

没有证据的瑜伽伤痛



意外的瘫痪

郑欣媛被瑜伽吸引,最初只是来自一次体验课。2007年10月,在她居住的上浦东大型社区——证大花园,一家瑜伽馆开张了。这家瑜伽馆虽然位于小区内,但装修并不简陋,印度风格的挂饰和柔和的灯光,给人神秘而又温暖的感觉。不爱运动的郑欣媛上了一堂体验课后决定正式报名。与一些目的明确的瑜伽修炼者不同,她只想出汗,锻炼一下身体。

她的练习强度一直停留在初级阶段,“拜日式”是她经常做的体式。“就是去出汗,又不要练成什么样子,看到中级班他们的动作,我害怕,不敢做。”郑欣媛回忆说。

很快,郑欣媛便喜欢上了瑜伽,“音乐一放,老师用很轻柔的声音说话,确实让人很享受、很放松”,她甚至给丈夫季平和14岁的女儿也都办了卡,一家三口以每周2-3次的频率练习。

在一年多的时间中,感受到瑜伽魅力的郑欣媛,和丈夫不止一次地向朋友推荐这项运动,根本没有想到与瑜伽相关的“运动伤害”会发生在自己身上。

2009年1月,郑欣媛开始感到腰部酸痛,便停止了瑜伽练习,但也没把这太当回事。两周后,她的左小腿外侧出现麻木,直到一天清晨,她发现自己不能下床——“瘫痪”了。

丈夫季平把郑欣媛送进了上海长征医院。核磁共振结果显示,郑欣媛的腰4/5椎间盘突出,左侧神经根严重受压,硬脊膜及马尾受压……

郑欣媛接受了“腰后路减压植骨内固定术”,4颗合金钉和其他金属附件将固定在她的体内伴其一生,而治疗过程花费近10万元。

郑欣媛出院后,季平将妻子受伤经过发在了小区论坛上,想警示一下瑜伽练习者,随后,便

有两名业主跟贴说,他们也在练瑜伽期间脊椎出了问题,但不能肯定就是因瑜伽练习导致的。

在网上搜索,季平惊讶地发现,“瑜伽受伤”这个关键词,居然搜出56万个帖子,一些瑜伽练习者都出现过和妻子类似的脊椎损伤,有的甚至导致瘫痪,而“练瑜伽”是他们共同的经历。

证据不足的“运动损伤”

郑欣媛的悲剧,同样发生在同龄的李丽身上。

36岁的李丽,2003年便在深圳开始练瑜伽,因为有舞蹈功底,很快学完初级体位的她,在教练的鼓励下开始尝试高级动作。2006年,李丽在一次咳嗽后忽然感到腰部剧痛,经医院检查,她的腰椎损伤。

“医生直接问我是不是练瑜伽,说不久前接

在我国,一些人因练习瑜伽受伤。然而,让这些受伤者尴尬的是,无论是严重的瘫痪还是腰椎间盘突出,在医学上,他们很难获得支持。从印度传播到世界各地的瑜伽,对于现代都市人来说,到底是什么呢?

诊过一个病情相同的瑜伽老师。当他说出这瑜伽老师的名字时,我就愣住了,这个老师出过瑜伽书籍和光盘,还指导过我们排练瑜伽表演节目。”李丽回忆说。

四川姑娘王依,则是因为想治好失眠,买了一套瑜伽教材在家自己练习,“上面只说了有高血压、心脏病的人不宜练习,没有提示可能会关节损伤。”

两个多月后,王依因为腰痛进了医院,检查结果是腰椎间盘突出。“我也难以证实究竟是不是瑜伽造成的,看了很多资料,发现很难说清,希望有人能拿出医学上的权威研究,把这个问题解释清楚。”

让这些受伤者彼此相识的是一个网名为“半路”的人,他在天涯、网易博客上发表的帖子,将瑜伽与他们的伤情联系在一起。

郑欣媛夫妇也从没有直接上门找瑜伽馆方

面理论此事。“我找过律师,但分析下来,律师认为如果打官司,最好的结果也只是法院调解,对方可能只赔个两三万元,打官司成本也差不多这个钱了。说到底,我们手上没有能直接证明瑜伽致伤的证据。”季平郁闷地说。

错位的瑜伽

对于郑欣媛、季平的难题,上海华山医院运动医学中心主任陈世益爱莫能助:“如果不经过进一步的研究,现在还很难把瑜伽作为这些受伤个例的致伤原因。任何运动都有运动损伤的风险。为什么是这些人受伤?一种可能是这些受伤者本身就不适宜做这类运动,也有可能是运动超出了生理极限。”

该院骨科主任医师贾连顺认为,瑜伽不宜被提倡和推广,运动幅度和自身年龄,都是瑜伽练习者必须要慎重考虑的,30岁以上的人已经不宜进行瑜伽训练。因为“成年人的韧带和骨骼结构都已经发育成熟,再去练一些要求肢体柔软的动作,关节特别是脊柱关节,往往会造成损伤。”

对于众多瑜伽受伤者遭遇到的举证难题,贾连顺说:“研究瑜伽的运动损伤,要得罪太多人,一是经营者,二是崇拜者,所以,没有什么人去做研究。我们能做的就是提醒练习者,一定要先做好准备和防范。”

出生在台湾,经过中西医学院训练的黄宗隆,目前是一名在上海执业的中医师,尤擅中医正骨术,同时也在教授中国传统养生术。他对瑜伽可能造成运动损伤的看法与前面两位西医专家稍有不同,他说:“即使正确的练习,瑜伽也不是用来治病的,而是让健康人达到更好的状态的,如果身体本身就有不健康的地方,瑜伽就可能起到雪上加霜的效果。”

摘自《南都周刊》

本栏目信息免费在通通网站 www.totoyou.net.cn 上同步发布 最大规格可刊登:5.5x12cm 多刊多优惠 广告刊登热线:63399000 67655128

韩华美非手术整形机构 常被模仿 郑州仅此一家

除皱提升

除皱当场平复

针对: 额头纹、川字纹、鼻唇沟、颈纹、眼角皱纹、全身各部位的皱纹

完全祛除才是真本事

- 韩国(第三代)全新智能除皱渗透技术,打破传统除皱技术,提升紧致新疗法,效果好,见效快,维持时间长,专门解决严重皱纹及面部松弛、下垂的皮肤,祛皱收紧同步完成。
- 非手术,不打针,不填充,快速安全祛除皱纹,还你年轻十岁的脸。(做后当场可洗脸化妆,不影响工作)

非手术祛眼袋 特价980元

地址:花园路与农业路交叉口向南50米国贸中心A座5层501室 电话:0371-87095008 87095167

花嫁盛典

情感婚纱摄影 辉煌店庆4周年

大河之爱(上海世博园意大利馆5月26日浪漫世博婚礼) 仅限3对

www.huajiashengdian.com

尊贵艳丽之旅·阳光·海景·健康·生态·旅游婚纱摄影

招募进行中……(赠主题相册全套)

郑州市文化路110号 喜事热线:63610168 63826389 400 6696116

粉刺·青春痘

瑶族秘方 专业祛除

粉刺、青春痘、暗疮、脓疱、毛孔粗大、重度痤疮

免费试做 祛痘 见效快、无激素、绝不复发

郑重承诺: 签定包治协议 治不好双倍退款 网址: www.pinxin518.com QQ: 1132856709

郑州总店: 西大街与南顺城街交叉口现代星苑601室(二七广场东100米) 电话: 60131270 15515551633
花园路与丰产路国贸中心新领地4号楼3单元1505室 电话: 87093013 13939077457

san sain BAKERY 香雪儿

玩转蛋糕!

蛋糕DIY 爱他(她)就为他(她)做蛋糕

香雪儿为您提供温馨的环境,齐全的设备、进口的材料、专业的技术指导。不需要任何基础,完全由您自由创意,凭着您的双手,一个小时就可以为自己心爱的TA做出一款与众不同的漂亮蛋糕,做蛋糕的乐趣和成功的喜悦将贯穿您整个DIY的过程。

郑州香雪儿食品有限公司 预约电话: 文化路店 63923081 东风路店 60970700

付氏女子养发育发馆

天然植物 养发育发 止脱生发 白发变黑

贺焦作市美中城分店5月17日隆重开业!

地址: 焦作市民主南路美中城西大门南50米 电话: 18749765801

所有初次来店顾客,可免费享受三次养发或育发护理

纬一路总店:0371-65905210 丰产路店:0371-63914228 富田丽景店:0371-63752693 顺河路店:0371-66313988
未来花园店:0371-65615897 互助路店:0371-67938298 兴华北街店:0371-67778767 汝河路店:0371-68889521
鑫苑名家店:0371-65803801 东里路店:0371-66252956 兴华南街店:0371-69081260 前进路店:0371-67663933
东明路店:0371-65708692 俭学街店:0371-63811703 纬二路店:0371-65932336 21世纪店:0371-69128022
西站东街店:0371-60620157 加盟热线:13203818183 13333813789

全国连锁 诚招加盟 www.zzfushi.com(养发育发) E-mail:yangfayufa@163.com

BO SCH 德国 博世

采暖

德国博世 别墅专用

世界500强企业 德国BOSCH博世 原装进口壁挂炉

德国原装进口冷凝壁挂炉隆重上市

销售 设计 安装 售后专业运营商 (诚接地暖及散热器工程 诚招各暖通合作经销商)

德国博世壁挂炉·意大利意乐散热器热卖活动中

郑州三七燃气具 地址: 中原东路103号附31号(12年学雷锋老店) 陇海中路124号(27年学雷锋老店)
大世界有限公司 河南唯一总代理唯一总售后: 13938569758 0371-68726022 67426229 谷黎明(广告勿扰)