

# 卡路里大战 别让膝盖先“投降”!



俗话说：“春天不减肥，夏日徒伤悲。”最近，全网都在聊“开春减脂”的话题，虽然“管住嘴、迈开腿”的道理人人都懂，但有不少人都陷入了“急瘦误区”：有的人为了快速掉秤，不顾体重基数强行高强度跑步，不到一周就膝盖剧痛、无法正常行走；有人跟风网红跳燃脂操，结果发力姿势出错，练出腰背部慢性劳损；还有人急于求成，单日运动时长超标、强度拉满，直接导致肌肉拉伤、关节急性损伤……

为了帮助大家避免上述种种情况，今天就聊聊运动减脂最容易产生的损伤和应急处理办法，还有适合普通人的安全运动技巧，帮大家轻松减脂。

## 运动减重高发损伤 这几个部位“战损”最重

结合相关统计，与运动减重相关的损伤，90%以上集中在下肢关节、腰背部和肌肉软组织，这类损伤多为慢性劳损或急性拉伤，初期症状轻微，容易被忽视，但拖延后常常会发展为慢性疼痛，甚至不可逆的关节损伤。

膝关节损伤是减重人群的“头号天敌”。膝关节是减重运动中负荷最大的关节，也是损伤发生率最高的部位。常见的损伤包括髌股关节疼痛综合征、半月板损伤、膝关节韧带拉伤、滑膜炎等。人在正常行走时，膝关节承受的压力是体重的1至2倍，跑步、跳绳时会飙升至3至5倍。

这类损伤的典型症状是：运动时膝关节前方疼痛、上下楼梯痛感加重、蹲起困难，严重时休息后也会隐隐作痛，甚至出现关节肿胀、卡顿。

脚踝与足部损伤，小关节藏着大隐患。跳绳、慢跑、跳操是减重热门运动，但这类运动对脚踝稳定性要求极高。特别是超重人群足底脂肪垫偏厚，脚踝本体感觉差，再加上运动前忽视热身、场地过硬、鞋子不合脚，很容易引发脚踝扭伤、足底筋膜炎、跟腱炎。

其中，足底筋膜炎多表现为晨起下床第一步足跟刺痛，走几步后稍有缓解，长时间运动后疼痛加剧；跟腱炎则是足跟后方酸痛、按压疼痛，运动时发力痛感明显；急性脚踝扭伤会出现肿胀、淤青、无法负重，处理不当还会反复扭伤，形成慢性踝关节不稳。

腰背部损伤发力错误导致劳损。很多人在做力量训练、平板支撑、开合跳，或是跑步时姿势不当，核心肌群没有收紧，全身重量全压在腰背部。加上超重人群腹部脂肪堆积，腰椎本身承受的压力更大，长期错误发力会引发腰肌劳损、腰椎小关节紊乱，甚至诱发腰椎间盘突出，出现腰背部僵硬、酸痛，严重时疼痛会放射到下肢，伴随麻木感。

肌肉软组织拉伤——过度运动的直接后果。减重人群往往急于求成，突然进行高强度、长时间运动，肌肉没有适应过程，加上运动后不拉伸，容易导致大腿前后侧、小腿、臀部肌肉急性拉伤或慢性酸痛。其表现为肌肉僵硬、按压疼痛、活动受限，影响后续日常运动不说，还会打破整个减重计划。

### 损伤后别硬扛 这样处理恢复快

运动减重过程中出现疼痛和不适，千万不要“忍痛坚持”，也不要随意按摩、热敷，不同损伤有不同的处理原则，按照康复科专业方法处理，能快速缓解症状，避免损伤加重。

急性损伤诸如扭伤、拉伤等，遵循PRICE原则进行处置。切记，急性损伤初期严禁热敷、按摩、揉搓，否则会加重肿胀和出血。

急性损伤48小时内，严格执行PRICE原则：保护(Protection)，立即停止运动，保护受伤部位，避免二次损伤；休息(Rest)，减少受伤部位负重，尽量制动；冰敷(Ice)，用毛巾包裹冰袋敷在疼痛肿胀

处，每次15至20分钟，每隔1至2小时敷一次，减轻肿胀和疼痛；加压(Compression)，用弹性绷带适度包扎肿胀部位，缓解水肿；抬高(Elevation)，休息时将受伤部位抬高，高于心脏水平，促进血液回流，减轻肿胀。

慢性劳损诸如膝盖痛、腰背痛、足跟痛等，应以放松+康复训练为主。

慢性疼痛多为劳损所致，48小时后可局部热敷、温水泡脚，放松紧张的肌肉和筋膜。同时，配合康复科常用的拉伸训练，针对性放松受损部位：膝盖痛，可拉伸股四头肌、腘绳肌、小腿各肌群；足跟痛，可做足底筋膜拉伸、踮脚放松；腰背痛，可做猫牛式、臀桥训练，强化核心肌群，缓解腰部压力。

如果疼痛持续超过一周，休息后无缓解，一定要及时到康复科就诊，完善相关检查明确病因后，通过物理治疗、关节松动、筋膜松解等专业手段干预，避免损伤进一步发展。

### 做好这六点 减脂不伤身

相比于损伤后再治疗，提前做好预防才是运动减重的长久之计，给大家整理一套适配普通大众，尤其是大体重和零基础人群的安全运动准则，简单易执行，能大幅降低损伤风险。

循序渐进，给身体足够适应期。大体重人群初期应避免跑步、跳绳、波比跳等高冲击运动，优先选择游泳、快走、骑自行车、椭圆机等低强度、低负重的有氧项目。每周运动3至5次，每次从20至30分

钟起步，让肌肉和关节慢慢适应运动状态。在坚持1至2个月后，再根据身体感受逐步增加时长和强度。

纠正动作，姿势掌握正确。发力逻辑牢记核心原则：上身挺直不驼背、膝盖与脚尖方向一致不内扣、核心肌群全程收紧，避免腰部代偿。不求速度和数量，只求动作标准。

做好热身与放松，关键步骤不省略。运动前务必花5至10分钟做动态热身，激活肌肉和关节；运动后花5至10分钟做静态拉伸，每个动作保持30秒，重点拉伸大腿前后侧、小腿、臀部、腰背部肌肉，缓解肌肉僵硬和乳酸堆积。

选对装备和场地，减少外力冲击。运动时一定要穿专业的减震运动鞋。运动场地优先选塑胶跑道、瑜伽垫、木地板，最大程度降低关节受到的地面反冲击力。

有氧+力量训练，强化关节保护力。每周安排2至3次力量训练，重点强化下肢肌群和核心肌群。待肌肉力量充足后，不仅能牢牢保护关节、减少磨损，还能提升基础代谢。

倾听身体感受，拒绝忍痛硬撑。运动中出现轻微肌肉酸胀属于正常现象，但如果出现尖锐刺痛、关节胀痛、局部红肿等信号，必须立刻停止运动，原地休息观察，不适及时就诊。

最后提醒大家，如果运动后出现关节疼痛、肌肉拉伤、腰背痛等症状，且休息后无法缓解，一定要及时到康复科做专业评估，早干预、早康复，才能更快回归正常运动和生活。

(来源：人民网)

食 民以食为天 食以安为先

关注食品安全·你我共同承诺

晋中日报·晚报版宣