

## 跑步伤不伤膝盖? 关节不好能不能运动

# 浙二骨科医生花三个月找到答案

本报记者 李颖 王琼/文 林云龙/摄

“跑步百利唯伤膝”、“跑步膝”……有关跑步和伤膝盖的争议已经存在很长时间了。

那么,跑步到底伤不伤膝盖?

浙医二院骨科医生蒋利锋也一直想把这个问题说个明白。

今年4月,蒋利锋作为“省属县用”人才,被下派到遂昌县人民医院(浙大二院遂昌分院)挂职副院长,并担任关节病诊治中心执行主任,在遂昌这三个月的时间里,蒋医生就用晚上的时间翻了很多的国外研究文章,“大概翻了有七八十篇全英文的文献资料,有32万字,有时候一看就看到了晚上一点多。”

蒋利锋查阅大量文献后,求证各个细节,得出的答案是:跑步对膝盖有好处!



跑步伤膝盖? 关节不好不能运动? 浙二骨科医生给你答案。

有关蒋医生的干货研究结论,记者进行了整理——

**1 大量文献表明,适量的跑步有利于膝盖,并能预防骨关节炎。**

这是因为适度的力学刺激有利于关节软骨,而跑步所产生的规律性压力,可以把更多的氧气和营养物质带入关节软骨,有助软骨修复生长。

**2 人体的膝关节并没有想象中那么脆弱,如果去除所有因素,单纯的人体软骨磨损200年都磨不完。**

在合理的跑量范围内,坚持正确的姿势,运动的刺激会使膝盖拥有更持久的耐力,改善膝关节内的炎症环境。但是,这个运动的量因人而异,每个人都需要根据自己的体能来设定跑量。

一项美国的多中心研究提出,每周至少运动一小时,可以减少下肢骨关节炎疾病的发生率。

**3 1000次马拉松也没有伤害膝关节。**

一项《完成1000次马拉松的休闲跑步者的膝关节和脊柱的磁共振成像结果》研究,对资深马拉松跑者的膝关节进行了深度分析,得出的结论是:1000次的马拉松,似乎也不会对膝关节有害,不会导致骨关节炎发生率升高。

**4 初次跑马髌股关节易受伤。**

近期,一项研究《马拉松能改善中年人的膝盖损伤吗?一项前瞻性队列研究》,对82名首次参加马拉松的中年人进行赛前和赛后的

膝关节磁共振检查,并进行了膝关节损伤和骨关节炎评分(KOOS)。结果显示,马拉松后,胫骨和股骨侧负重区的软骨下骨髓水肿情况可以改善,而髌股关节软骨损伤则会加重(尽管没有出现临床症状)。这个结果告诉我们,跑步对于人体的负重关节间室(股股关节)有改善作用,但对于首次参加马拉松的跑者的髌股关节间室却不那么友好。究其原因,没有进行过循序渐进的跑量训练,跑姿调整,肌肉力量提升,是其中重要的影响因素。

因此,在跑步过程中,我们更需要做好髌骨的保护措施,特别是针对髌股关节的赛前热身和平时的肌肉力量训练尤为重要。

**5 久坐更伤膝。**

大量研究发现,骨关节炎患者有一个共同特点:运动较少,久坐不动,同时,有更多的合并症和身体活动障碍。久坐不动不仅会造成肥胖,而且减少腿部肌肉力量,没有肌肉力量支撑的膝关节,更容易在高强度冲击下受伤,进而出现关节问题。

**6 骨关节炎患者,同样适合跑步。**

很多骨关节炎患者都有疑问:关节不好,我还能运动吗?其实,对于骨关节炎患者,治疗指南强烈推荐合理的运动。关节疾病,都是在运动中康复的。研究指出,在跑步中,软骨会有缓慢、持续的修复。即使得了骨关节炎,经过系统治疗后,可以逐步恢复到跑步,然后形成良性循环。不过,想要通过跑步来康复,骨关节炎患者一定要在专业医生的指导下,经过系统治疗以及肌肉力量训练后才能开始,并且,跑步,并不适用于所有的骨关节炎患者。

## 升降级是否取消 外援到底能上几人

# 中超还有一堆疑团



联赛停摆期间,浙江绿城与江苏苏宁踢了一场热身赛。

**本报讯** 新赛季中超联赛将于7月25日正式开赛……随着中国足协的一纸官宣,新赛季中超联赛何时开赛的悬念终于揭开了。

虽然,确定了中超开赛的时间,让球迷有了“掰着手指数日子”的盼头,但足协并未公布新赛季中超具体的赛制、外援使用规则和升降级等具体内容,这难免又会让人心里有些没底。

按照足协目前公布的方案,16支球队将分为两个小组前往苏州和大连两个赛区打赛会制的比赛。其中A组的8支球队:广州恒大、江苏苏宁易购、山东鲁能、河南建业、大连人、广州富力、上海申花、深圳佳兆业将前往大连赛区;B组的8支球队:上海上港、北京国安、武汉卓尔、天津泰达、重庆当代、河北华夏幸福、青岛黄海、石家庄永昌将前往苏州赛区。

第一阶段的分组赛,每个小组将进行循环赛,总计14轮,随后每个小组的前四名总计8支球队进入争冠组,后四名总计8支球队进入保级组。为了给国足留下备战40强赛的时间,足协计划在九月底前完成第一阶段比赛,随后联赛暂停,等待11月的40强赛结束后再开展第二阶段的淘汰赛。

不过,目前第二阶段的赛制还存在疑问,足协目前主要有两个方案,其一是淘汰赛,三轮共6场比赛,决定联赛最终的排名;其二则是交叉循环赛,即第二阶段此前交过手的球队不再交手,如此仍旧会保持联赛的形式。

同时,由于第二阶段赛制尚未最终确定,联赛的升降级名额也没有确定。不过,如果按照第二阶段淘汰赛的赛制进行,可能会有球队出现“小组赛全败,淘汰赛赢一场就保级”的极端情况,而这也成是足协迟迟没有公布升降级名额和规则的原因。

除了升降级,各俱乐部最为关心的外援报名及上场规则也没能确定。在足协官宣开赛时间前几天,中超各俱乐部就已经启动了外援回归工作,但由于各俱乐部的财政状况已经各国的防疫政策存在差别,各队外援归队情况有着不小的差距。比如,广州恒大和上海上港的外援已经全部集结完毕,而北京国安的双核奥古托斯和比埃拉都还在等待签证。

可以预见的是,直到中超开赛仍然会有部分俱乐部要面临外援尚未回归或者正在隔离期的情况,因此如何制定外援出场人数规则,足协内部也在讨论过程中。到底是按照原有方案报5上4,还是采用折中方案报5上3,这些问题还需要足协去考虑。

据悉,上述涉及的相关规则很可能在下周的中超总经理联席会议上公布,届时各支球队也可以安心备战了。

本报记者 杨渐