

跑步有益关节,过度才伤膝盖 建议每周跑量上限为92公里

一直以来,都有一种“跑步百利唯伤膝盖”的说法。经常跑步是否容易导致关节炎,也一直有争议。不过,国际上久负盛名的医学权威期刊美国《骨科与运动物理治疗杂志》在刚出炉的2017年6月这一期上,给这个争议的话题画上了一个句号。该杂志指出,过量和高强度的跑步可能会引发关节问题,但对于普通健身跑步的人来说,跑步是有益于关节健康的。



建议每周跑量上限为92公里

《骨科与运动物理治疗杂志》得出的这个结论,来自这一期的一篇荟萃研究——《系统性回顾与荟萃分析:健身跑步、竞技跑步与髌关节、膝关节骨性关节炎之间的联系》。这篇研究由一个美国、加拿大、西班牙和瑞士研究人员组成的研究团队负责,从25项总计12.581万人的研究中,选取了17项总计11.4829万人的研究进行了荟萃分析。

研究发现,只有3.5%的健身跑步者有膝盖或者髌部的关节炎,不论男女都是这个数据。那些喜欢久坐或者不跑步的人,10.2%的人有膝盖或者髌部的关节炎。

研究人员指出,长年的健身跑步——10年,15年,甚至更久,是一项健康锻炼,对膝盖和髌部的健康有好处。久坐或者不跑步的人膝盖和髌部的关节炎风险将提高。而过量和高强度的跑步可能也会引发关节问题,建议每周跑量的上限为92公里。

不运动的人,关节损伤几率会增高

浙医二院关节与运动损伤科主任戴雪松说,他看过了《骨科与运动物理治疗杂志》的这项最新研究,对结论很认同。戴雪松说,人体的关节经常运动,能让关节软骨经常受到适当的刺激,促进新陈代谢,这样关节滑液才能在关节内到处流动,起到润滑和提供营养的作用。相反,如果长期不运动,关节内的滑液无法充分流动,起不了润滑剂的作用,而且关节周围的肌肉组织会日渐萎缩。久而久之,关节就失去了保护,关节损伤的几率自然会增高。

浙江省人民医院骨科主任、浙江省运动医学中心副主任毕擎也认同这个研究结论。他说,关节炎由多种因素引起,排除免疫系统和其它不明原因引起的关节炎,大多数是与运动有密切相关。平时不运动的人突然活动(你偶尔跑一下,搬个东西什么的总需要吧),骨骼、肌肉、韧带、软骨等结构的协调性和稳定性可能不足,往往容易造成运动损伤。经常跑步锻炼的人,只要不过度,对关节的血运、软骨、韧带和肌腱的营养都有帮助,相比较而已,关节损伤和关节炎的概率可能会低一点。

要减肥的女孩 最容易伤膝盖

戴雪松说,他在门诊中,接诊到因为跑步锻炼过度而导致的膝关节损伤的病人,每个月都有10多例,而且有两个时间段这类病人比较集中。

一个是在每年的春夏交替的时候,主要是一些想要减肥的女性。戴雪松说,有些女性在跑步机上跑得时间很长,运动强度很大,结果伤了膝关节。

另一个时间段是每年长跑赛事的前后,来就诊的主要是一些参赛者,以男性居多。这些患者往往是为了比赛做准备,锻炼过度,导致膝关节损伤。

健身跑步要注意 跑前热身和循序渐进

浙江省立同德医院麻醉科医生薛迪富是圈子里出名的长跑达人,是“杭马永久号”最年轻的跑者。他说,跑前加强肌肉锻炼,跑后注意休息,可以有效避免和缓解膝盖疼痛。

公司职员张源40岁,是二胎奶爸,隔一天跑一次步,每次跑1小时,10公里左右。一直都是这样,很有规律,坚持了五六年。他说,自己跑步纯粹是为了身体健康,很少参加比赛,所以速度也不快。“跑步习惯了。膝盖、关节什么的,都不疼的。那些膝盖疼的人,可能是刚开始跑的,运动姿势不对的,体重过大的,或者运动过量的。”

戴雪松提醒大家,对于普通人来说,跑步锻炼一定要遵循三个原则:

1. 锻炼前要先进行热身;
2. 锻炼时要循序渐进,尤其是没有运动基础的人,不要想着在短期内达到过高的目标,要根据自身情况,设定符合自己的锻炼计划;
3. 无论在什么情况下,都要量力而为,千万不要超负荷锻炼。

■来源于都市快报

跑完步膝盖疼 和关节炎有没有关系

毕擎说,很多人跑步后膝盖疼痛,其实是平时锻炼太少,所以偶尔跑一下,髌前压力过大(髌骨即膝盖骨),造成一定的酸胀和疼痛。这首先是一种关节水肿。如果不注意休息、保养,会造成关节损伤。

浙医二院关节与运动损伤科副主任医师吴浩波说,导致膝盖疼痛的原因有很多,比如半月板损伤、滑膜炎、髌腱炎、髌下脂肪垫炎等。跑步后膝盖疼痛,往往是因为运动强度超负荷,引起关节的软骨和半月板的损伤。

吴浩波说,当然,人体有一定的自我修复能力。轻微的疼痛和损伤,通过休息保养,自身会修复。他对病人说得最多的一句话就是:关节一定是在运动中康复的。“我们建议关节损伤的患者出院后,一定要遵循医生的计划,按时进行适当的康复运动,而不是单纯地躺在床上静养。”



关注三湘都市报
微信E报。