

跑步伤病应对大全

对于很多跑友来说,小伤小病是逃不开的“伴侣”。但如何快速鉴别身体的伤病反应,并且第一时间做出正确应对,这是很多跑友都需要了解的知识。

近日,知名跑步网站《Runner's World》就推出了一份伤病应对大全,从脚部伤病到肩部不适,几乎所有跑者的常见伤病都被囊括其中。

不过需要注意的是,这些处理方式只能用来应对初期症状,如果伤痛已经影响到了日常生活,或是持续达两周以上,还是应该寻求专业医生的帮助。

1 胫纤维发炎

症状:集中在胫骨前部和外侧部分的疼痛,在运动期间和之后,以及用手按压该部位是疼痛会变得明显。

原因:胫骨及连接组织因为收到反复的压力和冲击,导致周边肌肉出现了微观层面的细小撕裂,容易在增加运动量过快的时候出现。

应对:增强脚步、脚踝、小腿以及臀部的力量,以此对胫骨提供更好的支撑。可以利用以下练习来寻找控制肌肉的感觉:取一圈弹力带绕住双脚,两脚适当分开至能够感受到弹力带的压力,慢慢向上向外抬起一只脚的前脚掌,再慢慢放回地面,每只脚做10次,重复3组。

2 梨状肌损伤综合征

症状:梨状肌是臀部肌肉的一部分,梨状肌损伤可以造成臀部疼痛、紧张或刺痛,不适感可能从大腿背面向下延伸甚至一直到脚部。

原因:久坐所造成的臀部肌肉无力,或是长时间反复运动所造成的疲劳,可能会造成

这一症状并压迫坐骨神经。

应对:坐在椅子上,膝盖保持90度,头部向后仰,然后向前伸腿伸展,然后收回腿,把下巴靠近胸部,保持2到3秒钟,然后回到初始状态。每组10次,进行2组。

水泡

症状:发红、发痒、疼痛,常伴有灼烧感。

原因:来自鞋或袜子对皮肤的摩擦,或是其他任何持续的摩擦动作,过快的配速、不合适的鞋码或是脚趾肿胀等都可能致水泡。

应对:用消毒过的针挑破后,立刻进行消毒并用干净消毒过的绷带包裹。

4 脚面疼痛

症状:脚面部位疼痛,可能扩展到脚趾部位。

原因:一般是由于鞋太小或鞋带太紧导致脚部肌肉和神经受到刺激。

应对:放松鞋带,或换上更大一些的鞋,可以使用“足底筋膜炎”部分所推荐的脚趾运动来进行拉伸。

5 髂胫束综合征

症状:膝盖外侧疼痛,并且在跑步一段时间后加重,有时疼痛会扩展到大腿和臀部。

原因:穿着磨损太过严重的鞋子跑步,骨盆左右不平衡,臀部肌肉力量不足导致跑步时脚步内八,从而给连接腿部外侧和膝盖外

侧的髂胫束造成太大压力。

应对:增强臀中肌力量,利用提髋练习来平衡骨盆:双腿分开一步站立,然后抬起一侧只用一只腿站立,保持站立腿直立,利用髋部向外侧提起悬空腿再缓慢落回,每一侧进行12次,重复2到3组。

7 应力性骨折

症状:骨头某个部位的明显疼痛,如果不停止运动疼痛会加重,常出现在脚部和腿部。

原因:对骨头的负荷超过承受限度,增加跑量过快时容易出现。

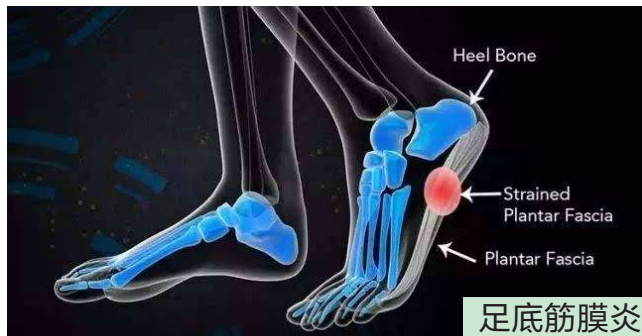
应对:学会休息,应力性骨折一般需要一到两个月时间恢复,但也要视情况而定,如果要进行其他部位的轻度训练,一定要征求医生的意见。

下背部疼痛

症状:下背部脊柱左侧和右侧的肌肉疼痛,尤其是扭动和走动的时候疼痛更明显。

原因:疲劳造成的腿筋和臀部肌肉紧张,以及背部周边肌肉力量不足,包括核心肌群、臀部肌肉、腿部肌肉。也可能是骨盆太过前倾,导致身体核心不稳,造成下背部压力过大。

应对:利用泡沫轴来进行各部分肌肉的放松,如下背部、臀肌、股四头肌、髂胫束、小腿等。每个部位进行3次20秒共60秒的放松。



足底筋膜炎

症状:脚跟或脚弓部分尖锐或深层的疼痛,运动时疼痛可能加重。

原因:跑量增加速度太快,过多的登山运动,不合适的鞋码都可能过度刺激足底筋膜(连接脚跟到脚趾底部的组织),可能造成轻微撕裂,出现疼痛和肿胀。

应对:增强脚部肌肉,尤其是足弓部位的肌肉,可以使用以下方法练习:脱掉鞋袜站立,伸展脚和脚趾,让重量均匀分布在脚上,在保持第二到第五脚趾放在地面并放松的情况下,只抬起大拇指,保持2秒钟再放下,重复20次。

黑指甲

症状:没有明显感觉,触碰时可能感觉肿胀和疼痛。

原因:脚趾甲反复撞击跑鞋,导致微小的创伤逐渐积累,可能导致指甲下出血。

应对:大部分情况下不需要做出特别的应对,等待自然恢复即可,如果情况严重,不要在家自行处理,寻求医生的帮助。

如果出现指甲脱落,使用抗菌药膏和消毒纱布进行处理防止感染。平时不要留长指甲,保持指甲和鞋之间有一定的空间。

髌关节滑囊炎

症状:大腿根部和臀部外侧出现尖锐疼痛,该部位受到压力时也会感到疼痛。

原因:股骨大转子部位摩擦过多,导致该处滑囊发炎肿胀,运动量过大时可能出现。

应对:可用以下练习来释放该部位的压力:坐姿,双腿膝盖往左转90度,身体重量靠在左手肘上,向前伸右腿将右膝盖靠近地面,保持20到60秒,然后换边进行。

8

10 踝关节疼痛

症状:踝关节部分出现尖锐的疼痛或持续的钝痛。

原因:臀部、腿部等部位的肌肉力量不足,都可能造成踝关节承受压力过大,踝关节活动幅度太大,也可能导致韧带损伤。

应对:注意休息,可以用以下练习来增

强踝关节稳定性:站立在地上,手持一个5斤到15斤的重物,把身体重量只放在一只脚上,双手环绕身体传递重物,同时保持支撑脚的稳定,速度越快难度越高,一次可以持续2分钟为目标,但也要根据个人情况适当休息。

12 跟腱炎

症状:跟腱部位出现疼痛,脚踝部位的活动性可能因此受限制。

原因:小腿肌肉过于紧张或疲劳,导致跟腱部位承受负荷过大,导致疼痛和肿胀。

应对:进行小腿部位的锻炼来放松跟腱

并增强力量:将脚趾放在台阶上,脚后跟悬空,将身体重量慢慢转移到一只脚的脚趾上,保持10秒钟;然后抬起两只脚的后跟,让一只脚的脚跟慢慢下落再抬起,每只脚做10次,重复3组。

据澎湃新闻