

特色门诊

科学护航跑者健康

我院马拉松康复门诊为热爱加码

随着马拉松运动的广泛普及,参与人群日益壮大。然而,作为一项对身心提出极限挑战的运动,马拉松在带来健康益处的时候,长期的、高强度、大里程的重复冲击也极易诱发关节劳损、肌肉拉伤、炎症反应等运动损伤问题。为此,我院深入践行体医融合理念,依托多学科团队和专业设备,创新打造特色鲜明的马拉松康复门诊,为跑者提供集预防、诊疗、康复、科普于一体的全方位、全周期健康管理服务,用专业力量守护奔跑者的健康梦想。

病例回放：

一次马拉松训练中,李先生不慎受伤,左膝关节外侧出现明显痛感,来到我院马拉松康复门诊就诊。接诊医生为他量身设计了治疗方案,将手法治疗、物理治疗与运动康复三者结合,形成系统的干预计划。

跑者王女士在一场马拉松赛后,左小腿后侧持续酸痛,且伴随踮脚发力时的刺痛感,休息多日仍未缓解。她来到我院马拉松康复门诊,接诊医生在详细询问其运动习惯、受伤过程,并通过触诊、查看检查结果后,为她量身定制了阶段性康复方案。

另一边,运动康复室内,马先生在跑步机上。康复治疗师借助动态捕捉系统与足底扫描系统,细致分析他的跑步姿态。“跑步时要注意身体保持直立,落脚点尽量对准身体正下方,这样能减轻跨步过大带来的冲击力;摆臂高度别超过胸部,不然容易导致肩颈僵硬。”康复治疗师一边纠正他的动作,一边耐心讲解着科学跑步的要点。

精准应对挑战

直面马拉松运动的健康痛点

马拉松运动对下肢关节、肌肉骨骼系统及心肺功能要求极高。在训练或比赛中,重复性应力、技术动作偏差、肌肉力量不平衡等因素极易导致损伤,如常

见的“跑步膝”(髌胫束综合征)、足底筋膜炎、半月板磨损、肌肉拉伤等,其康复需专业、系统的干预。我院马拉松康复门诊,正是为解决这些针对性极强的问题而生。

全方位服务

为跑者定制科学康复路径

1、专业的运动损伤评估:门诊会对跑者的损伤状况进行全面综合评估。医生结合身体检查、影像学检查等手段,精准判断损伤的程度和类型,针对跑步引发的肌肉过度紧张、关节损伤等问题,给出明确诊断。

2、个性化的康复方案制定:基于评估结果,门诊为每位跑者量身定制专属康复计划,内容涵盖物理治疗、运动训练等多个维度。由康复医学科、中医康复科、康复工程部、骨科组成的多学科联合团队,凭借丰富的临床经验,根据不同跑者的个体差异,制定适配的康复方案。

3、针对性的康复训练指导:康复训练形式多样,包括力量训练、柔韧性训练等,专业人员会全程给予科学指导。针对跑步损伤,门诊运用筋膜刀、拔火罐等中医特色诊疗技术,结合康复训练开展协同治疗,同时指导跑者正确运用康复方法、规范完成训练动作,确保康复效果。

4、特色营养与心理支持:除了身体层面的治疗与康复支持,门诊还会提供个性化营养建议,并密切关注跑者的心理状态,及时提供专业疏导。

哪些人适合就诊

三类跑者的“健康港湾”

1、受伤的马拉松跑者:因马拉松运动导致肌肉拉伤、关节损伤等问题的跑者,可在此获得针对性治疗与康复指导。

2、赛前预防保健的跑者:希望在赛



康复治疗师对膝关节疼痛和活动受限的患者进行关节松动术

前调整身体状态、降低受伤风险的跑者,能通过专业评估与干预,以更安全的状态应战。

4、长期跑步 / 有健康隐患人群:有慢性疾病或身体不适的长期跑者,可借助门诊进行系统健康管理,在科学指导下实现安全跑步。

专业实力

以硬核实力为热爱加码

我院马拉松康复门诊是一支由专业医生、康复师组成的核心团队,配备低频治疗仪、冲击波治疗仪、中医定向透药治疗仪等康复设备,拥有足底压力感受器、三维动作捕捉分析系统等评估仪器,并引进 FMS 功能性动作筛查、足底压力步态分析等国际评估体系,为精准定位问题、开展有效治疗提供坚实支撑。

门诊采用多学科协作模式,为每位跑者建立个人健康档案,提供全程跟踪管理与指导。针对“跑步膝”,探索出组合式疗法;针对足底筋膜炎,研发冲击波+穴位贴敷组合方案,有效缩短

了康复疗程。这些科学规范的治疗体系,充分彰显了门诊康复服务的专业性与高效性。

从精准评估到特色治疗,从运动康复到身心关怀,我院马拉松康复门诊致力于让每一位跑者在科学护航下,有效应对伤痛、提升运动表现、远离损伤风险,安全无虞地畅享奔跑乐趣,重拾奔跑信心,奔向更健康、更精彩的未来。

门诊信息

门诊时间:周一到周五全天

门诊地点:本部 2 号楼 5 楼西南角 运动心肺功能检查室(10 号诊室)

自助预约挂号流程:

- 1、微信关注“徐州市中心医院”公众号,选择“自助就诊”→“预约挂号”;
- 2、选择“总院区”;
- 3、选择“总院——康复医学科”→“马拉松康复门诊”;
- 4、选择专家、就诊时间进行挂号。

供稿:高民

审核:巩尊科

就医提醒

减肥难见效？当心胰岛素抵抗在“捣乱”

很多减肥困难的朋友常问:“为什么少吃多动体重却不降?”“医生说我的胰岛素抵抗,这是什么?”

今天就来揭秘这个导致减肥难的常见“幕后推手”——胰岛素抵抗。

胰岛素抵抗到底是什么？

胰岛素是胰腺分泌的“血糖调控员”。当我们吃东西血糖升高时,它负责把血糖运送到肌肉、肝脏等细胞中利用或储存,同时血糖也就降下来了。若长期过量进食(尤其高糖高油)、缺乏运动、肥胖等,细胞对胰岛素的“响应”就会变迟钝,即“胰岛素抵抗”。这好比送快递:胰岛素是快递员,工作效率变低后,胰腺这个“快递公司”就得加派更

多人手(分泌更多胰岛素,形成高胰岛素血症),来勉强维持送货进度(血糖平稳),久而久之,“快递公司”(胰岛 B 细胞)会不堪重负。

临床上有多种评估胰岛素抵抗的方式,比如检测空腹胰岛素水平、采用高胰岛素正葡萄糖钳测定,也可通过简易指标判断:体质指数(BMI,计算公式为体重 kg÷身高 m 的平方)≥24 为超重、≥28 为肥胖;成年男性腰围≥90cm、女性≥85cm 为腹型肥胖。若你有超重、腰围超标或血糖偏高的情况,就得警惕胰岛素抵抗了。

胰岛素抵抗和减肥困难？

简单说:胰岛素抵抗会干扰身体能

量代谢!

胰岛素抵抗会刺激身体(尤其是腹部)合成更多的脂肪。同时抑制脂肪分解供能。体内高胰岛素水平+脂肪堆积(特别是腹部肥胖),会进一步加重抵抗。结果就是:吃得不多,体重却难减甚至增加。

为什么会出现胰岛素抵抗？

1、遗传与年龄:其中遗传是首要因素。部分人天生胰岛素分泌或调节能力较弱,更易出现抵抗,比如有糖尿病家族史者。随着年龄增加,抵抗风险也会上升。

2、超重肥胖:尤其是内脏脂肪多的腹型肥胖,会产生特殊激素和细胞因

子,降低细胞对胰岛素的敏感性。而胰岛素抵抗又会加重肥胖,形成“减肥难”的恶性循环。临床研究显示,约 80% 的抵抗患者伴有超重或腹型肥胖。

3、不良生活方式:久坐少动,肌肉是消耗血糖的“主力”,久坐或缺乏运动会降低肌肉对葡萄糖的利用,进而使细胞对胰岛素敏感性下降。饮食不健康,精制米面、甜食、油炸食品过多摄入,会快速升血糖,迫使胰腺频繁分泌胰岛素,长期如此易引发抵抗。抽烟喝酒也可增加抵抗风险。

4、某些药物:如类固醇、部分降压药、他汀类药等,以及饥饿、妊娠、应激等生理状态,也可能导致胰岛素抵抗。

(下转 8 版)