谨防踝关节扭伤 科学跟跳“科目三”

舞蹈“科目三”在网络大火，舞姿虽酷，却有崴脚风险。近日，成都市运动促进健康服务中心西区运动康复医师李凯文发出提醒，快节奏的舞蹈动作如果演练不当，很容易对相应肢体部位造成伤害，尤其要谨防踝关节扭伤，要科学跟跳“科目三”。

李凯文表示，“科目三”主要包括三个核心舞蹈动作，即花式摇臂、蛇形扭腰，循环内翻外翻脚。“前两个动作由于不需要过多地考虑躯体负重及平衡问题，引起意外伤害的几率较小。但脚踝的循环内翻、外翻这个动作，如果平衡节奏把握不当，很容易造成脚踝处损伤。”李凯文说，其实不止跳“科目三”容易造成踝关节扭伤，平时群众在进行很多跑跳类运动时，如篮球、足球、羽毛球等都要注意对踝关节保护。

专家表示，对于踝关节扭伤，急性期要通过保护、抬高患肢、冰敷、加压包扎四步骤防止进一步伤害。在亚急性期，适当负重和活动练习可以强化肌腱、肌肉和韧带的复原，促进组织的修复。在无痛或轻微疼痛范围内可以尽早活动受伤部位，增加有氧运动，有助于改善受伤组织血液循环和修复。正确且适量的运动训练可以治疗关节扭伤，降低复发率，促进关节功能恢复正常，包括本体感觉训练、关节活动度训练、关节周围肌肉力量训练、平衡训练和运动能力恢复训练等，可有效促进关节功能康复，降低复发率。

预防踝关节扭伤，运动康复师推荐了以下几个动作，可加强踝关节的稳定性。

四向抗阻

动作要领：将弹力带套于踝关节处，分别做抗阻跖屈踝关节、抗阻背屈踝关节、抗阻外翻踝关节、抗阻内翻踝关节。

动作组数：每次12至15个，共3组。

单脚站立

动作要领：单脚站于软垫上，抬起另一只脚，控制平衡。一次单脚站立60秒为合格。

提踵

动作要领：前脚掌着地，小腿收缩发力将后脚跟抬至最高，保持1至2秒，缓慢下落还原。

动作组数：每次12至15个，共3组。