

春日暖陽帶來運動熱潮，戶外鍛煉警惕這裡損傷

06-03-2021 湖南省消費者權益保護委員會

過了一個“宅家”的春節，不少人感歎每逢春節胖三斤。隨著暖春的到來，也掀起了一股運動熱潮，但運動不當引發的運動損傷也隨之增加。

據瞭解，元宵節過去不到一個星期，長沙市中心醫院（南華大學附屬長沙中心醫院）運動醫療、關節、骨病科便收治了十餘名半月板撕裂的患者，經瞭解，其中大部分患者都是因為在運動中不慎受傷。

38 歲的王小強（化名），是一名公司職員，因為過年期間聚餐多運動少。年後胖了 4、5 斤。前段時間隨著暖陽的到來，王小強就約了朋友一起打羽毛球健身，許久沒運動的大家聚在一起興奮不已，沒做任何熱身運動就上場了。上場還不到 10 分鐘，王小強在跳起用力揮拍時膝關節突然扭了一下，當時劇烈疼痛，不能深蹲，被朋友送到長沙市中心醫院（南華大學附屬長沙中心醫院）運動醫療、關節、骨病科就診，經核磁檢查顯示半月板撕裂。通過關節鏡微創手術行半月板縫合術，術後恢復非常好，很快就出院了。

同一天住院的還有李國（化名），因為與朋友打籃球起跳後落地時，不小心扭了一下左膝關節，當時即出現疼痛，不能活動，到運動醫療、關節、骨病科門診檢查，診斷為“左膝半月板撕裂”。

運動醫療、關節、骨病科主任丑克提醒：

半月板損傷是體育運動中常見的一種運動創傷，往往由於關節活動的不協調導致，如踢球時踢空、絆腳，或跑動中被絆倒等，這時膝關節往往會受到扭轉力量，在瞬間力量作用下，導致半月板卡在股骨和脛骨間，引起撕裂。如果同時存在其它情況，如長期處於蹲位勞動、原來有過韌帶損傷、或先天性的盤狀半月板等，則更容易引起撕裂。老年人由於半月板有退變老化，也很容易引起撕裂。因此，市民在運動前一定要根據自己的身體狀況選擇合適的運動方式，運動前一定要穿戴合適的運動器具，做好熱身。

丑克主任建議，當發生撕裂以後，如出現膝關節腫脹、痛疼並伴有活動受限，走路及上下樓梯時有關節彈響聲等則提示很可能發生了半月板損傷，則一定要到醫院進行檢查。在去醫院之前，當發生膝關節的損傷後，我們可以按照以下方法先進行緊急處理，以緩解疼痛、減輕腫脹：

- 01 · 休息和減少活動，避免做令膝關節不適的姿勢和動作。
- 02 · 在受傷後 24 小時內做冷敷，每 2 小時進行一次，每次 10-20 分鐘，冷敷時一定要注意用一塊薄布或乾毛巾隔在皮膚上，以免凍傷。
- 03 · 將患肢抬高，高於心臟水準，減輕局部腫脹。