名医坐诊

膝关节弹响是怎么回事

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。

关节中由关节囊包裹形成的空腔叫做关节腔,关节腔内是负压的。当关节受到牵拉或屈折时,拉力超过关节腔的负压,就会出现一个腔隙,周围的气体急速向腔隙内扩散,与液体发生震动,从而发出清脆的响声。

生理性弹响

通常生理性弹响满足这么几个条件:

响声清脆、单一、不重复。

仅发生在关节受到突然牵拉或屈折时。

两次弹响之间关节必须有一定时间的休息期。

伴有轻微疼痛或不适感,弹响后常有轻松感。

病理性弹响

如果你的弹响膝不符合上面的条件,那就可能是病理性弹响。有多种病症会导致弹响膝,例如:

半月板损伤:位于胫股关节内侧或外侧间隙,声音清脆,发生频率高,常伴关节交锁。

盘状半月板:位于胫股关节外侧间隙,声音可大可小,发生频率很高,偶尔伴关节交锁。

滑膜皱襞综合征:位于髌骨周围,声音清脆,常伴局部疼痛。

骨关节炎:可位于髌股关节和胫股关节,声音低钝,频繁发生,多伴局部肿痛。

髌股关节病变:位于髌股关节,声音清脆或低钝,甚至如捻发音,发生频率高,可伴有髌骨痛。

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

像C罗一样踢任意球

球星绝招

如果想要了解C罗的任意球,那么你需要做的就是看一下他的纪录片《挑战极限》里的介绍。纪录片里,技术人员对C罗的任意球进行了最细致的分析,如里面所说"只有一瞬间,确切只有0.9秒,到底发生了什么呢",温格、卡佩罗对C罗的任意球进行了点评,点出关键:球飘忽不定。

细致分析,C罗击球部位为球的正中央部位,然后他用球鞋有鞋带的部位击球,球不转,飘忽不定,球下落的很晚,但这样球在飞行的过程中就会偏离它最开始的轨迹。如果球是旋转的,那判断起来就容易一些,尽管很难扑救,但判断轨迹是更容易一些。技术分析显示,C罗踢出不旋转足球的秘密在皮球表面的缝隙,当球旋转的时候,球表面的缝隙不会起到作用,而当不转的时候,球的一侧就会受到空气阻力的影响,另一侧则不会,这使得皮球偏离原始轨迹。

当球直直地飞向自己的时候,作为门将是什么样的感觉?杜德克说:"很显然这种射门很难判断,足球就像气球一样飞行。忽左忽右,忽上忽下。"实际上皮尔洛、儒尼尼奥都喜欢在主罚任意球的时候踢出这类不转的、飘忽不定的射门,如果命中目标,进球率大大超过常人。

步骤:

1.将球摆在地上,气眼对着自己(球最硬的地方)。

2.后退三大步,给你更多的助跑空间,也帮助你最后出脚击球。

3.跑向球,将支撑脚立在离球10几厘米的距离。

4.用全部的力量击球中部,上身稍稍向后倾斜以让球越过人墙,在击球的时候支撑脚微微弯曲,降低身体。

5.用球鞋鞋带的部位击球,因为这样击球力量最大。

扫二维码观看C罗任意球视频

球技攻略 羽毛球 技巧:正手发球

远近高低 有机结合

发球基本技术有:发高远球、发平高球和发网前球。

发高远球:所谓高远球是把球发得又高又远,使球向对方后场上方飞去,使球在对方场区底线附近垂直下落。

发高平球:发高平球时球运行的抛物线不大,使球迅速地越过对方场区空中而落到底线附近,球在空中的路线和地面形成的仰角是45°左右。

发网前球:发网前球就是把球发到对方发球区内的前发球线附近,球拍触球时,拍面从右向左斜切击球,使球刚好越网而过,落在对方前发球线附近。

对方发高远球或平高球时,可用用平高球、吊球、或杀球还击。 **羽球天下**

球技攻略 乒乓球 技巧:拉弧圈球

提高重心 前后挥臂

手臂运动的轨迹是影响击球部位的重要环节。拉球时,肘关节不要过分后拉,使手臂前后运动。

要适当打开前臂与上臂之间在肘关节处的夹角,在身体的整体作用下,收前臂;击球瞬间手腕有一快速内收动作,使球板对球产生较好的摩擦效果。

拉球过程中,右脚掌内侧蹬地,稍伸膝,以腰、髋的扭转带动手臂由后向前挥动。重心不要下蹲,这样会因为击球点过低,影响拉球的准确性;不敢接触球的后中部,代之以拉球的侧部作为权宜之计,也会影响拉球的力量。

适当提高重心,不仅有利于调整击球部位,也符合高重心拉球的当代乒乓球时尚。 **乒潮**

球技攻略 台球 技巧:打缩杆

球杆要平 击球下部

台球缩杆也就是我们口中的低杆,主要是击打母球的下部分,碰到球后产生回旋力。

打缩杆球时球杆要和桌面平行(有人为了打到球的下部把球杆后端抬起,这是不正确的);手尽量平铺在桌面,使得皮头能打到球的下部,技术越高打的点还可以越低。(越低也就越有跳球的危险)。

发力的胳膊(通常为右)稍稍紧绷(太紧和太放松都影响打球的质量)。发力的大小和球回来的距离成正比。推杆时要快,造成本球反方向旋转(这是拉杆的必需条件)。收杆不能太急,要给出皮头与球的摩擦时间。在一开始别忘了打些巧克粉,防止滑杆。 **宗禾**

装备推荐

网球拍也有大小 选择合适自己的

网球作为一项高雅时尚的运动,近些年已经逐渐走入了普通老百姓的生活,吸引了越来越多的爱好者。工欲善其事,必先利其器,选择一个适合自己的网球拍是非常重要的,一定要注意的是球拍的规格,而不是品牌。

小拍面(95平方英寸以下):重量较重、头轻的设计,多为专业选手配备,由于甜区较小,击球时对于技术和力量要求较高,但是击中甜区时力量集中、威力较大。

中等拍面(96-100平方英寸):适应面很广,也是当今市场上最主流的畅销球拍,无论是完全初学还是专业选手都可以适用。

大拍面(100-115平方英寸)和超大拍面(115平方英寸以上):常常使用最新科技和最好材料,并采用轻量化设计,甜区大,容错性好,适合新手和力量较弱的女士和老人。

网坛

选好跑鞋远离膝伤

"跑步百利,唯伤膝",这句话流传于热爱跑步的人群,而现实中确实有很多人一不留神就让自己的膝关节变成"跑步膝",也就是髌骨疼痛综合症。因此跑友们跑步时一定要选择一双好的跑鞋。

对于跑鞋,一般是分为公路鞋和越野鞋,对于生活在城市之中的我们来说,公路鞋是绝对的主流,而公路鞋又主要分为支撑系、缓震系、赤足系、竞速系等等,每家品牌根据自家定位还有着更多的分类。

不过对于大众来说,最主流的还是支撑系与缓震系,缓震系侧重于缓震,因此鞋底会软一些,可以卸掉更多的受力,而支撑系是为了能够提供更多的支撑性,因此鞋底会硬一些,相对来说,如果是内翻足或者外翻足,更适合使用支撑系,可以帮助矫正,一般人选择缓震系就好啦。 **跑者**