



跑步对身体有诸多好处,如促进人体血液循环、提高心血管功能和肺活量、提升人体新陈代谢水平等。坚持长跑还有助于锻炼人的意志力。不过,对于长跑时出现的损伤,很多人也苦恼不已,尤其是跑步膝。

跑步膝不一定是跑出来的

跑步膝泛指跑步等运动造成的膝关节损伤,最常见的是髌胫束综合征,表现为膝外侧酸胀、疼痛,按压或运动时痛感明显增加,休息后症状有所缓解。它不仅好发于跑步,也常见于步行、骑自行车等其他屈膝运动。以下情况都会诱发跑步膝形成:

长期进行冲刺或增强式训练等反复弯曲膝关节、高强度的运动方式;下

小步轻落地 远离跑步膝

悦薇

肢骨骼力线紊乱,如果从髋部到踝部的任何一个骨骼脱离正常位置,均会使膝关节某一点压力过大,引发疼痛;足部疾病,扁平足或足内翻会改变步行方式,导致疼痛;直接暴力伤;股四头肌(大腿前方的肌肉)力量不平衡,它可使髌骨在屈膝或伸膝时在正常位置滑动。若其力量不平衡便可导致髌骨位置异常。

专家提醒,膝盖疼痛原因非常复杂,如果一跑步就膝盖疼,甚至出现关节肿胀等情况,应及时就医,明确损伤类型,及早治疗。

健康跑步5要点

做好准备工作

要充分热身,通过简单的有氧运动让身体热起来,并充分调动心肺功能,使全身肌肉和关节得到伸展,以减少损伤发生。

掌握正确运动姿势

正确的跑步姿势是减少损伤的重要环节,其中,最重要的一点就是落地缓冲运动,要保证前脚掌先落地,避免下肢“硬着陆”;步幅不宜过大,让落脚点始终保持在身体重心之内。

选好场地与装备

最好在标准运动场的塑胶跑道上跑步,切忌在水泥地等硬地面上长时间跑步。跑步时,应选择专业跑鞋,鞋的软硬要适度,好的跑鞋具有较好的

缓冲减震作用。

循序渐进

速度和跑量要循序渐进,让自己有个逐步适应的过程。跑步中要牢记一句话——“聆听身体的声音”,即根据身体反应及时间调整跑步策略,不可盲目跟风、逞能。运动中若有不适,应立即停止。

运动后要拉伸

运动后不要立即停下休息,要做拉伸练习,如压腿等,让肌肉充分舒展、放松。若跑步时间较长,在跑步前、中、后最好适度补充运动饮料,促进体能恢复。

6个动作避免运动损伤

拉伸和加强膝盖周围的肌肉力量可以有效预防膝盖受伤。良好的柔韧性和强壮的肌肉能给膝关节提供更多的支撑和保护,减少落地时对膝盖的冲击,从而避免受伤。

站姿大腿前侧拉伸

站姿,身体正直,右手扶墙保持身体稳定,屈左膝,左手固定于左脚踝,左大腿指向地面,保持此姿势15~30秒,换另一侧重复,做3~5组。注意骨盆保持不动,左大腿垂直于地面。

坐姿大腿后侧拉伸

坐姿,左腿伸直,勾脚尖;右腿弯曲;双臂伸直,上半身前倾,尽量使双手触碰到左脚尖方向。保持此姿势

15~30秒,换另一侧重复,共3~5组。注意保持上身正直,不要弓背。左腿伸直,不要屈膝。

坐姿大腿内侧拉伸

坐姿,屈膝,脚掌相对,脚跟尽量靠近坐骨,双膝尽量贴向地面,保持此姿势15~30秒,重复3~5组。注意保持上身正直,不要弓背。

站姿大腿外侧拉伸

身体正直,左腿伸直置于右腿后方;弯腰将身体重心下压,感受到左腿有拉伸感,保持此姿势15~30秒;左右脚交换后重复一次,完成3~5组。注意感受大腿外侧有拉伸感,保持后腿伸直。

站姿小腿后侧拉伸

距墙约半米,面对墙站立,身体正直;双手扶墙以保持平衡,左腿伸直,脚跟放于地面;髌关节尽量靠近墙壁,感觉左小腿后侧有拉伸感;保持此姿势15~30秒,换另一侧重复,共3~5组。注意保持上身正直,腿伸直。

靠墙静蹲

背向墙壁站立(和墙的距离约为大腿长度),上半身保持正直,并贴紧墙面,髌关节和大腿保持90~120度,大腿和小腿成90~120度;膝关节指向脚尖方向,保持此姿势15秒以上,重复3~6组。在靠墙静蹲的基础上还可以进行夹球静蹲、橡皮带静蹲等姿势。注意保持上身正直,小腿垂直于地面。

西南片区开通 跨省门诊费用直接结算

新华社成都电(记者 董小红)四川、重庆、贵州、云南、西藏5省区市联合推动异地就医,共同启动西南片区跨省门诊费用直接结算系统,将有效促进医疗卫生资源整合,给外出务工人员、随迁人员等群体异地就医带来便利,有助于区域内人才等要素充分流动。

近日,西南片区跨省门诊费用直接结算签约暨启动仪式在四川成都举行。

记者了解到,西南片区跨省门诊费用直接结算是四川、重庆、贵州、云南、西藏5省区市联合推动异地就医的一项重要改革举措,在国家医疗保障局大力指导下,5省区市先后召开了跨省门诊费用直接结算联席会、业务协调会,确定了“协同发展、合作共赢、便民利民”的原则,议定了跨省门诊费用直接

结算的总体纲要,解决了系统建设、实现路径等关键问题。

目前,四川省省本级和成都市、重庆市、云南省省本级和昆明市的城镇职工参保人员以及贵州省省本级铁路和电力系统参保人员,不用备案就可在跨省门诊费用直接结算的试点医疗机构和药店,持社会保障卡刷个人账户结算跨省普通门诊、药店购药费用,直接惠及2亿人。

据悉,下一步,5省区市医保系统将进一步加强协调合作,将更多城市、更多医院纳入异地就医直接结算覆盖范围,适时开通跨省门诊特殊疾病费用和门诊大病在内的所有门诊类别直接结算业务,进一步满足参保群众的异地就医需求。

西南医院举办 新科技革命与医院创新发展论坛

本报讯(记者 何君林)近日,陆军军医大学西南医院举办“新科技革命与医院创新发展论坛”。论坛以“初心、使命,创新、发展”为主题,围绕建立符合新时代特点和规律的现代军队医院管理制度体系进行学术交流研讨。

面对当今日新月异的发展变化,特别是新科技革命对医院发展带来的挑战,传统的医院管理手段已难以满足复杂管理的要求。这需要建立符合新时代特点和规律的现代军队医院管理制度体系,引导军队医院进行功能重塑和转型发展。

在论坛环节,西南医院院长周来新主持论坛并作了“不忘初心、砥砺前行:西南医院走过90年”的发展报告。西南医院走过的90年,是历史厚重的90年,是烽火淬炼的90年,是跨越发展的90年。90年的办院历史,造就了医院厚重的历史文化。在老一辈专家教授“先贤医德、仁爱遗风”的熏陶下,在代代西南医院人的奋斗下“仁德、博学、诚信、技精”成为西南医院的历史传承,“做行业典范,建一流名院”成为西南医院的孜孜追求,也因此医院始终处于国内综合类医院的第一方阵。



近日,重庆市巫山县巫峡镇中心卫生院的医护人员在对43岁的绿水村村民朱邦国(中)进行康复指导。近年来,重庆市巫山县持续开展

医疗救助工作,着力实施健康扶贫工程,保障贫困人口享有基本医疗卫生服务,防止因病致贫、因病返贫。

新华社记者 王全超 摄

永川区医学会开展急救科普活动

本报讯(通讯员 周舟)近日,永川区医学会组织十余名专家到三教镇开展“急救进万家”系列科普宣传活动,旨在提高公众的急救意识,普及常用急救技能,让“人人懂急救、人人敢急救”。

活动现场,专家们通过通俗易懂的语言,简单的急救技能向群众说明在面对突发意外或疾病时,怎样拨打“120”,怎样通过所学的技能进行科学的急救,使疾病或伤害降到最小。前来咨询的人群以中老年人为主,专家们仔细地问诊查体,认真为每一位群众解惑答疑,并给出相应的健康建议

和用药指导,得到广泛好评。

义诊活动结束后,学会专家对三教镇卫生院部分病人进行查房指导,协同基层医院医护人员对患者进行更好地救治。同时还开展了“急救进基层”科普知识讲座,张春容副教授、喻依川博士分别就急性中毒的急诊处理、妊娠期心脏骤停生命支持,以及心肺复苏技能操作中的常见问题进行讲解,提高了基层医院急救水平。

据悉,三教镇是永川区医学会开展“急救进万家”类科普活动第一站,接下来该学会还将对更多乡镇、社区、学校等进行宣传,普及急救知识。