

运动员历尽艰辛铸就辉煌,他们的付出也是巨大的。

最直接的,就是带回一身伤病。

这是一种两难,冲击人类极限的勇气和荣耀,伴随着对身体的损伤。

刘翔今年两次折翅不翔,临赛退出,

就是因为他遭遇了短跑、跨栏运动员最常见的两大伤病:

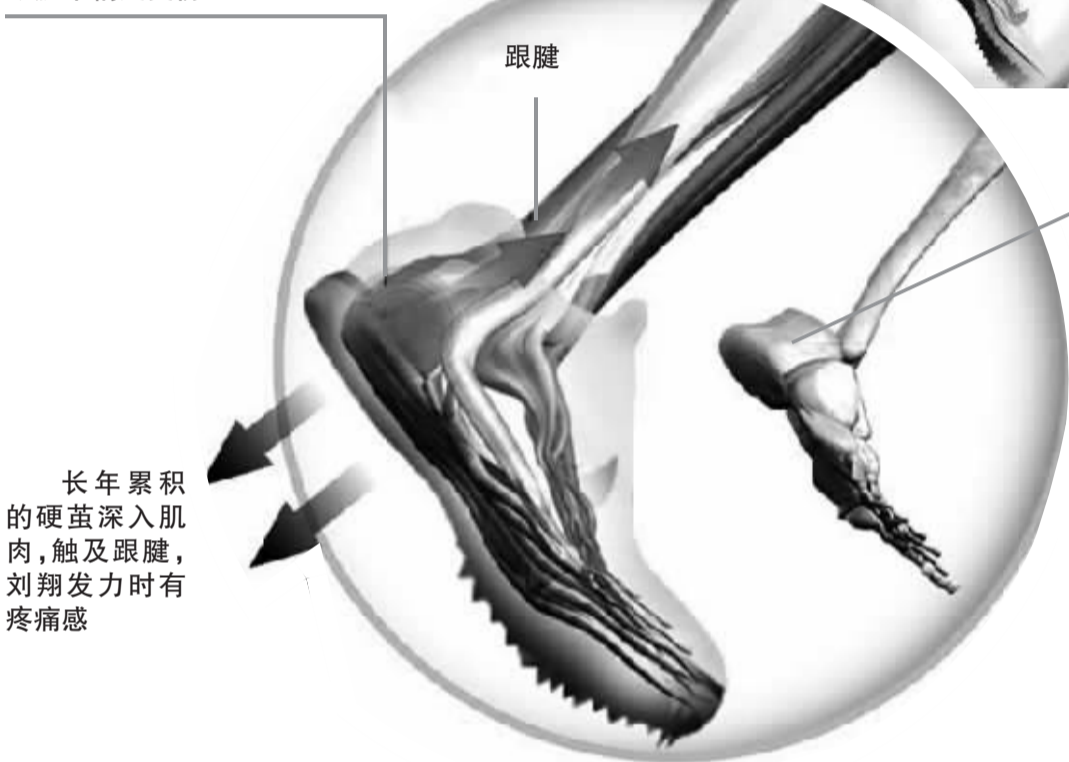
大腿后肌肉群损伤,跟腱损伤。

谁把刘翔拉出了赛场 一条15厘米的跟腱



大腿后肌肉群

刘翔右脚附着在跟骨的跟腱末梢处受伤



跟腱

长年累积的硬茧深入肌肉,触及跟腱,刘翔发力时有疼痛感

刘翔的脚跟骨比一般人突出

极限边缘人很脆弱

就像武侠小说中描述的那样,两大高手比拼内力的紧要关头,一个孩子就能轻易打倒顶尖高手。

在极限边缘,一根稻草就能压垮一头骆驼。

110米栏的纪录,在36年内提高了0.37秒:美国人米尔布恩1972年跑出13.24秒,刘翔2006年跑出12.88秒,古巴人罗伯斯今年6月将这一纪录改写为12.87秒。

据国家体育总局刘翔攻关训练小组专家分析,刘翔理论上的极限成绩为12.54秒。

荷兰蒂尔堡大学的艾因马尔教授说,人类110米栏的极限是12.38秒。

刘翔是一个游走在极限边缘的人。

对刘翔的伤病,他的教练孙海平说:“我觉得人的身体是有极限的,不管谁到了这个边缘都会很脆弱。你只要触及那条线,就会出问题。刘翔没到自己的极限,但已经很接近了。因此,出现了一些伤病状况。”

谁拉了刘翔的脚后跟

这么多人同时关注脚后跟,有史以来还是第一次。

因为这是刘翔的脚后跟。它让刘翔离开了鸟巢,离开了北京奥运会赛场。

刘翔的教练孙海平说,刘翔的右跟腱根部有炎症,“一开始是破了,后来成为茧子,但现在炎症”。

跟腱,最累的腱

德国法兰克福大学体育科学研究所普莱斯博士认为,人类提高速度的极限,不是身高和腿长,真正决定因素是神经和肌肉。

他说,神经系统对肌肉运动的控制和肌肉对这种控制的反应,这两方面同时配合将是提高速度的关键。

腱,就是将肌肉连在人身上的东西。

《现代汉语词典》对腱字的解释是:“连接肌肉和骨骼的缔结组织,白色,质地坚韧。也叫肌腱。”

跟腱,是踝关节后的大肌腱,连接小腿后方的肌肉群到跟骨,长约15厘米。

它是人行走、奔跑、攀登不可缺少的工具。

它是人身上最劳累的肌腱,因为它的负重最大。

它在解剖学上的名字是“阿喀琉斯肌腱”。

阿喀琉斯是古希腊史诗《伊利亚特》中的英雄,全身刀枪不入,命门是脚踵,最后被太阳神阿波罗一箭射中脚踵而死。

跟腱炎,最常见的伤病

跟腱炎是田径和球类运动员最常见的伤病。一般的症状是抬脚时脚疼痛,脚后壁肿胀。

跟腱发炎的原因很多,体能准备不足,超负荷运动、频繁在硬性地面上奔跑、爬山,都会引起跟腱劳损,发生炎症。

此时,肌腱能承受的运动强度减低,爆

发力直接受影响,起跑也会出问题。

跟腱伤病是最难治疗的运动员伤病,运动员用药有限制,而封闭针又打不到腱组织里面。中国长跑运动员张国伟,曾得过全国冠军,后来就是因为跟腱炎影响了成绩。

孙海平说,刘翔脚后跟的毛病,已经7年了,4年前在雅典奥运会夺冠前,他的脚后跟就有问题了。

患有跟腱炎而剧烈运动,动作不协调,小腿后方就会一疼,像被网球击中似的,这可能是跟腱断裂。它的症状是,剧痛,但看起来脚没啥异常。这叫做自发性断裂。

运动员跟腱断裂,那就武功全废了,需要立即手术,半年后才能康复。

退出,是明智的选择

跟腱是刘翔的一处老伤,很多年前,此处磨破,起了一个水泡,水泡磨破,结茧,再磨破,再结,久而久之,深入肌肤。

骨头没伤到,但伤到了骨膜。日积月累,肌腱末端病变,一有大强度训练,此处就会酸痛。今年,刘翔的跟腱酸痛越来越频繁。

八一体工大队队医苏瑞芬说,跟腱炎这种伤病,就像一个皮筋拉到极限,再拉就要绷断了。特别是跨栏运动,要求非常强大的后蹬力和爆发力,这些动作都直接牵扯跟腱、小腿肌肉和大腿肌肉。

刘翔昨天选择退出比赛,是相当明智的。

“刘翔如果带着伤跑了,可能造成更大后果,比如肌肉断裂或跟腱断裂。”苏瑞芬说:“他不跑可能恢复得快一点,以后还能取得好成绩,他要是跑,出现无法挽回的伤病,后果更严重。”

“这就是竞技运动非常残酷的一面。”苏瑞芬说。

但她还说:“我觉得他不会因伤葬送体育生涯。”

今年5月31日晚,刘翔在纽约参加田径大奖赛时,也在最后时刻退出比赛。

此事是当时最轰动的两条新闻之一。另一条新闻就是北京奥运会上以9.69秒的成绩打破男子百米世界纪录的牙买加人博尔特,以9.72秒的成绩创造百米新纪录。

当时刘翔退赛,是因为“右大腿后肌肉群不适”。

是伤,又不是伤

刘翔退出纽约的比赛后,中国田径队总教练冯树勇说:“我不同意将这个说成是‘伤’,其实不是什么伤,是运动损伤。一般来说,如果每次训练前热身活动没做开的话,长期积累也会有这个问题。后肌肉群拉伤,并不是伤。”

所谓“并不是伤”的“伤”,指的不是突然受伤,或者受了硬伤。

冯树勇说,当时刘翔真的要比赛,也可以跑,但他和孙海平不想冒险,因为刘翔还有在北京奥运会上卫冕的重大任务。

附件

运动中哪些部位最容易损伤

学校里上体育课,老师总会带领学生先活动一下关节,防止在运动中受伤。但实际上,几乎所有运动员都有伤病困扰。

北京奥运会参赛运动员有10000多人。从8月7日至15日,北京奥组委运动会服务部在赛事上接待的7397人次中,运动员的伤情总共931例,多是陈旧伤。

各种运动面临的伤病风险各不相同:

短跑中容易损伤的部位是,大腿后肌肉群拉伤,跟腱拉伤,踝、膝关节的扭伤等。

中长跑练习时如场地硬,运动量又大或技术不正确,会产生胫、腓骨的疲劳性骨膜炎,疲劳性骨折,膝外侧的滑囊炎及足部腱鞘炎。

跨栏跑容易造成大腿后肌肉群拉伤;当跨栏步不正确时,也容易造成腰部、膝、踝关节的扭伤。

跳跃项目常见的损伤是,踝关节、足跟和膝关节的扭伤和挫伤。

投掷项目容易造成肩、肘的肌肉和韧带的拉伤,标枪运动员的肩、肘受伤的概率更高;推铅球亦容易使手指扭伤。

(综合新华社、中国日报报道)