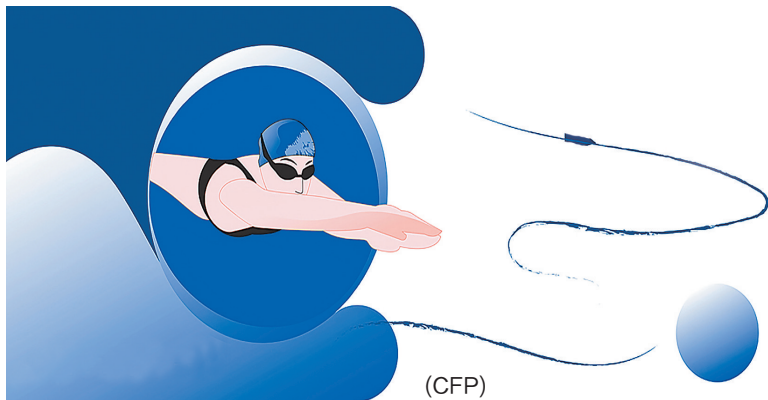


# 游泳过猛当心引发“游泳肩”



(CFP)

**医线通**

指导医生

泉州市中医院骨伤科二区主治医师 徐志斌

夏天,游泳是很多人喜欢的运动,不少人平时很少游泳,一到夏天便每天游,且一游就一两个小时甚至更久。殊不知,任何运动都不可过量。暑假刚过半,已有至少十几名游泳爱好者因游泳过度或动作不规范引发“游泳肩”,即肩袖、肱二头肌长头腱炎症,甚至撕裂伤。

■融媒体记者 陈玲红 通讯员 陈玮铭

## A 每天游泳两小时 一个月后肩膀疼得睡不着

今年40多岁的许先生觉得自己精气神不太足,且有小肚腩,入夏以来想通过游泳好好锻炼一下身体,于是坚持每天游泳至少2小时,约一个月后,发现小肚腩是小了一点,但是肩膀却出现问题了。

“刚游泳不久,两个肩膀都有一点疼,我以为是突然运动起来,肌肉有点劳损,所以就自己贴了膏药,缓解后就没太在意,继续去游泳。大约持续了两周,有一天晚上却疼得睡不着。”许先生这才意识到肩膀的酸痛可能没那么简单,赶紧前往

医院就医。

到医院时,经检查发现许先生肩周有明显的压痛感,结合其近期的游泳运动,初步考虑是肩关节周围肌肉损伤,考虑到患者40岁的年龄,为了与早期的肩周炎做区别,医生建议他作核磁共振检查以便确认。

“核磁共振的结果是急性肩袖撕裂,因为他既往炎症不明显,疼痛也不明显所以考虑是近期游泳引起的‘游泳肩’。”泉州市中医院骨伤科二区主治医师徐志斌说道。

## B 20岁至40岁患者居多 也常见于羽毛球、排球等运动

“暑假以来,我个人就接诊了十几例这样的案例,20岁到40岁左右的都有。之前有个20多岁的大学生,趁暑假每天都游泳一两个小时,中间没怎么休息,也造成肩袖撕裂伤。”徐志斌解释,“游泳肩”指的是游泳爱好者因肩膀使用过度而造成肩部软组织(肩袖、肱二头肌长头腱、孟唇)的慢性炎症,甚至撕裂。症状主要表现为在进行上举、外展活动时,出现肩部疼痛,严重的在休息时也会疼痛。多数是因为没有热身便突然游泳、游泳过猛或动作不规划引起的肩关节损伤。此外,“游泳肩”并不是游泳爱好者的“专利”,也常见于其他肩关

节活动比较多的运动,如网球、羽毛球、排球等。

“‘游泳肩’主要原因是平时不怎么运动,突然大强度的运动,且运动前没有充分热身和拉伸,部分人群动作不规范引起的。”徐志斌告诉记者,目前接诊的病例中都是肩袖的部分撕裂,这种情况下要绝对休息,不能再运动,并辅予以止痛消炎和康复训练便可恢复。他建议,运动应当循序渐进,强度不宜过大,每次游泳最好不要超过一小时。如果出现肩部疼痛症状就要充分休息一至两周,这期间不可做任何运动,让肌肉充分休息后,再视情况运动。如仍有不适,便要及时就医。

## 泉州交警重点整治

# 多部“李鬼”车落网

众所周知,机动车号牌是车辆的“身份证”,但有人却企图通过假牌、套牌和故意遮挡号牌等“障眼术”逃避交通违法、事故责任。近日,泉州交警快速查获多部假牌、套牌车和故意遮挡号牌车辆。

■融媒体记者 傅恒 通讯员 赵美缘 文/图



套牌车被查处

## 图进出停车场方便 把捡到车牌套在车上

7月24日,鲤城交警部门接到群众举报,一辆车牌号为闽C6×××T的小型轿车,涉嫌使用其他车辆号牌(套牌),前后号牌不一致。接到举报后,鲤城交警大队三中队立即展开核查工作。

通过进一步调查取证,民警迅速锁定嫌疑车辆及驾驶人林某,确认其存在“套牌”违法行为。经调查了解到,林某于5月份在某小区内捡到一块闽C8×××H的号牌,因图进出停车场方便,便心存侥幸将捡来的号牌套在自己的车辆上,用于进出停车场停放,未意识到该行为已构成违法。

随后,民警对林某进行了严肃的批评教育,依据相关法律法规,对其依法作出了处罚。

## 为省停车费 网购“假牌”终被罚

近日,晋江交警大队紫帽中队根据

群众举报线索,结合视频巡查研判,在紫帽镇塘头村路段查获李某驾驶的的车辆存在使用伪造、变造机动车号牌的交通违法行为。

经民警调查核实,李某为逃避小区停车费,“选中”小区另一辆车颜色相近的车辆,在网上购买了一块假号牌,方便进出小区的“门禁识别”。目前,民警已根据相关法律法规对李某进行教育和处罚。

无独有偶,近日,开发区交警大队民警在开展视频巡查工作时,发现吉泰路路段一辆小型汽车涉嫌套牌。交管中队民警接指令后迅速展开调查,成功查获涉案违法车辆及嫌疑人朱某。

调查中,民警发现闽DC01×××号牌小车在吉泰路某小区进出期间,车牌存在前后不一致的情况,但驾驶人及车辆特征高度吻合。经进一步调查比对,民警最终确认这辆蓝色小型汽车的真实号牌为皖DSR2××,锁定该车系套牌车辆。掌握车辆信息及行驶路线后,民警迅速行动,在吉泰路与崇宏街交叉路口设卡拦截,成功查获套牌车驾驶人朱某及其车辆。目前,民警已根据相关

法律规定对朱某进行教育和处罚。

## 故意遮挡号牌 重型大货车被查

近日,台商区交警大队指挥中心民警在视频巡查中,发现在通港路有一辆重型大货车无法正常显示车牌号,存在故意遮挡号牌嫌疑。

民警针对嫌疑车辆特征及行车轨迹分析研判,并通过设卡点拦截方式,精准查处车牌号为闽C548××号的重型大货车。目前,民警已根据相关法律法规对驾驶人进行教育和处罚。

## 套牌车危害大 将持续严厉打击

据交警介绍,驾驶套牌、假牌车辆是严重的违法行为,危害性极大。

涉及盗窃、抢劫或走私的车辆以及报废车辆,常通过使用伪造证件、套用他人号牌等违法手段上路行驶,成为犯罪分子实施抢劫、抢夺等违法犯罪活动并逃避公安机关打击的犯罪作案工

具。使用套牌、假牌,目的就是逃避违法制约,容易滋生酒驾醉驾、闯红灯等严重交通违法行为。此外,套牌车无合法手续又无保险,一旦发生交通事故,若肇事者逃逸,将大幅增加案件侦破难度,致使交通事故受害方的损失难以获得合理赔偿。

据《中华人民共和国道路交通安全法》第九十六条,伪造、变造或者使用伪造、变造的机动车登记证书、号牌、行驶证、驾驶证的,由公安机关交通管理部门予以收缴,扣留该机动车,处15日以下拘留,并处2000元以上5000元以下罚款;构成犯罪的,依法追究刑事责任。使用其他车辆的机动车登记证书、号牌、行驶证、检验合格标志、保险标志的,由公安机关交通管理部门予以收缴,扣留该机动车,处2000元以上5000元以下罚款。

交警提醒,希望广大驾驶员朋友严格按照相关法律法规,对机动车进行登记,并悬挂合法机动车号牌上路行驶,公安机关将持续严厉打击假牌套牌等违法行为,请勿以身试法。