

跑步也会骨折吗

解放军代表队 陈晓



首先问大家一个问题，有多少人喜欢跑步，参加过马拉松？我的邻居小王就是一位马拉松爱好者，平时夜跑、健身、素食，为了备战上海国际马拉松赛，小王每晚加练 20 公里，跑着跑着，就跑到了我的门诊。

“医生，我的脚这几天疼得特别厉害，开始的时候忍着，这几天实在受不了。”

X 光检查结果出来显示：“第二跖骨基底部疲劳骨折”，小王傻了眼，锻炼身体怎么就骨折了呢？

跑步也会骨折吗？今天我来告诉大家答案！

首先我们一起来认识一下人体的骨骼结构：我们人体共由 206 块骨头组成，其中下肢主要负责人体负重。以股骨为例，它像是一根空心水管，管壁我们称为骨密质，起主要的支撑作用。再放大看下骨密质的结构，是由一个一个同心圆形的骨板组成的，像扎起来的棍子。

当钢筋反复折弯，折弯处就容易疲劳，进而发生断裂。我们的骨骼也是这样，跑步时反复冲击的力作用在骨板上，当损伤速度超过了自我修复的速度时，骨折就发生了。图中红色的负重部位就是疲劳骨折的好发部位。常见四大原因：运动过度、姿势不对、营养不良、症状忽视。

疲劳骨折轻则影响生活、工作，严重的需要手术治疗甚至远离运动场，姚明就是因为疲劳骨折提早退役。再回头看小王的问题，四条原因都占全，发生骨折也不足为奇了。

那酷跑的正确打开方式是什么呢？

一是通过运动手环、手表、心率监测等设备精准监测运动情况，做到心中有数，倒查有据。二是注意均衡营养，切不可因为减肥而忽视肉类的摄入，蛋白质的摄入一定要给足，妹子要 90 克，汉子要 100 克。三是跑步姿势要纠正，身体略微前倾，若长期运



动建议佩戴保护装备。经过治疗，小王纠正了之前的错误习惯，很快又回到了热爱的马拉松运动中。

2016年8月，习近平总书记在全国卫生与健康大会上发表重要讲话，提出“健康中国”的概念。没有全民健康，就没有全面小康！

最后送大家一首防治疲劳骨折歌：“长跑健身习惯好，科学评估要参考，姿势正确强营养，疲劳骨折防治早。”祝大家跑出开心，跑出健康！