

# 重视热身、控制距离，快乐徒步享健康



□洛报融媒记者 程芳菲 通讯员 高鸽

这两年，随着孩子溯溪、徒步活动的兴起，越来越多的家长选择在假期或双休日让孩子参与其中。参加户外运动的好处很多，与此同时，有一些健康隐患需要注意。

## 长时间行走，膝盖易受伤

“孩子上初一，平时户外活动时间少，上周让她参加了一次户外徒步，回来就说膝盖疼。”44岁的市民周女士说，她以为是扭伤了，后来孩子就诊发现是髌骨软化。

“我看朋友家孩子经常参加徒步活动，就让孩子也参加了，但最近孩子老说膝盖疼。”37岁的张女士说，孩子上三年级，平时活动少，本想每周让他放松、锻炼半天，没想到就诊发现孩子有了胫骨结节。“医生建议适当运动，不要一下子走太久。”

“如果之前活动量少，猛一下参加长时间的徒步活动，容易出现胫骨结节、髌骨软化等问题。”市中心医院骨科副主任、副主任医师王超说，除了徒步，每年军训结束后，不少因为膝关节疼痛的初中生、高中生就诊，也跟这些疾病有关。

## 孩子脚部有这些问题，不适合徒步

“在长时间行走的过程中，膝关节会不停

地打弯、伸直，这会增加髌骨的压力，导致髌骨下面的软骨出现磨损、水肿问题，引起膝盖前方疼痛。”王超说，胫骨结节是髌腱的止点，膝关节伸直的时候它放松了，屈膝的时候它收紧了。对青少年和儿童来说，这里比较松软，长时间行走时止点不断被牵拉，可能会导致出现轻微滑脱，令胫骨结节隆起，出现膝关节疼痛。不过也不用担心，它导致的疼痛症状会在孩子停止生长发育后消失。

除了膝关节不适，也有一些孩子在徒步后出现髌关节疼痛的症状，这主要跟孩子走路、落脚的姿势有关。

王超提醒，如果孩子存在足弓塌陷、扁平足等问题，是不适合参与徒步活动的。这是因为身体缺乏足弓的支撑，走路脚着地的时候，整个身体的重量直接压下来，会影响脚底骨骼发育、损伤肌腱。同时，其走路时脚跟会过度内旋，往上累及到膝关节，使膝关节内扣，再往上使髌关节受力不平衡，引起股骨内旋，骨盆会倾斜，严重的还会影响脊柱，导致脊柱侧弯。存在该问题的孩子在平时生活中可以通过垫矫形鞋垫等方式矫正。

## 注意这些事项，预防运动损伤

“徒步可以让孩子放松身心，拥抱大自然，是很好的户外活动。家长可以通过注意以下事项，帮助孩子预防运动损伤。”王超说。

### ■装备

**鞋：**最好穿专业的徒步登山鞋，它有良好的抓地力和踝稳定功能，具有防滑、防水等基础功能。

**衣服：**秋冬季昼夜温差大，可以准备防风外套、抓绒衣等物品。

**登山杖：**因为下坡时膝盖的受力是上坡时的4倍，身体的重力都压在髌骨和胫骨之间，如果徒步过程中有下坡，建议准备一个登山杖。

**背包：**徒步过程中要及时补水，还要预防出现低血糖等情况。在背包中装好水杯、食物（巧克力、糖果、牛肉干等）、吸汗巾、创口贴等物品。

### ■热身

秋冬季，建议进行10分钟左右的热身，把下肢肌肉，尤其是股四头肌和髌关节周围的肌肉唤醒。推荐运用压腿、靠墙静蹲，以及用脚尖踩台阶，脚后跟蹬紧等动作热身。

### ■距离

建议徒步距离循序渐进，以第二天起床不感到疲惫、肌肉没有出现酸痛为宜。如果平时运动较少，建议第一次徒步3公里之内，之后根据身体情况循序渐进。每次徒步的距离尽量不超过5公里，这样既可以促进膝关节滑液的分泌，又不会让它过度劳累。

### ■冰敷

徒步结束后，洗澡要注意水温不要太热，快速冲澡即可，不要泡澡，以免血管扩张导致第二天肌肉酸痛。

如果徒步后因乳酸堆积出现下肢酸痛情况，可以用毛巾裹上冰块，冰敷疼痛部位5分钟左右，过段时间再冰敷。还可以用被子、靠枕等把下肢抬高，缓解不适。3天后如果还有不适症状，可遵医嘱通过热敷、按摩等方式缓解。

2024年终惠民消费盛宴 / 国补省补力度空前 / 厂商冲量年终大促销

## 以旧换新 好物惠民

# 2024洛阳“促消惠民”汽车博览会

## 暨千万补贴好物抢购节

展会地址：洛阳市奥体中心（伊滨区孝文大道与司马光路交叉口向东500米）

展会时间：11月15日-17日（周五、周六、周日）

展会室内面积1万平方米

吃穿住行一站式购齐

家装家电以旧换新展区

厂家直销 年底清货 好物低价

汽车及驾驶体验专区

母婴用品、酒水、特色食品等新零售展区

指导单位：洛阳市商务局 洛阳市投资促进中心  
主办单位：洛阳国晟投资控股集团有限公司 洛阳报业传媒集团有限公司  
承办单位：洛阳国晟城市休闲产业有限公司 洛阳洛报传媒发展有限公司

车展  
招商

张先生:15137917775  
黄女士:18625983950

零售  
招商

王先生:13903797092  
刘先生:18211939309