

# 筋膜枪进入年轻人春节送长辈礼单 小心!“放松神器”筋膜枪有“禁区”

今日女报/凤网记者 罗雅洁 通讯员 胡婧蓉 朱芙蓉

“哪里疼痛打哪里!”不知从什么时候起,筋膜枪爆火出圈,不仅是健身达人、网红明星推荐的“运动标配”“减肥必备”,还成了上班族、广场舞大妈大爷们的“放松神器”。在社交平台上,也有不少年轻人把筋膜枪列入了送父母、长辈的春节礼物清单。

不过,并非所有人都适合使用筋膜枪,使用不当可能影响健康。

## 使用筋膜枪受伤,70岁老人或将做植皮手术

长沙人邓大爷今年70岁,患有肾衰竭、糖尿病等多种基础疾病,身体状况一直不太好。近日,邓大爷总感觉哪哪都不得劲,便自行使用家中的筋膜枪放松身体肌肉。当按摩至双小腿外侧时,他感觉酸痛感明显,便不自觉加大了使用力度。在他看来,这可能有效果的表现。

没想到的是,使用筋膜枪一段时间之后,邓大爷发现自己的小腿出现了大面积淤青。因为他自己说不太疼,家里人便没有太在意。然而,几天后,邓大爷的小腿红肿疼痛加剧,还发生了皮肤破损,伴渗液、发黑。随后,破损结成了黑痂,黑痂周

围一圈红肿,并伴有疼痛。邓大爷便来到湖南中医药大学第一附属医院就诊。

“邓大爷是筋膜枪使用不当,导致肌肉受到了损伤。”1月30日,该医院烧伤疮疡整形科主任周忠志告诉今日女报/凤网记者,由于邓大爷患有基础疾病,免疫力较为低下,导致瘀血没有及时吸收和消散,继发性地出现了软组织感染和坏死。据了解,邓大爷的恢复周期会比较长,可能需要通过植皮手术来修复创面。

实际上,像邓大爷这样因为筋膜枪使用不当而影响健康的案例并不少。

据公开报道,58岁的武汉市民张先生因为工作原因经常脖子僵硬疼痛,手臂也偶尔发麻,子女便给他买了一把筋膜枪,帮助他放松肩颈肌肉。但张先生在用了几天后,人开始发晕,出现了恶心呕吐的现象,后来甚至连路都走不稳了。医生发现,张先生耳朵里名为“耳石”的小东西脱落了,而“罪魁祸首”就是筋膜枪!原来,耳石是人体内生理性存在的、控制平衡系统的一个组成成分,本来它应该待在耳石膜,但经过筋膜枪的撞击可能就从耳石膜上脱落了下来,从而导致人产生眩晕感。

## 筋膜枪有助健身,但使用有禁区

近年来,筋膜枪在健身群体中广受欢迎。在网络上,很多健身达人、网红明星都主动为其宣传,称之为“运动标配”“减肥必备”,它还成了很多上班族、广场舞大妈大爷们口中的“放松神器”。近期,甚至有不少年轻人把筋膜枪列入了送父母、长辈的春节礼物清单。

“运动完之后使用筋膜枪,可以在一定程度上缓解肌肉的疲劳症状,也可以减少乳酸生成,减轻肌肉疼痛。”周忠志介绍,筋膜枪也称深层肌筋膜冲击仪,是一种软组织康复工具。筋膜枪利用其内部特制的高速电机来带动“枪头”,产生高频率的震动冲

击作用到肌肉深层,从而达到放松减少局部软组织张力、缓解疼痛、促进血液循环等作用。

“使用筋膜枪一定要注意正确的方法。”周忠志提醒,“筋膜枪需要顺着人体肌肉纹理和筋膜走向使用,不能只针对肌肉的酸痛点过度使用。”

周忠志介绍,首次使用筋膜枪需要在专业人士的指导下使用,最好循序渐进,以免产生损伤。每个部位的使用时长建议3至5分钟,不可过久。如果操作不当或使用时间过久,还可能增加疲劳感。头、颈椎、脊柱等大量神经、血管分布的部位不能使用。

而且也不是所有人都适用筋膜枪。“孕妇或者糖尿病、高血压、冠心病、动脉栓塞等患者不建议使用。这些人群如不慎受伤,应及时前往医院就诊。”周忠志提醒,长期伏案工作、长期用电脑、久坐不动的人,是颈椎疾病的高发人群,这类人可能会有头晕、脖子僵硬、颈肩酸痛、麻木等症状。如果颈椎病是肌肉僵硬带来的,用筋膜枪可能会达到一定缓解疼痛的效果,但很多颈椎病不仅仅是肌肉僵硬引起的,还有其他原因,这个时候就不能乱用筋膜枪。建议先找专业的医生、康复治疗师进行诊断。



TIPS

## 筋膜枪禁用部位名单

“哪里疼痛打哪里!”筋膜枪的这句宣传语很吸引人,但事实上,有很多部位不能用它。一般来说,禁止使用筋膜枪按摩的部位包括以下几个:

**腓骨小头:**周围有腓总神经,非常表浅。如果受伤,会出现足下垂、脚趾不能背伸、足部感觉障碍等症状。

**膝关节前方:**是胫骨结节的突起,不能使用筋膜枪按摩。

**肘关节内侧:**是尺神经沟所经之处,尺神经非常表浅,有时轻轻触碰都会感到前臂麻木。

**肩关节前外侧:**解剖学上称为大结节,是肩袖附着的地方。

**颈部周围:**颈部的侧面、前侧有很多神经、血管经过,且有神经反射感受器,非常敏感、脆弱。

**锁骨周围、腋下、上臂:**这些地方布满了臂丛神经及其分支、锁骨上动脉、肱动脉等重要的神经、血管。

**腘窝:**位于膝关节后方,里面有腘动脉、神经等,且位置较表浅。

## 筋膜枪不能帮助减肥

筋膜枪按摩可以达到减肥的效果吗?答案可能让你失望了。北京康复医院中医康复中心的杨冠男在报纸上撰文提醒,筋膜枪在放松腿部肌肉时,往往给人一种瘦腿的错觉,但实际从运动学、代谢机理上讲,用筋膜枪减肥没有任何依据。

原来,筋膜枪在使用过程中并不会消耗脂肪和热量,是达不到减肥效果的。如果想减肥的话,建议还是要采用科学合理的方式,例如控制热量的摄入,并且要加强运动锻炼,这样才能起到更快更好的减肥效果。杨冠男提醒:筋膜枪不但没有减肥的神效,而且用的时间过长,特别是在同一个部位用久了的话,不仅不能缓解肌肉疲劳或疼痛的作用,反而会对肌肉和血管造成较大刺激,加重肌肉的疲劳感。严重时还可能会引起肌肉痉挛,甚至肌肉受损等。



图:图虫网

资讯 >>

## 湖南省妇女儿童发展基金会2023年筹募款物超8000万元

今日女报/凤网(记者 罗雅洁 李超 通讯员 李佳佳)1月31日,湖南省妇女儿童发展基金会召开第四届理事会第7、8次(扩大)会议。省妇联党组书记、主席黄芳,副主席卢妹香,基金会第四届理事会理事、监事、秘书处及省妇联部室长代表共计50余人参加会议。会议由基金会理事长王安安主持。

会上,基金会副理事长兼秘书长汤凤英作2023年度工作报告。报告指出,2023年基金会接收捐赠8853.39万元,捐赠收入8814.12万元,其中现金5435.12万元,物资价值3379万元。年度筹款额连续3年创新高,执行公益项目31个,管理专项基金32个,受益妇女儿童约246万人次。报告从品牌项目、互联网筹款、

关爱妇女公益项目、关爱儿童公益项目、乡村振兴、专项基金、党建等方面全面介绍了基金会年度工作情况。基金会副秘书长兼项目部部长汪莉莉作2023年度财务工作报告。与会代表讨论了基金会2024年度工作计划,提出意见和建议。卢妹香表示,基金会取得的成绩有“四个离不开”:离不开习近平总书记对妇女儿童公益

事业的关心关注,离不开各级妇联组织的指导与重视,离不开社会各界的关心支持,离不开理事会的科学决策及秘书处的无私奉献。

黄芳在总结讲话中对基金会圆满完成2023年的各项任务表示了肯定,同时对新一年的工作提出了要求。她强调,基金会在2024年要围绕省妇联重点工作开展妇女儿童关爱

服务,包括做好家风家教建设、中国妇女运动史馆的筹建以及办好基金会成立15周年慈善庆典等多项工作,进一步扩大基金会影响力,宣传公益慈善理念。

当天,与会理事、监事还听取并审议了秘书处提交的四项专题报告,并对报告进行充分讨论后投票表决。