



之 伤病史

# 八年之伤 跟腱最重

四年前脚伤突发,刘翔在北京奥运会上不得不选择退赛。就在刘翔饱尝生活酸甜苦辣之后,在他“状态恢复到历史最佳”,第三次站上奥运赛场时,那个摧毁了他梦想的旧日“恶魔”,似乎又一次诡异而至。

“伤怎么又来了,不是已经好了吗?”不少人私下发问。其实,不是又来了,而是刘翔的脚伤根本就没有彻底好利落。伤病的反反复复对于田径短跨选手来说,是太经常的事。孙海平教练私下曾透露,对于刘翔的脚伤,“我们每天都像在走钢丝。”

运动创伤,和人们日常生活中的伤病迥然不同。有些运动创伤只有在超级强度下才会出现,在日常奔跑时,完全无影无踪,刘翔的脚伤看来属于此类。另外,大多数运动创伤并不是做过手术,就万事大吉。有些伤病会纠缠选手一生,好了又坏,坏后又好,非常折磨人。比如:刘翔的老对手,法国的杜库雷和古巴的罗伯斯,都被此类伤病缠身,而刘翔,很不幸地也在此列。

刘翔已是29岁的老将。一方面,他是男子110米栏史上惟一包揽了世界纪录、奥运会冠军、世界冠军、世界室内锦标赛冠军的高栏之王,是英雄;另一方面,他经受过辉煌,也经受过伤病折磨和失败考验,北京奥运会后还能站在奥运赛场上,同样值得尊敬。

专题撰文/新京报记者 范遥



跟腱断裂示意图

跟腱炎  
撕裂

跟腱

跟骨

## 跟腱

### 为什么受伤的总是它

跟腱是人体最强有力的肌腱之一,它是由于起于胫骨后面的比目鱼肌与起于腓骨内外踝的腓肠肌这两块肌肉的肌腱联合而成。人类的走、跑、跳都要依靠这条强有力的肌腱。

跟腱非常坚韧,但由于责任过重,它也存在一定风险,最为严重的情况就是跟腱断裂,除锐器割伤和钝器砸伤外,长期慢性损伤也会导致跟腱钙化,这会直接削弱跟腱强度,在受到强力牵拉时突然断裂。这种情况易发生在田径运动员或篮球运动员身上。

刘翔的跟腱问题由来已久,按照孙海平的说法,雅典奥运会前,刘翔就有类似症状。多年的伤病积累最终也引发了刘翔的跟腱处炎症发作。

2008年,刘翔前往美国会诊时,医生拿出的结论是:“跟腱本身没有质变,但跟腱上附着的钙化已经非常明显,在拍摄的CT片子中,可以清楚地看到多个钙化点。”美国专家认为,作为跨栏运动员,刘翔的跟腱所承受的力量远超NBA等运动员的力量,一旦在激烈比赛中骤然发力,就很容易发生急性断裂。



## 刘翔八年伤病回顾

### 2012/8

伤病:跟腱  
影响:退出奥运会

对国人来说,这是伦敦奥运会上最让人震惊的一幕。据央视记者冬日那介绍,刘翔在进驻奥运村后只是进行了一次起跑训练,并且两次进行止痛治疗,教练组已经做好了三种预案。最终刘翔以比北京奥运会退赛还惨烈的方式离开了赛场,他单脚踮着跑道,在质疑和赞美的双重声音中离开奥运会。

### 2012/7

伤病:肋部不适  
影响:退出伦敦赛

进入2012年,刘翔状态回勇,室内世锦赛创个人最佳战绩,更在6月初的钻石联赛尤金站中超风速跑出12秒87,平世界纪录夺冠。但随后刘翔再次陷入黑色谷底,7月13日的钻石联赛伦敦站比赛中,刘翔在预赛跑出13秒27,决赛前因伤退出。理由是肋间肌有点酸胀感。这次受伤也给他伦敦前景蒙上了阴影。

### 2011/8

伤病:腰部肌肉痉挛  
影响:并无大碍

8月23日一堂普通的训练课上,多名翔之队成员透露,刘翔腰部肌肉抽筋,他自己也在个人微博中予以证实。经队医随后检查,他只是腰部肌肉痉挛导致抽筋,并无大碍。这次伤势并未影响刘翔参加大邱世锦赛,甚至有望夺取世锦赛金牌。

### 2010/7

伤病:跟腱炎症  
影响:放弃田径世界杯

2010年7月,刘翔宣布放弃参加当年9月在克罗地亚举办的田径世界杯。对刘翔而言,跟腱的炎症和枯燥的训练生活依然是他最大的敌人,因脚伤之故,刘翔的专项训练无法达到标准。

### 2008/12

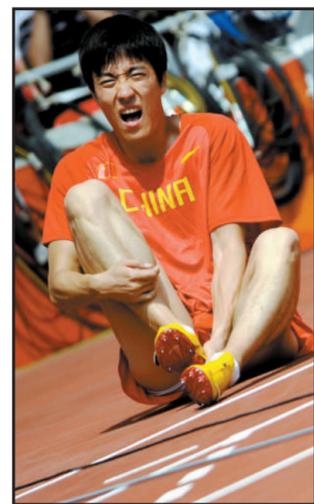
伤病:因伤手术

影响:迎来漫长而饱受质疑的康复  
2008年10月,刘翔赴美求医,辗转休斯顿、杜克大学和夏洛特三地问诊,自美国回来后,刘翔做出了手术的决定。2009年12月6日,刘翔在美国的休斯顿接受了手术,主刀的美国名医克兰顿从刘翔脚部取出3个钙化物质和1根骨刺。在接受手术后,刘翔第二天就出院了,随后刘翔迎来了漫长而饱受质疑的康复历程。

### 2008/8

伤病:右脚跟腱根部炎症  
影响:退出奥运会

自从8月16日进入奥运村,孙海平便一直担忧刘翔的伤情,曾带刘翔到医院做了核磁共振,发现刘翔的右脚跟腱根部有炎症。8月18日,男子110米栏预赛第六组的枪声响起,刘翔往前冲了几步,捂着腿停下脚步,撕下了腿上的号码布,在全场哗然中走回了休息区。就在他出场前,怀着沉重心事的孙海平已经带了三份速效救心丸守候在终点。



新京报制图/师春雷

### 2004/4

伤病:感冒  
影响:退出桂林大奖赛

当时刘翔已是亚洲纪录保持者,也是中国田径的第一明星。但在参加桂林田径大奖赛期间,刘翔染上了病毒性感冒,4月23日,有发热症状的刘翔不得不前往当地一家医院进行治疗,从而放弃了当晚的比赛。中国国家田径队总教练冯树勇说:“他自己坚持要带病参赛,但我们为了保护他,劝他放弃了比赛。”

### 2006/2

伤病:崴脚  
影响:长歇数月

2006年2月15日,刘翔遭遇第一次重伤,他在训练后不小心踩在台阶上,左脚崴伤。经过专家反复诊断后,骨头没有任何问题,但软组织急性挫伤还是需要一段时间休养,刘翔据此放弃了2月18日在上海家门口举行的全国室内田径锦标赛上海站比赛。随后由于伤势估计不足,又缺席了3月份的莫斯科世界室内田径锦标赛。

### 2008/6

伤病:右腿肌肉酸痛  
影响:不能很好备战奥运

纽约田径大奖赛是北京奥运会前重要的检验之战,刘翔赛前突然宣布退赛。他在训练中感到右腿肌肉酸痛,专业说法是“大腿后群肌肉隐性拉伤”。为防止在雨天比赛出现意外,加重伤势,刘翔决定退赛。随后一个多月,由于伤势影响,刘翔的训练强度一直未能恢复到受伤前的水准,也极大地影响了他的奥运备战。



责编 祝炳琨 颜颖颖 图编 倪华初 美编 俞丰俊 魏冬杰 责校 付春惜 徐晓

