

仰卧起坐可能致瘫?

专家:概率很小,平时锻炼要警惕各类运动损伤

□记者 魏应钦

本报讯 近日,有关“仰卧起坐致瘫”的话题在网上引发热议,有报道称,一名25岁的台湾男子在做了几个仰卧起坐后,觉得颈部以下全身无力。送到医院时意识清楚,但四肢瘫痪、大小便失禁。医生诊断发现,该男子以手抱头的方式仰卧起坐,导致颈椎内血管爆裂,血块压迫神经,因而颈部以下全身瘫痪。经过及时手术抢救,他才转危为安。

做仰卧起坐会致瘫?对此,我市的相关骨科专家表示,发生此类情况的概率很低,这或许与运动方式不当或患者有基础脊椎疾病有关。在生活中,由于仰卧起坐导致瘫痪的情况虽然不多见,但因按摩推拿不当造成瘫痪后果的情况却数见不鲜。另外,运动方式不当造成的其他损伤也比较常见,这些需要引起警惕。

仰卧起坐致瘫概率很小

“仰卧起坐致瘫这种情况概率很小。”近日,解放军152医院骨一科主任赵刚说,对健康的成人来说,如果本身没有脊椎方面的疾病,运动方式恰当,一般没必要担心做个仰卧起坐会导致瘫痪。

平煤神马医疗集团总医院脊柱骨病科主治医师孟赛克也表达了同

样的看法。他说,年轻人椎管狭窄的可能性很小,颈椎活动度好,椎管内神经受到压迫时逃逸的空间较大,做仰卧起坐运动时不容易损伤脊髓而导致瘫痪,但也不排除极少椎管内有先天性血管畸形的患者,在做突然的剧烈运动时使血管爆裂,从而出现致瘫的情况,像上面的台湾男子可能就是这种情况。对于中老年人来说,不少有颈椎、腰椎方面的基础性疾病,椎管狭窄,神经在椎管内躲避的空间小,进行仰卧起坐等活动过度时,一旦压迫到神经,患者会感到疼痛,就会停止运动保护自己,从而不至于受到伤害,因而致瘫的概率也不大。

“仰卧起坐致瘫的概率确实很小,但不当按摩致瘫的情况却比较常见,我们科室每年都会遇到。”赵刚说,颈椎、腰椎疾病患者平时进行按摩需谨慎,有些患者是不能按摩的。临床上有不少患者都是由于不恰当的按摩导致病情加重甚至瘫痪。这是因为按摩手法不当,极有可能导致脊髓受伤,造成患者瘫痪。

警惕各种运动损伤

孟赛克说,随着生活水平的提高,人们进行运动的种类和方式也越来越多,像仰卧起坐、爬山和球类运

动。但由于大多数人运动时没有专门、系统的指导,各种各样、不同部位的损伤就出现了。比如,有的市民喜欢爬山、爬楼梯锻炼身体,但其实这样最伤膝盖。因为爬山、爬楼梯属于负重运动,正常人爬时,如果角度在30至60度,膝关节承受的压力是其体重的3至6倍,如果运动不当,很容易伤及膝盖。另外,有些市民没有觉察自身的隐形关节损伤,盲目选择运动项目,也容易导致运动伤害。

“除了运动损伤锻炼,生活中的一些不当行为也可能造成脊椎损伤。”赵刚说,他在临床中曾经遇到过这样的情况,有的患者骑着三轮车在十分颠簸的路面上行走,结果竟然造成脊椎受伤。再比如前段时间十分流行的“葛优躺”,就非常伤害颈椎和腰椎的健康。

平时锻炼身体时如何避免受到损伤呢?孟赛克最后提醒,运动损伤是主动的、自身的行为,生活中是完全可以避免的。平时运动时要有保护意识,运动前要注意热身,不要进行突然的、过于猛烈的运动;要注意各种运动技巧,科学锻炼身体;万一受到损伤,要到医院专科及时治疗,不可自己盲目诊治,以免导致严重的后果。

导读

矮小儿童义诊周
活动开始啦

[C2]

优秀女人的
六大特质

[C5]

尿酸高的人
不一定是痛风

[C6]

年历宝宝大赛
报名截止

本月24日在东方宝贝
幼儿园举行比赛

[C8]

上周沪指
周跌3.4%

震荡调整或将延续

[C8]



鹰城微健康



鹰城微车市