

人老腿先衰,预防是关键

医生提醒:膝关节要省着用

三招教你珍 膝 到底

记者 陈成成 通讯员 王志栋

草木蔓发,春山可望。天气渐暖,不少人喜欢登山、跑步,亲近大自然,但有人被膝盖拖了后腿。

近期,市中医院骨伤科接诊了不少膝部疼痛患者,其中不少是老年人,甚至不乏部分年轻人。温州市中医重点专科(中西医结合骨关节病)负责人,市中医院骨伤二科主任、主任中医师蔡锦成提醒,膝关节构造复杂,损伤机会也比较多,若发病严重将在一定程度上影响关节功能和生活质量,因此大家千万不要忽视膝盖的日常保养和及时诊治。

不重视骨关节病 后果可能很严重

李女士今年56岁,10年前开始出现左侧膝关节疼痛症状,不过当时疼痛较轻,因此没有当一回事。后来疼痛越来越严重,她服用止痛药后,疼痛有所好转,但近几年病情逐渐加重,在平地上行走一二十米就要停下来歇一歇,严重时连休息也觉得膝部疼痛,活动受限。

经诊断,李女士患有膝关节重度骨性关节炎。在医生的建议下,她在市中医院做手术,术后膝关节功能恢复情况较理想,已经能自由走动,上下楼梯等日常生活基本不受影响。

据了解,一般而言,中年以后人体膝关节软骨开始变性、破坏,同时随着局部应力改变出现某些部位骨质增生,几乎每个老人尤其是老年女性会发生某种程度罹患(或与雌激素水平

改变有关),临床主要表现为膝关节疼痛、肿胀、出现摩擦音、功能障碍等。

蔡锦成介绍,膝关节作为承重关节,活动频率高,易受损伤,如外伤、超负荷活动、承重、寒冷、潮湿等因素都是导致膝关节病的常见原因。其中,骨性关节炎是中老年人最常见的一种慢性关节炎,严重影响中老年人身体健康和生活质量。

有关数据统计显示,我国有近1亿人存在骨关节问题,但就医率仅为15%,其中5%是实在无法忍受疼痛才去就医,不重视骨关节病的后果很可能是慢性致残。

医生建议,膝关节是人体的精密设施,得科学地使用,省着用,尤其是中老年人尽量不要把登山、爬楼梯作为主要锻炼方式。



蔡锦成(右)为患者治疗骨折

注意运动保护 避免伤及膝关节

俗话说“树老根先枯,人老腿先衰”。蔡锦成介绍,人体膝关节发育、生长、退化有一个时间表:15岁以前处于发育阶段,青春期的生长痛多发生在膝关节附近;15至30岁处于最佳状态,运动自如,不容易疲倦;30至40岁,膝关节周围的软骨软化,出现早期轻度磨损,关节软骨的延伸能力、恢复原状能力减弱,这段时期需要适当减少剧烈运动;40至50岁,长距离行走后易出现酸痛,休息可缓解;50岁以上,关节液减少,关节软骨老化(损伤、磨损),使用寿命已到,需要节约使用关节,避免剧

烈运动。

尤其是现在很多人喜欢健走、跑步、打羽毛球等运动,但是由于热身、强度控制等不当,出现了不少与运动紧密相关的膝关节疾病,如侧副韧带、交叉韧带和半月板损伤等。蔡锦成表示,包括跑步在内的很多体育运动容易导致膝关节损伤,因此运动之前的热身很重要,适当拉伸关节、肌肉和韧带,扭扭腰部,或者是原地跑几圈,让肌肉达到平衡协调的状态,并刺激膝关节分泌更多腔内滑液,起到更好的润滑作用,然后开展体育运动,能有效减少膝

关节运动损伤,尤其是打羽毛球、踢足球等激烈运动更需如此。

不正确的运动方式会造成跑步膝,运动损伤将会加大成为膝关节病患者的可能性。30岁后应注意保护膝关节,对于50岁以上的人来说,一般不建议以跑步、登山、跳跃作为常规锻炼方式,因为高冲击力运动会加剧膝关节损伤。同时避免存在冲撞、深蹲的运动,比如篮球、羽毛球、网球等,可以改为游泳、骑车等膝关节不负重或负重较小的方式锻炼。蔡锦成说。

多管齐下 为膝关节保驾护航

蔡锦成介绍,早期膝骨关节炎病多采取保守治疗,即可在较大程度上有效减轻症状,延缓病情发展。据了解,他曾领衔市中医院骨关节病团队,成功在省卫生计生委立项《补肾活血法结合运动训练改善膝骨关节炎患者生存质量的研究》科研课题,在药物内服改善患者症状方面进行了有益探索。

在保守和手术等综合治疗的同时,患者也要注意自我保护,比如保护关节软骨,应尽量避免剧烈、过度及负重活动,如反复蹲起、爬楼梯、走远路、提重物、登山等,体重超标的要控制体重。同时,加强膝关节周围肌肉锻炼。

医生建议,健康的膝关节运动方案是每天锻炼30分钟,每周不少于5天。当然也不要休息得太久,否则会使肌肉萎缩,导致缺乏力量、稳定性下

降,最终加剧关节疼痛。另外,老年人要避免穿高跟鞋和过大的鞋子。

所谓“预防胜于治疗”,那么如何保护膝关节呢?

医生建议,首先要控制体重,如果体重减少5公斤,膝关节疼痛可以减轻20%;还要适当锻炼,选择步行、骑车和游泳等,加强肌力及改善膝关节活动度以增加稳定性,并避免关节损伤,运动前热身时间不少于10分钟。

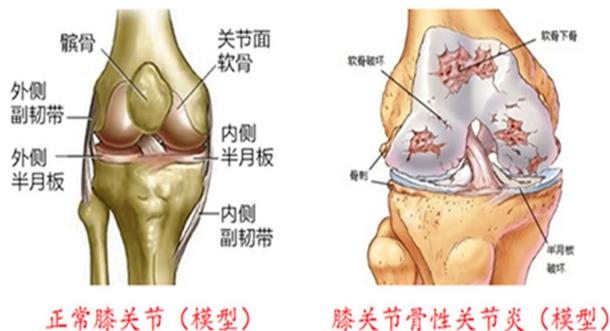
其次要注意姿势保护,不要扭着身体走路和干活,避免长时间下蹲,因为下蹲时膝关节的负重是自身体重的3至6倍,如果需要下蹲,最好改为低坐位,比如坐小板凳;长时间坐、站,要经常变换姿势,防止膝关节长时间固定一种姿势而负重过大。

第三需注重膝关节保暖,天冷时要佩戴护具、穿秋裤;防止骨质疏松;

选择一双合适的鞋子,最好是有弹性、厚底、后跟宽大略厚的运动鞋,因为有弹性的鞋垫和充气鞋底可以减轻对关节的冲击;必要时使用手杖等辅助器具;避免持续对膝关节施力,肌肉疲劳时,关节受到的冲击力伤害将成倍增加;重视疼痛症状,疼痛是停止运动的信号,是降低关节损害的保障。

医生特别强调,如果膝盖不慎受伤,千万不要无动于衷,年轻时膝关节受伤是导致老年骨关节炎的主要原因之一,应及时处理,尽早求助专业医师的帮助,早诊断、早治疗。

需要提醒的是,如果膝盖受伤,24小时内要冰敷,不可以贴一张膏药了事,24小时后可以热敷。蔡锦成说,关节疼痛或不稳定的患者容易摔跤,摔倒时关节可能遭受更严重的损伤,因此要格外小心,避免摔跤。



正常膝关节(模型)

膝关节骨性关节炎(模型)



膝关节置换术后(模型)