的,膝盖的承受能力也是有限的,长得胖的人通过单纯的打球减肥,只会让膝盖承受更大的压力。而老年人则总会有些许骨质疏松,磨损也就更快一些。”刘兴说。

而手腕作为打羽毛球运用最频繁的部位,受伤的概率也居高不下。

【出现伤病】如何科学处理?

严重伤病在业余羽毛球球场并不常见,万一出现最有效的方法当然是快速就医。

如果只是轻伤,该如何及时有效地自行处理?

“如果出现了关节扭伤或者肌肉拉伤,首先要冷处理。”刘兴说道:“要及时用冷水冲或用毛巾包裹冰块冷敷,然后用绷带适当用力包裹损伤部位,防止肿胀。在放松损

伤部位肌肉并抬高伤肢的同时,服用一些止痛、止血类药物。24小时至48小时后拆除包扎,根据伤情,可外贴活血和消肿膏药,可适当热敷或用较轻的手法对损伤局部进行按摩。”

“休息可以减少肿胀和出血,冰敷能使周围的血管收缩,减少血流量和消肿,抬高伤肢便于减少关节的肿胀程度和受伤韧带的紧张程度。”刘兴继续解释。

【未雨绸缪】冷天更要预防受伤

未雨绸缪要好过亡羊补牢。

热身活动是预防受伤的最有效方式。“运动前应先舒展四肢,活动躯体、转颈、旋肩、弯腰、弓背、压腿、扭胯、曲膝、绕踝以及适当的慢跑都是不可缺少的,这样才能让周身的血液循环活跃起来,以满足运动时各个部位的血液供应。”刘兴说:“业余羽毛球爱好者打球前一定要热身到感觉身体出汗才能开始发力去打球。”

此外,身体疲劳也是伤病蔓延的一个诱因。“任何人长时间、大强度的练

习都会产生疲劳。”刘兴说:“运动结束后一定要做肌肉拉伸,还有最好在球馆先洗澡换上干爽的衣服后再走,且可以适时做一些按摩、理疗,并保证充足的睡眠,放松肌肉。同时,在打球出汗的同时,喝一些补充电解质的运动功能饮料。”

而加强力量练习也是预防受伤的一大利器,海东青健身俱乐部的健身教练邹志杰也推荐:“打完球后或平时在家,可多加强膝关节、踝关节等训练。”

为此,邹志杰还亲身示范了几个常用训练动作(如右图),供球友参考。

■记者 潘梁平 刘玉锋



伸展大腿后侧的腓肠肌。



平衡软踏训练踝关节稳定性



伸展大腿前侧股四头肌。



弓箭步配合弹力带训练膝关节稳定性。

邀你去长寿乡登山

12月13日,“中国体育彩票”2015年全国新年群众登高健身活动将在麻阳文名山举行。

作为首批命名的中国长寿之乡——麻阳素有“生态福地、长寿天堂”之称。麻阳地质富含铜、锌、铁、锰、硼等多种对人体健康十分有益的微量元素,极具灵气的文名山更为活动增色不少。

另外,本次比赛专业组运动员食宿全包,凡参加往年新年登高的负重专业组获得前15名的参赛队伍,凭相关证明材料即可报销1000元路费。大赛更有丰厚奖金等您来拿,报名电话0731-85201618。

■记者 刘涛

李世石长沙首秀落败

11月25日,2014中国围棋甲级联赛落幕,中信北京队与广西队的比赛在长沙举行,北京队4:0横扫广西。双方主将战,北京队年轻棋手蔡竟执白粘劫劫后,1/4子险胜首次在长沙比赛的韩国九段李世石。

最终,李世石所在的广西队以第六名结束本赛季。

最后一轮战罢,大连、上海、山东分获冠亚军,西安和成都降入乙级。

■记者 刘涛

报纸发行全省 网上发布全国 一个电话 立刻上门 华声在线同步发布

鼎极分类信息

广告洽谈热线:13875895159 84464801 广告洽谈 QQ:2953974391 50元/行起 每行按13个6号字计

郑重提示:本栏信息不作法律依据,请慎重核对对方身份、资信,切勿盲目经济往来

女儿红·府上臻藏邀您共享财富

中国喜宴用酒首选品牌——女儿红白酒,针对湖南市场隆重推出府上臻藏新品系列。新品结合中国传统姓氏文化,以尊享定制的个性化来分享百姓人家的喜宴市场、私企团购的巨大蛋糕。全新的营销模式、精确的市场定位、赠车、业务培训、广告公益活动。低门槛、高收益、特别适合创业路上的您来共同分享财富,诚征全省县级以上总经销商。另聘业务经理数名。

网址: <http://www.chinanverhong.com>

咨询热线:400-994-1199 / 15074122523(苏)

世纪创投投资

本公司资金实力雄厚,可为各类大小项目提供资金帮助(一千万起),轻松解决您的资金困难,手续简单快捷。百余人的专业团队,为阁下的项目保驾护航。代打各类保证金

400-9055-888

招商投资理财咨询

提示:本栏信息不作法律依据,请慎重核对对方资信产品,切勿盲目经济往来,谨防受骗

四川汇雁 全国直投

诚信快捷 聘商务代表

★大额资金寻项目诚信合作、各型企业、商户实体★项目借款直接融资、交通、林业、农业、酒店、地产业(在建、扩建、新建工程)各类项目投资。24小时在线电话 028-84444405 地址:成都市锦江区东大街100号A座19层

正大恒兴投资

大额资金全国直投,企业及个人融资借款(房产、工程、矿业、能源、牧林、餐饮等优质项目)。200万起贷,区域不限,手续简便,利率低 代缴工程保证金、土地出让金。详询:028-68000098

西藏那曲直销100元-300元/克 冬虫夏草

西藏那曲直销100元-300元/克 冬虫夏草 厂家直销 电话:0731-85141228 长沙市八一一路泰天大酒店一楼大堂

雄厚资金 全国直投

大额资金支持企业及各类项目融资借款,200万起贷,利率低放款快速,轻松解决资金困难! 028-86759888 (华汇中融投资) 成都市顺城大街269号富力中心14层

金融世家豪丰投资

各类大小项目借款,三百万起贷,地域不限,个人、企业均可手续简单、利率低,放款快。 咨询电话:028-68807888

白酒饮料招各地代理

优质贵醇老窖酒和芒果汁、苹果醋饮料。厂家投市场真扶持利润大。厂方热线:18374875188 陈总

你炒股,我垫资 按天数计息,有用才算 84257918

我出资你炒股炒期货 1万配资10万。13397513388

弘旺投资贷款

大额资金寻优质项目,专业诚信,快捷。企业个人项目资金周转 各类项目投资融资(矿产、房地产、电站、农牧业、制造加工、交通、学校、在建工程)区域不限轻松解决资金困难 028-68000866

批发纱窗,晾衣架

联系电话:400-088-7879

代办信用卡

10-50W 下卡快无前期费用 13875816766

前期无费用 下卡快 13974947366

代办信用卡

前期无费用 下卡快 13146496552

五粮液福喜迎门酒特惠招商

您要发财吗?您要出人头地吗?那就请加五五粮液股份公司福喜迎门酒!该酒品质优异,是中国酒协特别推荐产品,尤适婚宴寿宴喜庆宴。价格低,利润高,央视网正热播“福喜迎门”微电影喜剧片及赠车、广告费、业务员工资等市场支持,特惠诚征县市级以上总经销商!

网址: www.wlyfxym.com 加盟 QQ:159815698

028-68988888 18811182888

建信兴业资本

本公司资金实力雄厚,寻求各类项目投资或合作,解决您的资金难题。(高新诚聘各地代理)025-66924731、13357802817、18651862575 南京市南瑞路79号

宏玮投资

有资金寻项目合作:全国连锁,诚信服务。投资:房地产、矿业、电力、新能源、交通、酒店、医院、制造加工、(扩)建工程等。 电话:028-61100198、13076056777

工厂直发

有大量纯手工产品外发,寻有实力单位个人合作,中山市古镇东岸北路333号。 www.zsgs28.com 0760-22310060

大额直投●贷款

自有大额资金全国直投、可合作项目低息快捷、无抵押、非诚勿扰(诚征代理)信珉 18623080456 重庆市渝中区

安徽尚华投资

高薪诚聘驻地商务代表(底薪+提成)大额资金直投寻优质项目 电话:15996417649 陈 邮箱:15996417649@163.com

娱乐设备

娱乐之用 严禁赌博

财团直投

速办各大中小企业贷款,50-5000万低息贷款,个人周转,小额当天放款,无抵押担保,外地可。18551812466 高经理

无抵押低息贷款 办理10-100万信用卡,下卡快 15673140142

办理5-50万信用卡 下卡快,无前期费用 13677338159

百胜牌具

最新普通扑克分析仪:可分析任何普通扑克,适合全国玩法。扑克麻将化学原料:普通扑克神奇变身牌,不偷不换一摸即变 电话:15974277277 地址:长沙五一新干线大厦

万变麻将

任意普通麻将,不偷不换,想变就变,把把自摸,批万能程序,透视眼镜,扑克筒子分析仪,教学战牌技,可送货上门。长沙火车站万怡酒店2楼8231房 13787310502

HAYIJA 非手术——一根根“植入式”增发

非手术,一根根“植入式”增发,少多少,增多少。可做小平头,前发际,往后背头。女发增密,增发遮白发,物理方法变黑。 凭此广告6.8折

咨询热线:0731-89831328 89831428

地址:长沙市芙蓉区五一大道223号湘域中央1号楼911室 www.hayija.com/cs/

实战牌具

低价安装麻将机程序,宽范围扑克分析仪,桌上无需放东西,一对一透视眼镜。筒子,密码麻将,白光扑克等。 134 6767 1788 长沙晚报对面

扑克麻将必赢

低价销售扑克分析仪,程序麻将系列产品及传授手法,万家丽路浏阳河畔 13327311888

好消息

本部拟在长沙所辖县市区设立分类广告(公告)业务代办点,欢迎有资质、有资源者前来洽谈。 电话:84464801、13875869988 QQ:602058576 三湘都市报分类广告部(鼎极文化)