

易建联跟腱断裂 这类运动爱好者要当心!

运动爱好者有必要在平日里就时时关注和爱护好自己的跟腱, 尽早发现跟腱的细微损伤。

休息日“报复性”运动, 易导致跟腱断裂。

跟腱是小腿后方的腓肠肌和比目鱼肌腱向下合二为一的肌腱, 位于人体足踝后部, 是最粗、最强大的肌腱, 日常行走、奔跑、跳跃等动作都要靠跟腱完成, 一般运动不易发生断裂, 这类损伤在篮球、足球、羽毛球等高强度或需爆发力的竞技类运动中相当常见, 原因在于此类运动经常出现突然的发力过大的关节活动, 跟腱承受很大的负荷与长度变化, 很容易发生断裂。

不少年轻人工作繁忙, 会选择周末或者节假日的休息日进行锻炼, 尤其喜欢在周末相约组队进行一场酣畅淋漓的比赛, 如羽毛球、网球、足球、篮球比赛等, “平时缺乏锻炼的人群在休息日进行运动量大、时间长、热身不够充分的比赛, 易发生跟腱断裂。”张建平提醒。

中青年人群的跟腱断裂, 微创手术是首选

跟腱断裂的发生虽然是急性的, 但也

是日积月累的跟腱损伤落下的“隐患”。荔湾区骨伤科医院骨关节科主治中医师罗玉明指出, 运动时发生跟腱断裂, 患者一般会听到“啪”的一声, 然后感到剧痛, 感觉像脚后跟部被重打一棒或有人在后面踢了一脚, 用手压脚后跟对比健侧跟腱时明显感觉到出现一个凹下去的“坑”, 同时伴有脚踩乏力, 无法完成踮脚尖、提后脚跟的动作, 局部有淤血等症状。

如果怀疑自己出现跟腱断裂, 要尽快到专科医院进行相关检查和处理, 手术治疗与非手术治疗均是可以选择的治疗方案。

患者可以根据自身情况与医生协商治疗方案。对于中青年人群的跟腱断裂, 手术治疗是首选方案, 通过微创的方法修复断裂的肌腱, 加快愈合速度, 提高患者生活质量及运动能力。对于运动要求不高的老年人, 则可以采用石膏外固定或者用跟腱靴这样的外固定装置, 进行一段时间的固定, 然后通过康复训练恢复行走。保守治疗, 一般康复时间相对较长, 至少需要半年或者一年左右, 再次断裂发生率也较高。

专家强调, 跟腱断裂康复后, 要经过专科医生评估跟腱恢复情况, 才能确定能继续进行何种运动强度的运动。

预防跟腱断裂, 这些方法照着做!

运动爱好者有必要在平日里就时时关注和爱护好自己的跟腱, 尽早发现跟腱的细微损伤, 从而降低跟腱损伤风险。做好以下五点很重要——

1、运动前的充分热身, 不能忽视。建议运动前可进行各种伸展关节的动作, 拉松肌肉、肌腱、韧带等软组织, 以增加关节活动的灵活性。

2、锻炼要循序渐进, 避免“休息日型激烈运动”。突然的剧烈运动容易导致身体出现相关的运动损伤, 应避免平时不运动, 休息日“报复性”加大运动量或者进行高强度竞技3、比赛的做法。

避免过度疲劳, 运动后注意休息。很久没有参加锻炼的人, 刚开始恢复运动时应降低运动强度, 缩短运动时长。

4、均衡营养, 合理安排膳食。平日膳食中应摄入足够的水分、电解质、蛋白质等, 满足生理和活动的需要, 切忌为了减脂减肥而进行的空腹运动。

5、关注跟腱损伤风险。大部分运动爱好者没有接受过系统的专业培训, 常会因为平时的运动造成跟腱的细微损伤。张建平强调, 平时有出现足跟周围的疼痛, 走路向前迈步总是过早踮起脚跟、蹲下时臀部坐不

到后脚跟上的人, 要及时找专科医生评估一下自己的跟腱情况, 否则一次大强度的体育活动很可能造成跟腱断裂。

经验教训总结成了以下几点, 大家可以做个参考

- 1、羽毛球是跟腱杀手
- 2、三十岁是跟腱断裂高发期
- 3、体重增加时要调整运动习惯
- 4、疲惫时不要剧烈运动
- 5、拉伸热身时不要剧烈运动
- 6、没穿专业运动鞋不要剧烈运动
- 7、找个好单位没错的
- 8、喹诺酮类药物(左氧氟沙星, 莫西沙星等)用药期间及用药后短时间内切勿剧烈运动, 否则后悔终生

另外这些回答者都不约而同的表示

在遭遇跟腱断裂的一瞬间会有一声闷响, 然后脚后跟就像是被人重重的踢了一下。很疼、无力、再摸跟腱已经摸不到了, 伤腿无法行走, 这就提示我们, 如果说遇到了类似的情况, 一定要第一时间前往医院, 不要延误病情。

文章来源于网络。文章版权归原作者所有 内容为作者个人观点 本站只提供参考并不构成任何投资及应用建议。

朱新生 ZHU ORTHODONTICS
中文热线: 703-786-1909
Xinsheng Zhu, DDS, PhD
牙科矫正专家
儿童及成人牙齿矫正
采用 金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)
接受多种正牙保险和分期付款
Invisalign certified
服务大华府地区两个方便地点
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026 (Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)
Tel: 703-445-1999
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151 (好运来, Chantilly 高中附近)
Tel: 703-657-0555

3-088 **Ellicott City, EZ Dental**
施庆宏 牙医诊所 周末门诊
DMD, MS
*波士顿大学牙科博士
*德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士
*美国牙科学会会员
*20年牙科临床经验
*上海口外主治医生、讲师
主治
●成人小孩牙齿保健
●补牙拔牙
●根管治疗
●牙冠牙桥
●各类假牙
●牙科急诊
特点
◆全新设备
◆严格消毒
◆精心诊治
◆自费优惠
◆接受多种保险
◆免费咨询
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042
EZDentalMD@gmail.com
443-546-3403

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com
*纽约医学院M.D.
*著名的 New York Eye and Ear infirmery 住院医生
*美国眼科专家文凭
*Holy Cross Hospital 眼科主任医生
一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护
●无刀激光白内障手术
●近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
●青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
●糖尿病和高血压眼底检查
●眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
●定制和验配普通/隐形眼镜
3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation
●福建医科大学毕业
●纽约州立大学研究生
●国家卫生总署 Fellow
●国家康复医院住院医生
●宾州大学附属医院住院医生
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生
主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗
接受各种医疗保险及车祸工伤保险
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030
3-032

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668
starcareobgyn.com
聚有十多年临床经验
诊所手术
○子宫内腺瘤切除术: 根治经血过多
○子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
○松弛阴道收紧术, 改善性功能
○痔疮切除、乳房肿物切除
○药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
○微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
●妇科泌尿: 治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
●盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛
○产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生
○妇科年检, 各种妇科疑难病症
○不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
○设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科
Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433
3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology
●美国临床肿瘤学会会员
●Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
●美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
●哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师
主治 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病
王冬梅 医师
DongMei Wang, M.
预约电话 (301) 424-9723 (301) 337-8116
地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

樊薇 Wei Fan MD 内科医师
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。
具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。
接受各种保险及自费, 全面接受新病人
●美国内科学会专科文凭
●美国内科学会会员
●Shady Grove Hospital 主治医师
●Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师
预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850
3-115

精神心理专科 郑三君 医师
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist
★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师
主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。
公民入籍英文免试证明 司法协助
Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)
3-022