

HOW TO PREVENT RUNNING INJURIES

跑者如何预防损伤

跑步是现代人与生俱来的一项技能，每当我们看到优秀的田径运动员奔跑，总是被其优美的跑步姿势吸引，忽略动作背后的独特性和复杂性。

跑步是一件好事，却让很多人受伤。据统计，跑步损伤有42%发生在膝关节，17%在足踝，11%在髌和骨盆，而髌骨疼痛综合征（膝关节前侧疼痛，俗称跑步者膝）、髂胫束（大腿外侧疼痛）、足底筋膜炎（足底疼痛）、胫骨骨膜炎（小腿前侧疼痛）是跑者最常见的疼痛和损伤。

肌肉、骨骼、韧带、筋膜、关节形成了我们的运动链，当链的某一环出现问题，会影响其他环节。比如我们的髌关节力量不足，会导致只有屈伸功能的膝关节在进行转身、加速、减速等动作时扭转，引起损伤。跑者常通过各种渠道去了解损伤的康复方法，但是，就像康复领域出名的一句话：最好的康复是预防，“治未病”，更重要。

引起损伤的主要风险有：

一、过度训练

正所谓过犹不及，运动本身使人健

康，但过度的训练会造成损伤。一般来讲，我们应遵循“10%原则”，一周总跑量的增幅不超过前一周总跑量的10%，让身体能较好地适应负荷，避免损伤。

二、肌肉力量失衡

如果我们左右肌肉不平衡，在做相同强度的运动时，较弱的那侧容易损伤；而当身体自主调整，倾向于较强的那侧，该侧还有可能因超出承受极限而受伤。前后肌肉的失衡也会导致损伤，我们前后的肌肉力量应遵循一定比例，如大腿前侧和后侧的肌肉力量要达到四比三的比例，若大腿后侧力量较弱，容易导致后群肌肉拉伤；小腿前后肌肉要达到一比三的比例，如果仅训练小腿后群力量，如提踵，会导致后群过度发达，前群相对较弱，增加崴脚和第五趾骨损伤的风险。

四、关节活动度不足

人们的肢体通常在一定范围内活动，如果关节活动受限，就容易导致损伤发生。很多人长时间坐办公室，含胸状态持续太久，造成胸椎僵硬，致使颈椎、腰椎两个关节代偿其活动，引

起颈椎或腰椎不适。

五、平衡与协调不足

很多跑步损伤的根本原因，是平衡与协调性问题。如足底筋膜炎还有髂胫束疼痛，它们的产生虽然有各式各样的原因，但本质是平衡与协调性不足。

六、姿势与运动模式不正确

运动姿势不正确，会在错误的力线上发力，例如在膝关节内扣的情况下进行蹲起，会让膝关节在被扭转的情况下发力，周围的软组织半月板会在一次次的扭转中劳损，最后演变成慢性损伤。

了解损伤发生的原因，预防，便是反其道而行：我们可以循序渐进增加跑量，遵循“10%原则”；运动时合理安排体能训练，比如前后、左右肌肉相同强度训练；同时，注重平衡协调能力的练习，如稳定单腿站立一分钟。待身体素质提高后，在正确的姿势和运动模式下运动，把损伤风险降到最低。损伤并不可怕，了解其本质后，我们就能合理进行跑步运动，享受健康、快乐的生活。🏃