

刘翔曾用“它”恢复脚伤 冲击波疗法专治运动损伤



长期运动的人群，中途或结束时出现身体部位疼痛或损伤的情况并不少见。当年我国运动名将、飞人刘翔叱咤体坛，后因脚伤退赛引发社会巨大关注。国内随之引进第一台体外冲击波设备，专门用于刘翔脚伤后的康复治疗。由于疗效显著，该疗法逐渐在每省的体育队普及开来，深受运动员们喜爱。而后，我国各大医院也加以引进，冲击波在肩、颈、腰腿痛等方面收获满意疗效。

冲击波是怎么缓解疼痛的?

体外冲击波主要治疗骨骼肌肉软组织疼痛，是介于保守治疗和开放手术治疗之间的一种全新疗法，具有非侵入、无创伤、高疗效的特点，在医学界誉为“不流血的手术刀”“最佳的疼痛物理疗法”。

体外冲击波发出的是一种高能量或低能量的震波，这种特殊的震波可以通过体液和组织到达患处。通过对患处的物理刺激，产生生物学效应，分泌止痛物质，减轻局部炎症反应，促进组织再

生以及机体修复。因此具有消炎止痛、松解粘连、改善局部血液循环的作用。

运动损伤和身体劳损，冲击波疗法效果好

目前，疼痛科常使用冲击波疗法治疗瑜伽、高尔夫球、足球、篮球、马拉松等运动引起的损伤。数据显示，有10%~20%的运动员在职业生涯中曾受到足底筋膜炎的困扰。足底筋膜炎是足底的肌腱或者筋膜发生无菌性炎症所致，常见症状是脚跟的疼痛与不适，晨起时刚踩地和行走过度时常会疼痛加剧，严重患者甚至站立休息时也有疼痛感。足底筋膜炎是运动引起的慢性损伤，过度训练也可导致跟骨疼痛，冲击波相对于传统的治疗方法，在治疗足底筋膜炎时能取得更好的效果。肱骨外上髁炎（俗称网球肘），是

肱骨外上髁部伸肌总腱处的慢性损伤性筋膜炎，是骨科慢性软组织损伤中的常见病、多发病，是继足底筋膜炎（足跟刺）之后美国FDA认证的第二个可用冲击波治疗的疾病。此外，踝关节扭伤、骨折后延期愈合等都可以通过冲击波治疗进行康复。

除了常见的运动损伤，冲击波疗法还经常用于一些“现代病”治疗。比如颈肩部、腰臀部筋膜炎等上班族最常见的疾病，具有疗效快、针对性强的特点，尤其适合出现顽固性痛点，保守治疗效果不理想的患者。此外，膝关节疼痛、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎（妈妈手）、（肘肩膝髌）关节滑膜炎、股骨头坏死等疾病也能通过冲击波得到恰当治疗。

郴州市永兴县中医医院
疼痛科主任 黄文军
通讯员 黄明艳

肩部肌肉强 穿衣更有型

平时，人们穿的衣服有些是有垫肩的，这是为了让我们穿上更有型。而通过锻炼，也可以增加肩部的宽度和厚度，让肩膀更加饱满，整个身体更加协调，穿衣更好看。肩部肌肉主要由三角肌和斜方肌等组成。有效锻炼肩部的动作很多，一些经典动作如哑铃推举、哑铃前平举、哑铃侧平举等，只需一幅哑铃即可做到。

一、哑铃推举

主要锻炼三角肌中束，可以采用站姿或者坐姿，一般是采用坐姿，以防止下肢和躯干借力。

坐在平凳上，双脚自然打开，稳定身体，臀部尽量向靠背贴紧，腰部收紧不要贴住靠背，收腹挺胸，双手分持铃握于两肩侧，手心向前；双手将哑铃由肩部向上推起，以肩关节为支点，从身体两侧沿两个弧线上举至肩部上方，稍停；注意不要完全伸直锁住肘关节；沿弧线下落至初始位置；反复进行练习。

二、哑铃前平举

主要锻炼三角肌前束。

站姿，双脚与肩同宽开立，抬头挺胸收腹。双手握住哑铃，两臂自然伸直置于体前；一侧手持哑铃经体前上举哑铃，肘关节微屈，沿弧线上举至肘部超过肩部；稍停1~2秒；下落哑铃至初始位置，换另一侧上举练习。

三、哑铃侧平举

主要锻炼三角肌中束。

正坐于平凳，挺胸收腹，腰部收紧；双手虎口向前，掌心相对握持哑铃；双臂微屈，自然下垂。吸气，肩部发力将哑铃由身体两侧向上举起，至双肘呈水平或稍过肩部时停止，稍停1~2秒；呼气，下落哑铃至初始位置。整个动作双肘要保持100~120度角的弯曲状态。

肩部肌肉锻炼可制定计划分组次进行，可每周锻炼3次，每个动作3~4组8~12次，组间休息1~2分钟。

重量上的选择，尽量从轻的开始，逐步加大，避免受伤。训练过程中要保持身体平稳，腰部收紧，肩部肌肉发力。

王海军

每天步行1万步 可将痴呆风险减半

随着全球人口老龄化，痴呆症病例也在全球范围内呈上升趋势。世界卫生组织(WHO)指出，目前，有5500万人患有痴呆症，到2050年，这一数字将上升到1.39亿。越来越多的研究表明，规律的体育锻炼不仅有益于整体健康，也是降低患痴呆症风险的最有效方法之一。最近一项发表在美国医学会神经病学杂志的研究表明，每日步数增加到略低于1万步可将患痴呆症的风险减半。

研究人员在平均69年(64~75年)后对参与研究时没有心血管疾病和痴呆症的78430名平均年龄为61.1岁的参与者(其中44.7%为男性，55.3%为女性)进行了随访。

在这项研究中，参与者必须每周7天、每天24小时在惯用手腕上佩戴加速度计来测量身体活动。然后，研究人员使用一种算法计算出步数。

研究人员在分析数据时控制了年龄、性别、种族、社会经济

地位、吸烟、整体健康和饮食等变量。随访中，866名参与者(1.1%)患上了痴呆症。

研究人员发现，步数和踏步强度都与降低痴呆风险有关。为了获得最后的效果——将痴呆风险降低50%，参与者必须每天步行约9800步。然而，对于那些无法达到这么多步数的人来说，每天仅3826步就可以将痴呆症风险降低25%。

高进慧

健康之友 医药参谋

欢迎订阅2023年

大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26

全国邮局均可订阅 邮局收订电话：11185

本报社址：长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼
新闻热线：0731-84326206 订报热线：0731-84326226 广告热线：0731-84326448



扫码立即订阅
《大众卫生报》