

严勇杰 绘

跑完1500米 11岁男孩的腿骨折了

医生:平时要加强锻炼 赛前热身要充分

连收3例骨折患儿 都是刚参加完学校运动会的

13岁的小圆今年读初二,上周他参加了校运动会的跑步比赛,跑完后感觉右胯部有点 痛,当时以为自己太累了,没有在意。没想到,在家休息两天后,右胯部越来越痛,还出现了 肿胀,后来连路都不能走了。家长连忙把小圆送到市妇儿医院就诊,医生诊断为"右髂前上 棘撕脱性骨折",需要住院治疗。

"就跑了个步,怎么会骨折了?"家长不解。

宁波市妇儿医院外二科副主任医师丁盛表示,导致这种撕脱性骨折的主要原因就是剧

"这样的患儿虽然不是很多,但每年都有。"丁盛说,最近一段时间,医院接连收治了3例 这样的患儿。其中,让丁盛印象最深刻的是象山的一名11岁男孩。男孩在学校运动会上参 加了1500米长跑,跑完后就觉得腿动不了。家人送男孩到医院就诊,医生以为是长跑过后 的肌肉损伤,让男孩休息两天、观察观察。休息了一个星期,症状越来越严重,送到市妇儿医 院,被确诊为骨盆部位的"髂前上棘撕脱性骨折"。

丁盛说,有的撕脱性骨折发生在膝盖部位。有个8岁男孩在学校运动会上参加了跳高比 赛,跳完后觉得膝盖很疼。他以为是自己用力过猛导致的,没有放在心上。回到家后膝盖还 是很疼,父母就带他到医院就医。医生以为是这个年龄孩子常有的"生长痛",让男孩回家休息 几天再看看。一个星期过去了,男孩的膝盖越来越肿,走路也走不了,于是到市妇儿医院就诊。 医生检查发现,是胫骨结节的撕脱性骨折。

"跑出来"的骨折多见于10-14岁 原因是软骨发育不完全

很多家长不理解,参加了一个运动会,孩子怎么就骨折了?

丁盛介绍,这种儿童撕脱性骨折多发于10-14岁的孩子,原因是这个年龄段的孩子,软 骨发育尚不完全,如果准备工作没有做好,突然的剧烈运动很容易造成撕脱。

丁盛说,以比较常见的"髂前上棘撕脱性骨折"为例。这种骨折是指人体运动时,髂前上 棘受到缝匠肌应力作用过大,超出其承受范围,致使其骨折并撕脱游离。医学研究表明,髂 前上棘的二次骨化中心出现于13-16岁,这个时期骨骺软骨生长活跃,软骨细胞肥大变形, 软骨基质疏松,使得骺板对于牵拉应力、剪式应力、弯曲应力抵抗力薄弱,易于损伤。

剧烈运动时,肌肉猛烈收缩所产生的强大牵拉作用力,超过软骨所能承受的范围,就容 易将髂前上棘连同一部分表面的骨皮质像剥橘子皮一样撕下来,从而造成髂前上棘撕脱性 骨折。

多发于男生 平时要加强锻炼,赛前热身要充分

丁盛介绍,髂前上棘撕脱骨折发生时,没有任何征兆,主要表现在跑的过程中突然不能 发力,有的甚至会立即跌倒,不能继续运动。同时大腿根部有撕裂一样的疼痛,受伤一侧有 明显的压痛,髋关节不能做屈伸动作。由于男生的肌肉比重较女生多,所以此类骨折发生-般以男生居多,而女生较少。

这种骨折该如何预防?丁盛说,从实际发病情况来看,多数患者是赛前对热身运动不了 解或热身不够充分,导致肌肉的伸展性较差,肌肉在猛烈收缩的瞬间造成了骨折。因此,比 赛前15-20分钟的热身运动是必不可少的。此外,平时要加强体育锻炼,不能只集中在学校 运动会期间进行激烈运动。 记者 孙美星 通讯员 马蝶翼

眼下正是中小学校 举行运动会的密集期, 记者从宁波市妇儿医院 了解到,最近医院连续 收治了3名因跑步、跳 远导致骨折的患儿。这 些跑出来、跳出来的骨 折是怎么回事? 医生表 示,10-14岁的孩子软 骨发育尚不完全,突然 剧烈运动,可能引起肌 肉撕脱性骨折。对此, 医生提醒,平时要加强 锻炼,赛前或剧烈运动 前,一定要进行充分的 热身准备。

