

欧洲杯赛程过半,杭州医院里看运动损伤的人多了

前半夜踢球,后半夜看球 这些中年人因为欧洲杯“很受伤”

本报记者 王琼 李颖

最近你看球了吗?

6月12日开赛欧洲杯赛程已经过半,加上刚刚结束的2022年卡塔尔世界杯亚洲区预选赛40强赛,杭州师范大学附属医院康复医学科主任吴坚刚发现最近的门诊中,“球赛效应”也来了:“最近这两个礼拜,来看运动损伤的病人明显多了。”

但和以前不同的是,今年欧洲杯期间,很受伤的不是年轻人,而是中年人居多。



深夜,杭州的酒吧里,聚集着不少球迷。

Tips

大赛期间 医生说要注意

1、降低运动量:

大赛期间,球迷运动的热情会比往常任何时候都要高,有的人以前打球一小时,这段时间不知不觉就会超出。所以,医生建议,频率上,每个礼拜不要超过三次。另外,无论是打球还是踢球,尽量多叫上一些人多轮换,如果是羽毛球,尽量选择消耗少一些的双打而不要选择单打。还有特别要注意的是,无论是羽毛球、足球、篮球,救不了的球就不要拼命飞身扑了,其实有的动作一过头就会导致损伤。

2、及时补眠:

熬夜看球后,第二天一定要找时间补眠。睡的时候,注意环境要暗一点,每天保证8个小时的睡眠还是很重要的,不然身体扛不住。

3、注意饮食:

熬夜看球的人一定要注意饮食上要多摄入高蛋白,选择容易消化的食物,多补充新鲜的瓜果蔬菜等。

以前一个月三五例 最近两个礼拜增加十几例

找到吴主任时,他正在门诊间和治疗室之间跑来跑去,“这段时间真的特别忙。”

“往年这个时候,因为运动损伤来我这里做治疗的,一个月也就三五例,但这两个礼拜一下子增加了十几例。”吴主任说,他们有的是坐着轮椅过来的,有的拄着拐杖过来,不光门诊很忙碌,他的手机里也空前热闹,“这段时间我的微信就没个停,每天都是各种运动损伤的急救处理咨询。”

因为时差,欧洲杯的比赛都在晚上,最早一场晚上9点,最后一场要到凌晨3点,最近不少爱运动的球迷们生活节奏是这样的——下了班,约着去球场打球或者踢球,运动完,就一群人到酒吧里等着比赛开场。吴主任说:“这些病人几乎都是前半夜打球、踢球,后半夜看球。”

今年48岁的吴坚刚以前也是一个足球迷,所以病人来治疗,也会和他们聊聊天,有关欧洲杯的赛况,他很多都是从病人口中知道的,有时候,兴致高了,球迷还会向他发出看球邀请,“他们会邀请我一起去酒吧里看球,还想把我‘拖下水’,你看看这是有多狂热。”

因为欧洲杯“很受伤”的 大多是40岁左右的中年人

“半月板问题、肌腱、韧带问题……来看病的基本都是这些问题”,这些运动损伤多集中在膝关节

和踝关节,但吴主任说,这些损伤的背后和这段时间熬夜看球,体能下降密切相关,“当身体处于疲劳的情况下,运动损伤发生的风险会增加很多。”

但和往年不同的是,今年欧洲杯期间“最受伤”的,不是二十岁出头的小年轻,而是四十岁左右的中年人。

正在聊着,门口探进一个脑袋,是一名预约来做治疗的病人。

“他就是打球打伤了。”吴主任说。

“他也在熬夜看球?”记者问。

“你看他这么年轻,他才不看球。”吴主任还感叹了一句,“现在熬夜看球的几乎都是中年人,激情一代的球迷也人到中年了。”

吴主任说,随着年龄的增长,三十岁以后身体的各项机能也会降低,基础代谢降低,心肺功能变弱、肌肉流失导致力量变差等,所以当这段时间上班、看球连轴转,身体本身已经进入疲劳状态,再加上高强度运动,运动损伤的发生率也就随之增加。

“我有一个朋友这段时间过的就是边看球,边打球的生活。但最近他说,以前打篮球一打能打上4节,但现在才打一节就满身暴汗,鞋子一倒都是水,其实,这已经是身体疲劳后的反应。”

身为一个球迷,吴主任现在在看球吗?

“以前看,现在不太看了。毕竟晚上11点到凌晨两点这段时间的深度睡眠,是白天怎么也补不回来的。我有一个40岁出头的朋友熬夜看球,他就说,看完球的第二天(感觉身体)都58岁了。”

末了,他想提醒中年球迷一句:“看球,心里快乐了,但也要留心身体快乐吗。”