

● 名医坐诊

髌骨软化症
可用四步缓解



王韶进, 现任
山东大学第二医
院骨科大主任, 骨
关节外科主任, 山
东大学教授、博士
生导师, 是我省著名的骨关节
外科及运动医学专家, 山东省
关节外科奠基人。

减少疼痛和炎症

停止加重损伤的活动。作为常规, 不要去做引起损伤或导致情况严重的活动。随着跑步和跳跃的循环会加重。

力量练习

主要目标是训练膝关节内侧的股内侧肌。帮助髌骨往内侧移动, 使得髌骨在膝关节的凹槽中的行驶轨迹正常。

髌骨软化症的练习从学会大腿直腿坐着收缩肌肉开始, 然后进阶到站立, 接着再进行更难的渐进性练习保持强有力的收缩。

牵拉和运动按摩

应该进行膝关节外侧的牵拉练习。外侧结构紧张会妨碍髌骨轨迹不正常。通常建议牵拉髂胫束, 股四头肌, 腘绳肌。运动按摩也扮演一个重要的角色。大腿的深层肌肉放松技术, 尤其是大腿外侧, 能帮助膝关节的外侧结构消除紧张。

恢复健康和预防

完全恢复关节健康需要渐进, 特殊的运动训练应在无痛下进行。完整的力量练习应是重建肌肉力量与平衡肌肉力量。重返运动时可佩戴支具, 但不应该长时间依赖, 除非物理治疗师特别建议。如果有任何生物力学的问题(例: 膝关节内旋)应改正来预防损伤再发生。

搭建运动达人和运动康复专家的平台,《近报》队医板块推出“名医支招”栏目,邀请知名专家为您讲解健身康复知识,让您更好地享受运动快乐。欢迎加入QQ群:277524920

德州小伙为济超
每周奔波140公里



精彩的济超联赛即将迎来最终决战 记者 郭建政 摄

□记者 李康培 通讯员 王方振

济超联赛有这样一位普通却不平凡的队员宋振,是一位效力于济西锅炉足球队队的猛将。说他普通,因为宋振就像济超大家庭中的每位球友一样,有自己的工作,朝九晚五。

然而作为普通人的宋振,却做了一件不平凡的事情,他家住德州禹城,每周为了参加比赛宋振往返于球场与家庭之间,这段距离是140公里,自济超开打以来从未间断。

禹城,是山东省德州市的一个县级市,地处山东省西北部,是省会济南的卫星城市。宋振是禹城市众多铁杆球迷中的一员,不满足看球的他平时最爱踢两脚,因为足球,宋振与济西锅炉队友结下了深厚的足球友谊。

宋振说,没别的,只是因为爱着这项运动。

没有职业足球的浮华与是非,却让人品味到足球的质朴与纯粹,因为足球,他们在这座城市相聚;更因为足球,他们用自己的双脚诠释着对世界第一运动的真爱。因为爱,所以爱,足球其实就是这么简单。

济西锅炉足球队的球风硬朗,但是脚下干净,在济南足球圈内拥有良好的口碑。用他们队员自己的话说,大家踢球就是为了快乐,为了健身。足球带给济西锅炉队的是朋友之间日渐浓厚的友情,每周比赛结束,队长老廖都会把兄弟们留下来聊聊天。

2016年济南足球超级联赛举办的消息让宋振和队友的心里着实躁动了一阵。多年来,踢正规联赛的梦想就要实现了。家住禹城的他,想要按时参加每周的比赛,距离成了最大的难题。因为出身军队,宋振的时间观念很强,几乎每场比赛他都开车提前一小时到达,这让队内的其他球员在佩服他的同时,也暗暗提高了对自己的比赛要求。

情谊比输赢重要

因赛季初济西锅炉的多位主力队员由于工作、家庭等原因没能参赛,赛季前半段济西锅炉的战绩惨淡,然而困境中的济西锅炉队没有流露出一丝一毫的懈怠。球场上我们看不到队员之间的埋怨,他们展现给我们更多的是鼓励,是为队友的喝彩。

随着联赛进入间歇期,转会窗口开放让多支球队为自己补充了新鲜血液,济西锅炉队的几名主力队员也回归球队,从第6轮开始,他们展开了绝地反击,在赛季后半程展开追分大战。

输赢已经不再重要,这群老男孩脸上洋溢着满足的表情。特别是宋振,比赛结束后还要驱车70公里赶回禹城的家中。然而在他看来,这段行程的奔波很值得,此刻没有什么比像这样和队友一起踢球更重要了。



近报邀您
共赏济超精彩





JSL-2016
济南业余足球超级联赛

济超积分榜

名次	球队	胜平负	积分
1	济南荷花路	11\0\1	33
2	济南华山	10\1\1	31
3	滨程建工	10\1\1	31
4	济南联诚	8\0\4	24
5	蓝荷卓尔	7\1\4	22
6	济西锅炉	6\1\5	19
7	绿茵新时代	6\1\5	19
8	济南FL	5\1\6	16
9	华坤足球	5\1\6	16
10	科大流浪者	5\0\7	15
11	建总医院	3\1\8	10
12	互动足球	2\2\8	8
13	济钢青年	0\1\11	1
14	易动风暴	0\1\11	1

济超射手榜

名次	球员	球队	进球
1	海超	济南华山	21
2	苏峰	济南荷花路	15
3	刘世岩	济南荷花路	13
4	法代垒	滨程建工	10
5	杨广屹	济南联诚	8

济超末轮赛程

- 9月3日 8:00
建总医院VS绿茵新时代
济南大学东校区球场
- 9月3日 10:00
济南联诚VS华坤足球
济南大学东校区球场
- 9月4日 11:00
济南华山VS科大流浪者
母亲河公园足球场
- 9月4日15:00
济南FLVS滨程建工
母亲河公园球场



家有购物
JIA YOU HOME SHOPPING DM

更多优惠商品请咨询购物热线 400-887-2255

活动1
下单即送神秘小礼物
数量有限 送完为止

活动2
满299减10 满699减40 满899减60

01



02



03



04



SALE!

夏季服装
大清仓

01 编号 6149508
莎瑞女式纯色连衣裙 ¥198
主品: 连衣裙*1件 (藏蓝色/酒红色 二选一)
尺寸: XL / 2XL / 3XL / 4XL
(具体尺寸请咨询客服人员)

02 编号 6149505
夏丽缘夏日风情纯色长裙裤 ¥99
主品: 长裙裤*1件 (黑色/白色 二选一)
尺寸: L / XL / 2XL
(具体尺寸请咨询客服人员)

03 编号 6149019
迪菲怡花样妈妈水钻网纱上衣组 ¥298
主品: 网纱上衣*4件
(杜鹃红/鸢尾绿/妖姬蓝/胭脂粉)
尺寸: L / XL

04 编号 6149507
莎瑞女式棉质翻领绣花短袖T恤 ¥148
主品: T恤*1件 (灰色/蓝色 二选一)
尺寸: XL / 2XL / 3XL / 4XL
(具体尺寸请咨询客服人员)