

从竞技体育的带伤运动员到运动损伤的市民,再到“运动防治慢病”项目

## 他开的运动处方

## “折磨”了千余市民

■吕亦菲 文 图片由受访者提供

“我有二型糖尿病,能来参加你们的慢病干预项目吗?”

“我去年开始血压一直很高,运动能让我吃药吗?”

前些日子,常州市体育医院开展的常有健康“运动防治慢病”项目开启了今年的第二期的人员招募,常州市体育医疗研究所副所长李保虎直呼:“暑假一到,又有的忙了!”作为慢病患者身体功能的评估者,李保虎需要为他们进行损伤的排查、运动处方的制定和执行、课程质量的把控。

从竞技体育的带伤运动员到运动损伤的市民,再到“运动防治慢病”项目,多年来李保虎在常州的体育医疗康复领域不断探索,开创了属于常州特色的“运动促进健康”体卫融合之路。他说自己做的事儿就是“折磨”别人,能把人“折磨”好了他也开心。



性。”两三个月的时间,运动员重返赛场,最后还在省运会上拿到了冠军,这让大家对“运动康复”有了新的认识,从此“神秘三楼”在常州竞技体育届一下子传开,来这儿康复的受伤运动员也越来越多。

## 6根韧带,让他的运动康复数据库不断扩容

李保虎告诉记者,当时多的时候一天要为六七个运动员进行运动康复训练。尤其是手球队2014、2015年间,六名选手有不同程度的韧带受伤。

“这6根韧带伤的还不完全一样。”有的人是韧带重建、有的人是半月板修复……当时李保虎为他们每个人都建立了个人档案,每人每天的训练计划都是不同的,他为此做了一个课题。李保虎告诉记者,这6根韧带相当于是一个典型案例,以后如果有类

似的病例出现,基本都可以参考康复或者提前预防。

也是在给运动员做运动康复的这几年,李保虎的大数据库不断扩容。李保虎说,以前总认为,受伤等于“冷板凳”,有些甚至断送了运动员生涯,但运动康复打破了传统的观念。

## 多出汗少吃药,“运动处方”千人千方

一来二去,口口相传,体科所名气渐大,不少市民托关系找人,请体科所专家给自己“推拿按摩”。几年下来,慕名求诊者越来越多,这让工作人员犯了难——“我们不是医院,只对内不对外!”尽管他们一再解释,求医的人仍络绎不绝,并吁请他们办医院。2016年全省首家以运动康复为特色的公立非营利性体育专科医疗机构——常州市体育医院向社会开放。

2017年1月,常州市体育医院从中找到体医融合点,把工作重点转移到运动干预慢性病上,在全省率先成立常州市奥体运动与健康促进中心,构建运动促进健康新模式。

不吃药,凭运动干预就能治病?健走、有氧单车、有氧操、有氧踏板操……这不是在健身房,而是初期高血压患者李先生正在跟着医生的指示进行运动机能监测。一个月前,市民李先生报名了他们的慢病干预项目,在经过运动干预后血脂和血压指标明显改善。自2017年至今,常州市已有8万多人次慢病患者接受干预,花小钱治已病或未病。

2018年李保虎带领团队开展了以“运动防治慢病”为主题的慢病运动干预体育惠民项目,该项目连续3年被列入常州市民生实事项目。项目启动以来,他组织团队走进企事业单位、社区,完成30余场大规模招募活动,并通过“我的常州”App、微信公众号等平台,开展慢病运动干预项目的宣传、招募工作。

该项目将运动促进健康知识讲座和体适能测评作为切入点,经过运动干预,88.6%的参与者体检指标和运动能力有明显改善。项目累计惠及1000余人,开展运动干预近5万人次。项目团队还协助常州市永红社区医院、五星社区医院、青龙社区医院等医疗卫生机构,以运动健康指导门诊模式开展运动干预工作,推动全民健身与全民健康的深度融合。



## 有过遗憾,但也坚定了今后要走的路

2010年6月,研究生毕业的李保虎进入国家体育总局科学研究所实习,2年的工作让他接触到了国内外先进的训练理念、康复理念以及全面的运动技术分析知识。那段时间恰逢2012年伦敦奥与会备战周期,国家体育总局邀请了国外的顶尖专家为运动员做康复指导,自己有幸可以学习与交流。

当时李保虎跟的是国家跳水队,他的主要工作室为奥运冠军陈若琳做技术分析,技术分析就是要恢复运动员的运动能力,保障运动员高质量完成动作。李保虎回忆,训练局的餐厅菜品丰富,但是陈若琳的碗里却永远只有白菜、豆腐等素菜,有时候甚至一杯白开水就能顶一顿。“经常会看到这个小姑娘去食堂转了一圈,但最后什么都没有吃。”李保虎说,正因为陈若琳手腕和脚腕都有伤,伤痛点会造成发力点的不稳定,因此她对体重的控制会更严格,以此来降低动作差错发生的概率。

“我是有遗憾的。”李保虎坦言,如果当时可以通过自己的专长来帮助运动员减轻伤痛,或许运动员体重控制就可以不那么严格。“这也坚定了我以后要走的路。”李保虎说。

## “神秘三楼”,让运动员笑着重回赛场

常州是竞技体育强市,2009年3月单独设置的市体育医疗研究所,除了从事科研,大家主要为竞技体育运动员提供伤病治疗和康复训练。体科所的三楼用作运动康复中心,当时买了很多康复跑台、运动康复器械和评估器械,原有的人有生理的体育科研人员、负责针灸推拿的中医师,同时还在寻找既要懂运动技术又懂运动康复的专家。“选择常州,也是被朱海燕院长先进的运动康复理念所打动,他们要做的事和我的初衷不谋而合。”李保虎说。

李保虎学的专业就是体能训练和运动技术分析,来到常州正好可以发挥所长“大展拳脚”。当时运动学校有个跳远运动员,被诊断为腰椎间盘突出,当时正是第十八届省运会的备赛期,教练非常重视,还请了浙江的专家会诊,医生一直认为这个运动员不能再进行高强度的训练,严重的话甚至还会导致瘫痪。最终运动员停了训练,来到了体科所三楼进行康复。

“还能不能参加比赛这是后话,当下要解决的是缓解孩子的疼痛。”针对运动员,李保虎制定了一系列的康复训练,“当时是运用了悬吊的训练方法,同时搭配气动阻力的腰背训练增强他的核心稳定