

生命在于运动,但要把握分寸:
过量易伤骨,过少则可能伤筋。

IT男一天工作12小时以上 颈椎压迫神经手臂疼如刀割

无独有偶,在浙江中医药大学附属第三医院推拿科诊室里,37岁的沈杰(化名)疼得嗷嗷直叫,他说自己的左上肢疼得如刀割一般,吃了3颗止痛药都没起作用。省级名中医吕立江教授经过详细检查后,认为他虽然疼在手臂却病在脖子,是颈椎臂丛神经受压而导致的。

说到颈椎病,很多人估计都深有感触。头晕、手麻、背部吊牢……这些大家熟悉的不适症状都由颈椎病引起。沈杰是从事软件开发工作的IT男,忙碌是他的常态,从早上9点工作到晚上9点,一天干12个小时是起步,偶尔通宵也难免。而在长时间忘我工作时,颈椎骨两侧的肌肉也在疲劳作战,当它们被累坏时,颈椎骨便因失去了有力的支撑保护而发生弯曲变形。

“颈椎、胸椎、腰椎组成长长的脊柱,相互连接相互影响,所以当其中一个地方出问题,别的地方也就容易跟着遭殃。在我的专家门诊中,几乎有六成颈椎病的患者是年轻人,其中不乏才10多岁的中学生,年纪最小的是才上幼儿园大班的小朋友,而年纪轻轻就腰椎间盘突出患者也不在少数。”吕立江教授说。

中医学中有个著名的“筋骨平衡”理论,早在《黄帝内经》中就有提及,之后逐渐完善。筋与骨相互连接,相互统一,互为根本,“筋骨平衡”是人体维持正常生理功能的基础,所谓的筋不光指筋脉,还包括肌肉、韧带等,动得太少的人容易发生筋伤,之后“筋骨失衡”导致相关疾病。

在吕立江教授看来,无论是颈椎病、腰椎病,还是像甄甄这样年轻人的“老年关节病”,治疗上都得从筋开始。武侠剧中被争抢的少林寺武功秘籍《易筋经》,实则是一本传承千年的养身宝典,精髓就在于通过改变筋骨来达到强身健体的目的。还有如今很多女性喜欢的瑜伽,其实也是一种拉筋运动。对于工作中需久坐、运动偏少的人而言,这些都是不错的选择。

运动太多太少都会伤筋骨 年轻人更需重视不能动得太少

夏晓斌说:“老底子都说伤筋动骨100天,其实这是非常错误的,现在我们都鼓励骨折的患者尽早活动,就是为了避免因长时间不动肌肉萎缩使得康复速度更慢。还有那些瘫痪的患者,为什么康复师每天都要花大力气带他们被动运动,目的同样是为了保护骨头周边的肌肉力量。”

生命在于运动,但要把握好分寸,过量易伤骨,过少则可能伤筋,所以给自己量身定制一套运动方案对健康非常重要。

爬山、跑步等剧烈的运动都比较伤关节,于是就有人转而选择缓和一些的走路。但吕立江教授表示,也不宜走太多,一般人每天走7000—10000步即可。不过,对于当下多数年轻人而言,还是动得太少的问题更为突出。

游泳是两位专家都强烈推荐的健康运动,只是奈于场地受限实现起来不太方便。这里教大家一个吕立江教授自创的“仙鹤点水”锻炼法(请扫文末二维码观看视频),每天只需重复数次,就能帮你维持“筋骨平衡”,特别是脊柱方面。

不过,有必要提醒大家的是,当“筋骨失衡”出现明显疼痛症状,甚至活动受限时,最好不要自己胡乱运动按摩,最好寻求专科医生的帮助,以免伤上加伤致疾病加重。



视觉中国供图

28岁孙女腿脚不如78岁奶奶
医生感叹:现在这类年轻人不少

静养也会磨损膝盖? 筋骨失衡原来这么可怕

本报记者 何丽娜 通讯员 王桢羚 汤婕

膝关节软骨、半月板磨损,下肢肌肉萎缩。当听到这一串诊断时,28岁的甄甄(化名)几乎惊掉了下巴:“医生,我的腿脚甚至连我奶奶都不如,太扎心了!”

不久前,甄甄因为膝盖疼,前去杭州市富阳中医骨伤医院就诊,不料却年纪轻轻被诊断得了“退行性关节病”。更令人意想不到的是,关节科学术带头人夏晓斌说,有类似问题的年轻人还不在于少数,几乎每周门诊时都能碰到,而导致这类疾病发生的原因竟是:动得太少!



女白领信奉“静养” 28岁却得了退行性关节病

甄甄身材匀称,自青春期后始终保持现在的体形,幸运的她不像多数女生那样有减肥的烦恼。她特别不爱动,作为一名女白领,上班时坐在电脑前是理所应当,而下班后回到家,她也总不是坐着就是躺着。用她的话说,这是“静养生息”。

殊不知,“静养”却养出了问题。大概半年前,甄甄开始感觉到上下楼梯时偶有膝盖酸痛。她觉得,这说明自己养得还不够好,于是,更加能不走就不走,休息时能躺就躺。然而结果却恰好相反,她的膝盖越养越糟。除了上下楼梯时膝盖会明显疼痛外,下蹲起立时痛感也出现了,平路走个500米左右,就腿酸得不行。

直到不久前,甄甄实在忍受不了自己腿脚都不如78岁的奶奶利索,才下定决心上医院就诊。经过仔细的查体、核磁共振等检查,诊断很快明确:膝关节软骨、半月板磨损,下肢肌肉萎缩。“不是爬山、爬楼梯等动得多、动得剧烈的人才伤膝盖吗?怎么我‘静养’也会磨损膝盖?”她满脸疑惑,着实想不明白。

“对于爱动的人来说,确实是要避免剧烈运动损伤膝盖。但同时物极必反,完全不动也是不对的。”夏晓斌语重心长地说,“我们膝盖的正前方有一块大大的骨头叫髌骨,当腿伸直时,它与周边的骨头是没有接触的,但当屈膝,特别是达到60°—90°时,髌骨就会对关节软骨和半月板形成挤压,久而久之便会造压力性磨损。”

另外,在欠缺运动锻炼的情况下,膝关节周边的肌肉便会发生废用性萎缩,而坚硬的膝关节失去了强有力肌肉的保护,稳定性下降,同时关节液减少,软骨缺乏营养,关节的磨损也就随之加剧。

甄甄听后恍然大悟,可已造成的关节损伤无法逆转,好在伤得还不算太重,夏晓斌建议她改变不健康的生活方式,减少坐和躺的时间,适当增加运动,症状会逐渐缓解。