

双肩耸立、侧向摆臂、膝盖内扣、低头弯腰、托腿跑步 天天跑跑跑，姿势不对很伤身

记者 彭颖异

网络上广泛流传着一句话:三月不减肥,四月徒伤悲。众所周知,跑步不仅有助消脂瘦身,还能锻炼心肺功能、增强肌肉力量,可谓一举多得。不过,却不是所有人都能从这项运动上收获回报。

市中心医院康复科主任曾明安介绍,跑步共有三大好处:首先,跑步是一项有氧运动,有助提高肌力及基础代谢,加速脂肪燃烧;其次,跑步能美体塑形,特别是能让下垂的臀部变得圆翘,跑步时摆臂又能锻炼胸廓周围的肌肉,还可提高体内荷尔蒙分泌,让肌肤甚至体态变得更年轻;此外,在户外跑步,呼吸着新鲜的空气,能舒缓平日工作学习的压力,活化脑部及内脏的机能。

不过,曾明安表示,跑步虽然是一项近乎人类本能的运动方式,功效也多,看似“性价比”很高,但如果跑步姿势不正确,不仅起不到健身、塑形的作用,还有可能给身体健康带来损害,有不少市民就发现自己跑步跑出了“小肚子”“萝卜腿”和

颈椎病等问题。

那么,市民们在跑步中都有哪些常见的错误姿势呢?

“双肩耸立、侧向摆臂、膝盖内扣、托腿跑步、低头弯腰跑步是常见的五种错误跑步姿势。”曾明安介绍,跑步时双肩耸立,是因为核心、腰背部力量不足,只能靠把肩部耸起支撑和负担身体重量,形成一个被动保护的稳定状态,下肢力量不足,髌部、脚踝蹬伸乏力,依靠主动往前送肩产生一个前进的动力;侧向摆臂是受到遗传因素影响,或臀部肌肉力量不足,跑动过程中很难保持髌部稳定,外八字脚、O型脚、X型腿等情况也容易造成这种效果;膝盖内扣是由于髌部外展力量不足,下肢(大腿)内外侧力量不均,关节稳定性不足,落地时膝关节不能稳定支撑而造成的向内侧运动的动作,长期保持这种动作容易造成膝关节和髌关节运动损伤;托腿跑步是久坐人群常见的姿势,这是由髂腰肌、大腿前后侧、内外侧肌群力量不足引起的;低头跑步也是长期伏案的市民的习惯,由肩颈部、背部力量不足和习惯性低

头引起,保持这种姿势很容易在运动中压迫颈椎和脊柱。

曾明安介绍,正确的跑步姿势应该是保持视线向远望,在身体挺直的同时能欣赏到风景,缓解压力;保持抬头挺胸,下巴稍稍往上仰起,防止跑步过程中养成弓背的坏习惯;手臂要通过肩胛骨转动起来,带动弯曲的手肘往后拉动,做出自然摆臂的动作,背部肌肉尽量往上拉伸,减轻腰部的负担;跑起来的时候,注意脚着地后,骨盆以上的部位随之前移,并与着地的一腿处于同一平面上,此时应该与地面垂直。

除了正确的姿势外,跑步还要选择适宜的地点,避免在太硬的路面跑步;选择轻便、舒适、有弹性的运动鞋;运动前,先拉伸一下身体,做做热身动作,防止损伤,此外,还要避免过度运动。曾明安表示,如果在运动中或运动后出现损伤,应及时前往正规医院的专业科室就诊,在专业康复治疗师的指导下纠正姿势,养成良好的运动习惯。

康复之友



3月28日中午,市中心医院团委组织医护人员利用午休时间走进市第五中学,开展“‘救’在身边——急救知识进万家”公益活动,为该校共青团员上了一堂生动的急救课。图为学生在医护人员的指导下使用人体模型进行心肺复苏演练。

彭颖异 摄

邵阳汇恩生殖专科医院自取得国家批准、实施试管婴儿助孕术以来,成功率稳步攀升——

2月“试管婴儿”成功率达89%!

本报讯 很多80后、90后小夫妻都是独生子女,双方父母抱孙的愿望十分迫切。在二孩政策放开之后,很多家庭又陷入了被长辈“催生”的苦恼。因此,大多数不孕家庭在选择“试管婴儿”助孕术之前,往往已经经历了很长时间的盲目求医问药,不仅花费了大量精力和金钱,更是承受着常人无法忍的压力。

随着社会环境和食品安全不断恶化,近年来,我国不孕不育发病率呈持续

上升趋势。越来越多的不孕夫妇选择“试管婴儿”技术进行助孕。据悉,“试管婴儿”的成功率取决于很多方面,如内分泌调节水平、医疗技术人员的技术水平、实验室的软硬件条件等,当然也取决于病人的年龄、子宫和卵巢条件以及有无并发其他疾病等。目前,我国“试管婴儿”的成功率平均水平约为50%。

邵阳汇恩生殖医院生殖中心相关负责人介绍,该院自取得国家批准,开

始实施试管婴儿助孕术以来,就将“怀上才是硬道理”作为生殖中心的一贯宗旨,一直坚持进行学术研究,提升科研和技术水平,围绕“提升妊娠率,为不孕家庭解除痛苦”的最终目标坚持不懈地努力。2016年,该院生殖中心试管婴儿单月统计妊娠率已突破50%,并诚邀原湖南省妇幼保健院生殖中心临床主任孟琳教授加盟医院常年坐诊。今年2月,该院“试管婴儿”成功率再创新高,首次达到89%。(胡梅 谢芳)



“关注睡眠健康”系列报道之三

焦虑缓解,10年睡眠障碍6周除

记者 刘敏

3月21日是世界睡眠日,邵阳市脑科医院睡眠障碍治疗中心在医院门诊举办了义诊。面对前来咨询失眠问题的市民,该中心主治医生胡邵仑介绍,失眠症状的根源,可能是慢性躯体疾病,也可能是受精神疾病等多方面因素的影响,盲目选择吃药只是治标不治本,只有揪出病根对症治疗,才能标本兼治。

内外压力重重,睡眠不能承受之重
年过五旬的市民周女士从40岁开始,就感觉睡眠质量逐步变差,难以入睡。周女士说,自己也曾尝试睡觉前喝热牛奶、泡脚,每天早上练太极,感觉睡眠有所好转,但只要家里发生什么事,她就病情加重。10年里,她饱受失眠折磨,多次上医院求诊拿安眠药。服用药物后,她每天晚上可以睡三四个小时,但早上起来仍会感觉身体疲倦,精力不足。

后来,经朋友介绍,周女士来到市脑科医院睡眠障碍治疗中心就诊。胡邵仑

医师对周女士的失眠状况进行系统评估后发现,其实她在失眠之前没有发现明显的疾病因素和刺激因素,但存在焦虑特质,精神处于警戒状态,再加上她对睡眠有一些不正确的理念,让睡眠背负太多的责任,把白天各方面的不如意都归咎到睡不好。而且,周女士过分注重“睡得好”这个信号,对睡眠的期待越来越高,睡眠本身也成了她压力的来源。

在行为方面,周女士常因失眠躺在床上看手机,手机的蓝光谱会让褪黑素推迟分泌,这是调控睡眠的很关键的一个生化物质,导致生物钟更加延后;而半夜惊醒后看钟表的习惯,会让周女士更加焦虑地希望自己能够再次入睡。胡邵仑介绍,这种本意是用来降低焦虑,但实质上却更增加焦虑的行为,在心理学上称为“安全行为”,在失眠的人群中很常见。

认知行为治疗,顽固性失眠6周改善
长达10年的药物维持,让周女士形成了药物依赖。为了助周女士摆脱失眠顽疾的困扰,胡邵仑将她纳入了失眠认知行

为治疗(CBT-I)的团队中,这是一个为期6周、每周一次的治疗。

首先,医生对周女士做了睡眠相关的健康宣教,并让周女士回去后使用睡眠日记表格记录自己一周的睡眠状况。在第二次治疗中,医生导入放松训练,让周女士回去练习放松。第三周,医生发现周女士睡眠日记上的记录已经规律了很多,包括能入睡的时间恒定、中间惊醒的次数减少,便继续导入睡眠限制疗法和刺激控制疗法。第四周,医生帮助周女士继续强化训练,并让其认识到以往睡眠理念的不合理。第五周,通过健康教育帮助周女士对睡眠理念进行认知重建。至此,周女士已从原本每晚服用两片药减到了每周吃两次、每次只吃一片。最后一周,治疗师与周女士一起总结分析整个治疗过程,为失眠再发做预防与处置。

一个月后,周女士告诉医生,她依旧在使用学到的这些方法帮助调控自己的睡眠。目前,她已经把药物控制在每周两次、每次半片的程度,焦虑情绪也大大缓解。



3月17日上午,市妇联携手邵阳健康家园孕婴童连锁机构举办了第二期“创新、创业、创未来”暨健康家庭、健康母婴公益讲座。图为市第一人民医院儿保科主任谢剑平现场讲解婴幼儿的科学喂养知识。刘敏 摄

市第二人民医院康复科 不抛弃不放弃,创康复“奇迹”

彭颖异 郭晓波

“多亏了医生对我不抛弃、不放弃,我才有重新站起来的这一天,真的谢谢你们!”3月24日上午,因“截瘫”住进邵阳市第二人民医院康复科进行康复治疗三个半月的裴先生,激动地抛开了助步工具,在该科医护人员的见证下实现了平地行走。

裴先生是新邵县酿溪镇良冲村村民。5个月前的一天,他在驾驶摩托车时突遭“天降横祸”,手术后虽然保住了生命,但因伤及颈椎导致四肢全瘫。为求康复,术后仅半个月,裴先生就到市内一家医院接受了康复治疗,但四肢不能活动的问题仍然得不到改善,甚至还被告知“康复机会只有不到百分之一!”

去年11月24日,不愿放弃治疗的裴先生辗转转入市第二人民医院康复科进行康复治疗。

据了解,市第二人民医院康复科拥有医护人员33人、康复治疗师17人,开设了康复评定

室、物理治疗室、运动治疗室等,拥有脑循环治疗仪、神经重建工作站、平衡评定训练系统等先进设备,可为住院患者提供全方位的康复治疗服务。不久前,该科还开设了门诊,可为更多患者提供便捷的康复治疗途径。

裴先生入住该科后,科主任张慧凡立刻对他的情况进行了详细了解。相比起康复概率1%这一数字,张慧凡更加重视从病人的实际情况进行分析。他认为,裴先生康复治疗的时间早,检查中肌肉还没有萎缩,关节也没有出现畸形,而且心态非常乐观,具备进一步康复的条件。

随后,张慧凡为裴先生精心设计了一套行之有效的康复训练方案。此后三个半月,裴先生先后在该科主治医师陈国新及康复师王雅泽、黄大吉的指导下,进行了营养神经、肢体综合训练、肌力训练、针灸理疗及中医中药等对症支持治疗,最终实现了不依靠工具能平地行走的目标,也创造了康复“奇迹”。

市中西医结合医院骨关节外科系列报道之八 亦友亦敌,髌下脂肪垫不该被“遗忘”

市中西医结合医院骨伤一科副主任医师 刘斌

髌下脂肪垫,其作用主要体现在促进滑液的分布,增加髌股接触面积,减轻摩擦,稳定髌骨等方面,可以说是膝关节的“友人”。但过度的爬山、步行、跑步等运动超出髌下脂肪垫承受能力时,会导致不少人出现膝关节疼痛,且越来越常见,也越来越年轻化。此类疾病却往往不被重视,常作“膝关节骨关节炎”概而诊断之。究其根源,其实是髌下脂肪垫的病损所致。

今天,就让我们一起来聊聊这个常被“遗忘”的病——髌下脂肪垫炎。

髌下脂肪垫是位于膝关节髌骨下及髌韧带后方的脂肪组织,在膝关节前方起缓冲撞击的作用。髌下脂肪垫炎也被称为Hoffa氏病,是由于韧带下方及两侧的脂肪垫在反复受到挤压、碰撞时发生水肿、出血、渗出、增生、肥大、激化等的过程中,逐渐失去弹性,产生以膝前疼痛、伸膝活动受限等为主要症状的一种疾病。该病多见于青壮年,女性发病率(63%)高于男性(37%)。

髌下脂肪垫炎的主要病因是

急性损伤、慢性劳损、局部炎性水肿、膝关节反张畸形等,其临床表现主要包括:

疼痛:常位于膝前部,尤其劳累、上下楼、下蹲和膝关节屈伸活动时加重;

压痛:髌韧带内外侧或髌下压痛;

关节活动受限:常出现膝关节伸直活动受限;

体征:Hoffa征,即屈膝90度,检查者拇指及食指按压髌韧带内外侧脂肪垫,嘱患者伸膝,此过程中出现疼痛为阳性。

弄清了病因及病状,髌下脂肪垫炎究竟该怎么防治?

预防:平时增强股四头肌力量训练,避免频繁爬楼梯、深蹲、跑步、爬山、跳跃等活动。

保守治疗:急性期治疗可选择物理治疗,包括红外线、短波治疗等,局部外用或口服非甾体抗炎药物,症状较重的可选择局部封闭治疗。

微创治疗:保守治疗反复发作作者,可选择关节镜下切除病变的髌下脂肪垫组织。

邵阳市心理咨询中心

心理健康公益讲座(四)

2017年4月8日 9:30——10:30

内容:如何获得优质睡眠
主讲:胡邵仑(主治医师)

咨询电话:
胡老师13677426543
朱老师18390764893

地址:邵阳市西湖南路市脑科医院三楼团体心理辅导室