爱跑步,你的膝盖同意了吗?

5点跑步要领需记牢

许多人喜欢跑步锻炼身体,但是,“跑步会损伤膝盖”这一说法却又让一些人望而却步。那么,跑步究竟是否会造成膝盖损伤呢?您又是否适合跑步这项运动呢?

跑步益处多多 但需注意对膝盖损害

跑步被誉为“有氧运动之王”,是一项很有益的运动项目。坚持跑步有助于提升人的呼吸系统机能、增强肺功能、增大肺活量;跑步还有利于提高心血管系统机能,促进血液循环,降低血脂和胆固醇;此外,跑步对于增加肌肉的强度、强化骨骼、预防骨质疏松也起到很好的作用;长期跑步还可以保持心情舒畅、精神愉快,对缓解压力十分有益。骨科专家表示,只要跑步姿势合理、运动量不过大,且膝盖没有基础病,跑步是不会伤及膝盖的,反而会增加下肢肌肉系统的力量,增强骨骼的骨密度和骨强度。

对于体重超重的人群,骨科专家建议他们先从游泳、慢走等对抗性弱的运动做起,待体重降至正常时再进行跑步练习,否则超负荷的体重会给膝关节带来更大的压力和冲击。

膝关节本身娇嫩 并承受着额外负重

膝关节就好像一个精密的机械,由股骨髁、胫骨平台、髌骨及其周围滑膜、关节囊、韧带、半月板和肌肉等组织共同构成,是全身结构最大、最复杂、所受杠杆作用力最强的一个关节。

膝关节承受来自人体的所有重量,甚至是额外的负重。据研究显示,两腿同时站立无屈曲时,双膝关节分别承受膝以上体重的一半,约43%的体重;单腿站立时约承受2倍体重;平地行走时,膝关节承载的负荷可达体重的2至3倍;平地快速行走时,可增加到体重的4.3倍;而上下楼时则分别达到4.4倍和4.9倍;跑步时负重大约是4倍;打球时大约是6倍;蹲和跪时可增高至约8倍!

膝关节的位置与结构,使它比其他关节承受更大的冲击和压力,是很容易发生运动损伤的关节。尤其在运动中,跑步中姿势不正确、下肢肌力不足、肌肉韧带放松不够或步法互换不得当等原因,都有可能引起膝关节损伤。

“跑步膝”高发 锻炼也要控制运动量

专家表示,大家口中的“跑步膝”也就是临床上的髌股关节炎,是指髌骨和股骨的软骨面磨损、软化或裂化而导致膝关节疼痛和发炎。跑步者一旦确诊为髌股性关节炎,应减少运动量;疼痛比较严重的应该停止跑步,同时口服一些氨基葡萄糖、非甾体类抗炎药物。

另外,日常的运动锻炼只是为了增强体质,促进身心健康,而非负荷越大、时间越长、强度越高越好。

专家教你如何最大限度地减少跑步损伤

1.跑步的行头很重要。一双好的跑步鞋应该具有舒适透气、高避震系统、提供支撑力、全方位抓地力等功能,大小合适且能与足部紧密贴合,鞋底应该有一定厚度且带有防滑纹,后跟以2-3厘米最宜,这样才能有效地减少地面对膝关节的冲击力。

2.选择路面平坦的场地。有些初跑者想尽快达到减重的目的,专门挑选上下坡进行跑步。然而,上下坡越多加载在膝盖上的压强越大,越容易受伤。另外,和室外跑相比,跑步机属于“被动跑步”,不容易控制蹬地时的膝关节状态,造成损伤的可能性也很大,选择跑步机跑步时不要选择坡度。

3.做好热身活动。跑步之前,膝关节需要经历一个适应、激活的过程。在没有做好准备工作的前提下,肌肉、韧带的力量比较小,伸展性不够,关节活动的幅度不大,身体协调性差,很容易引发运动损伤。

4. 保持良好的跑步姿势。人在跑步的时候,关节的转动是在肌肉驱动、韧带延展、半月板缓冲、关节液润滑等联合作用下完成的。如果跑步动作长期变形,如外八字、内八字、高抬腿跑、左右用力不均等,难免会对膝关节造成不良影响。研究显示,有六成人膝关节损伤与跑步姿势有关。

5.跑步要量力而行循序渐进。专家表示,不主张大家初期就跑3000米以上,初练长跑宜先慢跑,待长跑能力有明显提高后,再逐渐增加跑的速度和距离,增加量不必刻意规定数量,跑到觉得脚步落地变重,或是膝部感觉有压力时停下来即可。跑步后应重视整理活动,如慢跑或慢走一段,做几下深呼吸等,让身体逐渐平静下来。回到家以后,可以适当对腿部肌肉热敷,对关节及周围软组织进行按摩,同时对膝关节进行放松练习,使疲劳的关节得到充分的恢复。