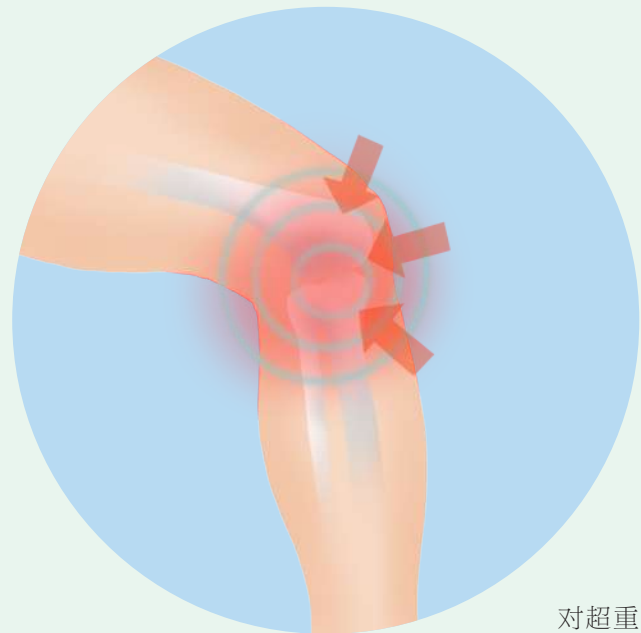


# 超重者运动 关注“三四五”

对体重超标人群而言,运动若用力过猛或方法不对,不仅难以达到减重目的,还可能让本就负荷过载的关节“雪上加霜”,增加关节损伤与关节炎的发生风险。



对超重人群来说,不是所有关节都容易受伤,最脆弱的是那些平时负重大、活动频繁,还得靠肌肉维持稳定的关节,主要是膝关节、髌关节和踝关节。

## 损伤概率最高的是膝关节

我们走路、跑步、蹲起时,膝关节要承受全身的重量。要是不热身就跳绳,或者做深蹲时膝关节超过脚尖,这些错误行为就会直接挤压膝关节里的软骨和半月板,还可能让髌骨(也就是膝盖骨)的运动轨迹偏移。时间长了,运动者可能会患上髌骨软化症,慢慢发展成膝关节骨关节炎,导

## 三个关节最容易受伤

致平时运动时膝关节刺痛,上下楼梯没力气,屈伸膝关节时有弹响,久坐后站起来时关节僵硬。

### 最容易被忽视的是髌关节

髌关节既要承担上半身的重量,还要在我们走路、跑跳时负责屈伸和旋转,其作用并不比膝关节小。如果运动时姿势不对,比如跑步时骨盆过度前倾,或者总是双侧用力不均,再加上选择快跑这类高冲击运动,就会让髌关节内部过度摩擦,还可能拉伤周围肌肉。超重人群髌关节的退化速度比普通人快,时间久了可能诱发髌关节骨关节炎,患者会感觉髌部隐隐作痛,穿袜子时弯腰困难,长时间走路后臀部也会酸痛。

### 损伤后最易复发的是踝关节

踝关节虽然看起来小,却是损伤后最容易复发的。我们站立、走路、运动时保持平衡,全靠踝关节支撑。要是在水泥地上跳绳,或者突然进行高强度的跳跃运动,很容易导致踝关节韧带拉伤,关节软骨也会因为反复冲击而受损。更麻烦的是,很多人脚踝扭伤后没完全恢复就继续运动,很容易发展成踝关节创伤性关节炎,造成脚踝长期隐痛、运动时脚踝发软、容易崴脚等问题,走路久了,脚踝还会肿胀。

## 四种错误的运动方式要特别注意

很多超重者运动后关节疼痛,其实不是运动本身的问题,而是踩了运动方式的“坑”。尤其是下面这四种做法,特别容易让关节遭罪。

### 偏爱高冲击性运动

快跑、跳绳、反复爬楼梯等运动,还有现在流行的高强度间歇训练(HIIT)里的跳跃动作,瞬间带给关节的冲击力,可能是体重的好几倍。超重者的体重已经让膝关节、髌关节承受了更多压力,再加上这种猛力冲击,关节磨损只会更快,疼痛也会更加明显。

### 运动前不热身 运动后不拉伸

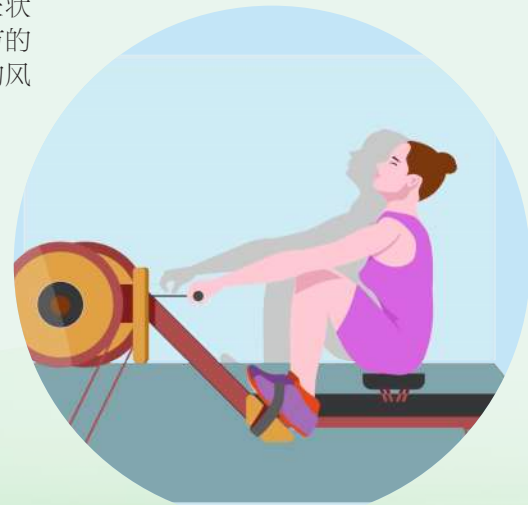
有人觉得热身和拉伸是“多此一举”,可实际上,热身没做好,关节里的滑液分泌不足,肌肉没有“醒过来”,关节就像生锈的零件一样僵硬,这时一用力,很容易就受伤。运动后不拉伸,肌肉一直处于紧张状态,对关节的支撑力会变弱,关节的稳定性下降,后续再运动,受伤的风险又会增加。

### 突然增加运动强度或时长

突然改变运动习惯也是常见的雷区。很多人长期久坐,有一天心血来潮决定运动,就给自己定了“每天跑5公里”“每周跳3次高强度操”的目标。超重人群肌肉力量偏弱,关节和肌肉根本来不及适应这种突击式运动,轻则容易出现肌肉拉伤、关节酸痛等急性损伤,重则有可能发展为慢性炎症。到时候别说运动了,连正常走路都会有困难。

### 忽视身体信号“带痛运动”

“带痛运动”是最不该发生的行为——明明运动时已经感觉关节刺痛、有点肿了,还硬着头皮继续运动。关节疼痛已是在报警,强行坚持只会让损伤越来越重,加速关节软骨的退化。等痛到没法动再停止,可能已经错过了最好的恢复时机。



## 遵循五大原则 实现双赢

超重者不要害怕运动,只要遵循正确的方法,就能在减重的同时保护好关节,实现“鱼和熊掌兼得”的理想效果。

### 要选对运动方式

避开高冲击、强扭转的运动,同时把有氧运动和力量训练结合起来。像游泳、椭圆机、动感单车这些有氧运动,不仅燃脂效率高,运动时关节也不用承受太大压力。而靠墙静蹲、臀桥、直腿抬高,还有用弹力带抗阻训练,能帮助我们增强肌肉力量,肌肉变强壮了,对关节的支撑和保护作用也会更强。

### 控制好运动频率和强度

刚开始运动的减重者每周运动3~4次,每次30~40分钟,其中,可以安排20~25分钟的有氧运动,再搭配15分钟的力量训练。等身体慢慢适应后,再逐步增加到每周5次运动,每次运动时间别超过1小时。

### 选对运动装备也很关键

给关节多一层保护,鞋子要选缓震性好的,比如专业跑鞋,缓冲运动对关节的冲击力;如果做力量训练,尤其是涉及膝关节的动作,比如深蹲、硬拉,也可以佩戴护膝,进一步减少膝关节承受的压力。

### 运动减重不能只靠“动” 控制饮食也很重要

正确饮食能帮我们更快地减轻关节负担,尤其要注意运动后别暴饮暴食。

### 关注身体的不适信号

如果运动时感觉关节持续疼痛(不是运动后肌肉酸痛),或者关节出现肿胀、活动受限的情况,一定要马上停止运动,及时就医。



《大众健康》杂志

北京丰台  
FENGTAI BEIJING

# 平等

人人相亲，人人平等，天下为公，是谓大同。  
——康有为《大同书》

我践行我学习  
社会主义核心价值观  
THE CHINESE DREAM

平等是社会和谐的压舱石，它标注了调整社会关系的基本尺度。

富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善