

世界杯掀起足球热

专家 爱踢足球的小伙伴,小心踢出“足球踝”

举世瞩目的世界杯足球赛在卡塔尔如火如荼进行,就在不久前,长沙业余足球圈“模拟世界杯”顺利落幕,参加了长沙“世界杯”的小康跟随球队闯进最后四强,却高兴不起来。原来接连几场高强度比赛后,小康的右脚踝肿了起来,走路更是疼痛难忍。和医生交流后得知,小康很喜欢踢球,以前右脚崴过,在尚未痊愈情况下继续踢,平时没发现问题,但这次参加比赛后开始肿痛。经过相关影像资料详细评估后,医生发现小康是踢球踢出来的典型“足球踝”,给予消炎、缓解疼痛处理,同时给予增强踝关节稳定性与灵敏度训练的指导建议。什么是“足球踝”?如何预防和治疗呢?



何为“足球踝”?

“足球踝”又称踝关节前部撞击综合征,是指踝关节胫骨前唇与距骨颈骨赘之间的相互撞击,踝关节前方增生、畸形而引起的疼痛综合征,是踝关节的一种慢性创伤性骨关节炎,常见于足球爱好者,在足球运动员中患病率高达80%。此外,在体操、滑雪运动员中也可见到。

“足球踝”的主要症状及原因

踝关节运动时活动受限是“足球踝”的主要症状。此外,踝关节前方疼痛、僵硬、轻度肿胀等也是常见症状。体征则有踝压痛、摩擦感和摩擦音。X线检查显示胫骨和距骨颈有骨唇和骨质

增生形成,有时可见游离骨体。

“足球踝”的形成与踝关节的解剖结构和踝关节过度活动以及踝关节损伤有着密切联系。在足球运动中,踢球者本身有些尚未痊愈或沉积性伤病,在踢球过程中不适应运动强度造成老伤加剧或在原本受伤部位造成新的伤病。如踝关节反复扭伤引起踝关节不稳,频繁的超范围踝关节活动造成胫距骨软骨损伤等。此外,足球运动强度大、对抗激烈、脚背触球等特点也容易引起足球踝发生。

“足球踝”如何治疗和预防?

“足球踝”常推荐保守治疗,通过理疗等手段改善症状,通过踝关节稳定性的下肢肌肉力量练

习,平衡能力和本体感觉练习,降低踝扭伤的发生率。当保守治疗无效,且存在骨质增生引起踝关节活动明显困难等问题,可考虑关节镜下清理手术。

预防主要从以下几个方面着手。发生踝扭伤后,积极规范治疗,避免遗留踝关节不稳等问题;运动前做好踝关节有效防护,充足完成比赛前的热身运动;可通过前脚掌走、单足跳、单腿下蹲支撑等动作增加踝关节力量训练;足球参与者保持规律作息、良好运动习惯和控制体重,也有益于降低运动损伤的发生。

湖南旺旺医院康复疼痛医学中心
肖狄
审核:康复医学科副主任医师 刘慧
通讯员 童佳璐 何凌

33岁小伙心脏装支架,还能运动吗?

最近,33岁的长沙小伙小崔因反复胸闷、胸痛来到医院心血管科就诊,冠脉造影显示,小崔心脏的三根主要血管均出现重度狭窄,其中右冠狭窄最严重处堵塞了99%!心血管内科专家团队立即为他行介入治疗,在右冠置入两枚支架。打通血管后,小崔胸闷、胸痛症状明显好转。心脏放了支架,术后还能做运动吗?小崔有些担心又有点低落,下面来听听专家的说法。

随着生活水平提高、人口老龄化以及中青年人群工作压力大,久坐不动、吸烟等不良生活方式促使冠心病的发病率居高不下,并呈年轻化发展趋势,心脏冠状动脉支架置入的患者也与日俱增。

基于冠心病的发病机制,冠脉支架置入并不能一劳永逸,更重要的是术后的自我约束与监测。首先就是要戒烟,坚持低盐低脂饮食,避免熬夜等不良生活习惯,超重的患者则要严格控制体重。

再说到运动。部分患者为了避免心脏负担重,会尽量避免运动,然而事实恰恰相反,定期运动有助于控制血压、血脂等冠心病危险因素,并改善心脏功能,因此,冠脉支架置入术后运动是不可避免的,但需要注意锻炼的时机、时长及强度,根据个人情况制定锻炼的计划,不能操之过急。

建议稳定型冠心病患者在支架置入术后前1~2周以散步为主,逐渐增加运动时长,从5分钟逐渐增加到30分钟,之后再考虑添加中等强度运动,如骑自行车、划船、爬楼梯等,尽量避免竞技类运动。

冠脉支架置入后,患者一定要定期随诊,复查心脏彩超等,酌情调整药物。如出现长时间胸闷、胸痛,建议立即就诊。

长沙市第三医院心血管内科
二病室 阮贵云
审核:心血管病学学科主任 张育民
通讯员 张亚斐

这些不经意的锻炼 丰富你的冬季生活

冬天天气寒冷、阳光稀少,起身运动变得困难,做做下面这些活动,可以让你不经意间动起来,还能让冬季生活丰富多彩。

挂上圣诞灯 又到了装点圣诞灯的时节。爬上爬下梯子并将双臂举过头顶是一项相当费力的活动。此时你会使用很多上半身的力量,同时也会大量消耗卡路里。体重约

为59千克的人,每小时消耗310卡路里,体重70千克的人,每小时消耗369千卡。

给车铲雪 冬天的第一场雪之后,别忘了将你的车从雪堆里铲出。铲雪动作需要扭动身体把雪铲开,会锻炼到你所有的主要肌肉群,包括手臂、肩膀、背部、腿部和核心。注意弯曲膝盖,使雪堆靠身体,防

止背部拉伤。体重约为59千克的人,每小时消耗350卡路里,体重70千克的人,每小时消耗407千卡。

堆雪人 滚雪球可以锻炼上半身;把雪压紧的动作对核心和手臂有好处;将雪球举起可以锻炼二头肌和腿部肌肉;在雪地上长途跋涉,则可以锻炼腿部。

姚晓柏 编译自加拿大《读者文摘》

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》