

跑、跳、拉,膝盖“哭了”!

运动很快乐,损伤来“买单”?

大咖健康课

近年来,各式运动项目走进普通人的生活。运动有益健康,但同时运动损伤也不容忽视。韧带损伤,忍一忍就算了?半月板损伤,选择手术还是保守治疗?本期大咖健康课,一起听听东南大学附属中大医院骨科主任陆军怎么说。

扬子晚报/紫牛新闻记者
王梦航



大咖小传

陆军,医学博士,主任医师,东南大学附属中大医院骨科主任,关节与运动医学中心主任,博士研究生导师,AP-SMAT青年编委。中华医学会运动医学分会青年委员,江苏省医学会运动医学分会常务委员,江苏省医学会骨科分会委员、基础学组组长,江苏省医师协会骨科医师分会委员,南京市医学会运动医学分会副主任委员。



扫码看视频

左膝伤后右膝伤!
足球爱好者,先后做了两次手术

“关节总有错位感!”张先生无奈说道,“这次可能把右膝盖又伤到了。”作为一名医生,张先生平常工作繁忙,但热爱运动的他,隔三差五就会约上朋友一起踢球。作为老球迷,他在球场上更是“拼命三郎”,这已经不是第一次受伤了。早在2018年,他就因左膝关节的前交叉韧带损伤,进行过一次手术。这一次,同样的问题,发生在右膝。

接诊的陆军主任详细了解情况后,建议还是进行膝关节镜下前交叉韧带重建手术。“手术过程微创,术后恢复快,再通过系统的康复训练,可以恢复到术前的运动能力。”在张先生的朋友圈,记者看到,术后他不仅恢复良好,现在又可以重回绿茵场驰骋了。陆军主任介绍,早期更多的是帮助患者缓解症状,恢复正常生活,现在通过及时治疗,可以最大化帮助患者重返运动场。不过他强调,大家平常运动时一旦出现损伤,一定要及时就诊,积极治疗。对于做过交叉韧带手术的病人,康复也十分重要,肌肉对韧带保护作用,平常还需加强膝关节附近的肌肉力量。

“一直没当回事”
运动受伤,20年后发展为骨关节炎

与张先生的及时治疗不同,李女士

的“拖延症”让她吃了一记“回旋镖”。今年50岁的李女士,最近因为身材发福,尝试通过运动减肥,但她发现自己既不敢跳跃,也不能快速奔跑,甚至不能跳绳,“不稳,膝盖抖得厉害,一运动就打软腿。”只敢走平路的她十分不解,于是前往医院检查,发现膝盖半月板软骨磨损很严重,已经发展成骨关节炎。

原来早在20多年前,李女士因为一次运动受伤,导致前交叉韧带断裂。“当时还在上大学,膝盖疼痛症状很快就缓解了,也没有当一回事。”她回忆道,“后来运动量也减少了,运动一般也会戴着护膝。”然而这种延迟治疗以及年龄增长,导致膝关节越发展难以承受。陆军告诉记者,关节软骨置换手术一般有两种,一种是全膝关节置换,手术创伤较大,恢复时间也比较长。“考虑到患者50多岁还比较年轻,主要是内侧软骨问题,我们帮她做了单髁置换手术,也就是换掉一部分磨损的关节软骨,同时又做了前交叉韧带重建手术。”他表示,目前类似这种前交叉韧带重建与单髁置换二合一的手术还比较少,患者的术后反馈非常好。

半月板损伤不是“一切了之”
多数微创手术后1-2天即可出院

在日常诊疗中,常见的运动损伤类型包括半月板损伤、交叉韧带损伤、软骨损伤和肌肉拉伤,这些损伤主要见于

篮球、排球、羽毛球等需要频繁跑动和急停转向的运动中。有些过顶运动比如游泳、投掷球类等,肩关节、肘关节容易造成损伤;有些力量训练,比如撸铁、深蹲等也容易造成腰椎、膝盖损伤。

“目前针对运动损伤的手术治疗,主要分两块:一种是运动员或是运动爱好者,因为运动量过大或是暴力碰撞等因素造成的运动损伤;一种是普通人,因为反复受力或者慢性磨损导致的运动损伤。”陆军主任指出,比如半月板损伤,随着年龄增长,本身关节就在退化,属于一种退变性的损伤。而有运动损伤的人,在运动时突然膝关节出现疼痛,绞索肿胀,核磁检查发现有明显的撕裂,则属于急性半月板损伤。

“对于这种退变性的损伤,一般我们建议选择保守治疗,多数老年患者通过保守治疗可以缓解症状。”陆军主任提醒,但年轻人如果有明显外伤或是运动损伤史,出现急性半月板损伤,一定要尽早手术干预,年轻时愈合能力会更强。他表示,“现在半月板手术更多地选择修补和重建,而不是简单的切除,以保留其功能,减少关节炎的发生风险。”

随着科技的发展,运动损伤的治疗也变得更加高效、微创。陆军主任介绍,目前大部分运动损伤的手术都可以在镜下进行,包括肩关节、膝关节、髋关节、小关节等,这种微创手术创伤小,恢复快,患者通常在术后观察一天或两天

就可以出院。

预防损伤,
运动处方或成未来趋势

在全民健身的背景下,运动损伤的治疗与预防显得尤为重要。不少跑步爱好者,从最初的每天3公里进阶到5公里,之后的目标就奔着半马、全马去了。运动时往往是快乐的,但身体可能已是“伤痕累累”。

“其实很多运动项目比如跑马拉松,并不适合每一个人。”陆军主任直言,每个人的关节对跑量的耐受力是不一样的。“随着年龄增长,我们关节的修复能力在下降,如果运动量又在增加,修复能力跟不上磨损速度,关节损伤、退化几率就会增加。”他指出,未来,运动处方将成为健康管理的重要组成部分。

“运动处方指的是根据个人健康状况和运动能力制订的个性化运动计划,通过科学的评估和监测,确定适合的运动量和强度。这不仅包括具体的运动项目和强度,还涉及到运动频率和恢复期的管理。”陆军主任介绍,现在的运动医学属于交叉学科,运动医疗体系中包括治疗运动损伤的外科大夫、康复治疗师、运动教练以及研究人员等。“对于有运动需求的人来说,经过专业人士的评估与指导,制定个性化的健康方案,可以有效提高运动的安全性和效果。”

小伙任性锻炼,指标超正常值150倍!

如何鉴别横纹肌溶解综合征与常见的肌肉酸痛

近日,南京市中西医结合医院针灸科接诊了一位23岁的男性患者,小伙自述最近锻炼上肢强度较大,感觉肌肉拉伤了,想借助中医针灸康复。但是接诊医生发现了异常。

“他的肌肉尤其是肱二头肌比较僵硬,直呼疼痛,手臂都不能打直。大部分人进行过强度较大的锻炼之后,的确容易出现肌肉酸痛的症状,但很少出现手臂不能动的情况!于是我想先给他肌肉做个B超检查!”针灸科主治医师程鈇源介绍说。

“结果显示,其肩部上肢的肌肉出现广泛的肿胀,回声纹理模糊不清,和

正常的一看就不一样,因为它的范围比较广。我们就怀疑是横纹肌溶解综合征。”超声科副主任医师李亚洲回忆,“当时小伙精神状态还不错,检查完就准备回家了。我们反复和他沟通,建议他抽血做血液生化检查。这一查不得了,其中肌酸激酶指标竟是正常指标的150倍!”截至记者发稿,患者仍在住院治疗。

体卫融合运动医学门诊副主任中医师王金勇告诉记者,横纹肌溶解综合征是指各种原因引起的横纹肌(骨骼肌、心肌)细胞受损、溶解,从而导致细胞内容物(包括钾、磷酸盐、肌红蛋白、肌酸激

酶和尿酸)释放进入细胞外液及血液循环,最后从肾脏排出,导致电解质紊乱、低血容量、代谢性酸中毒、凝血障碍以及肌红蛋白肾病,有30%的人可能会发生急性肾功能衰竭,并可导致死亡。

剧烈运动后可能出现横纹肌溶解综合征,临床主要表现为乏力、肌肉肿胀及触痛、酱油色尿(或茶色尿)“三联征”,严重的可以有发热、全身不适、恶心、呕吐、精神错乱、精神激动、谵妄、少尿或无尿等。

那么如何鉴别横纹肌溶解综合征与常见的肌肉酸痛呢?王金勇介绍,运动导致的肌肉酸痛,常见于突然加大运

动量、非习惯性运动及力量训练后12-24小时发生的特有的肌肉酸痛,由于这种酸痛不是发生在运动后即刻,而是在运动后数小时,所以称为延迟性肌肉酸痛。主要表现为肌肉疼痛、僵硬等症状,24-48小时达到峰值随后逐渐减轻。

横纹肌溶解综合征的肌肉疼痛症状则是运动后很快就会出现的不适感,随着时间的推移,不适感逐渐加重,且不会在24小时内逐渐减轻,不会像延迟性肌肉酸痛那样因为平躺等休息姿势而减轻,肌肉还可能会出现“波动感”等肿胀现象。

通讯员 杨璞
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖