

金秋十月，红叶满山、层林尽染，正是登山远眺的好时节，很多人因为关节疼痛对登高望而却步。10月12日，正值世界关节炎日，今年的主题是“关爱关节——且行且珍膝”。本期特邀天津市公安医院主任医师李岩为读者解读生活中保护膝盖的点滴事。

# 且行且珍膝

## ——关节保护从我做起

### 引发膝盖疼痛的原因

- 1. 肥胖** 膝盖为身体承受重力的重要关节，当我们的体重增加后，对膝盖的压力也增加，从而加重了膝盖的负担。造成膝盖的耐压性降低，导致周围的血管、神经、肌肉过度受压，久而久之则会引起膝盖痛。
- 2. 经常受凉、受寒** 膝盖疼可能与寒冷的刺激有关。当膝盖长时间受到寒冷刺激后，引起周围皮肤温度降低，周围血管收缩，膝盖组织血液供血减少，血中的尿酸成分沉积，诱发疼痛。因此，在日常生活中要注意保暖，必要时可以戴护膝。疼痛时可热敷缓解。
- 3. 慢性劳累** 膝盖疼痛与我们日常习惯有关，长期姿势不良、长时间负重、用力、过度牵拉、运动过度等都有可能造成膝关节韧带拉伤，或者磨损，从而引发膝盖疼痛。常见于运动员、舞蹈演员、长期处于站立工作岗位的员工。因此，要适当放松膝关节，使其得到好的休息。
- 4. 缺钙** 当膝盖软骨缺乏钙质时，会出现骨质疏松，骨质变薄变僵，承受压力的耐受性也相应减弱，此时若过度劳累或局部压力过大，就会引起疼痛。因此要及时补充钙质，治疗骨质疏松。
- 5. 外伤后遗症** 日常生活中我们难免会受伤，但是往往对一些小伤并不在意，在受到外界刺激后，就会引起膝盖疼痛。
- 6. 膝关节炎** 引起膝盖疼痛的原因还有如骨关节炎、滑膜炎、风湿性关节炎、痛风、骨刺等疾病。因此，早发现早就医早治疗。

### 膝关节的自我养护

避免身体肥胖，防止加重膝关节的负担；避免久蹲、盘腿坐；走远路时不穿高跟鞋；不可贪凉，空调环境注意保暖；参加体育锻炼时要做好

准备活动，轻缓地舒展膝关节，让膝关节充分活动开以后再参加剧烈运动。练压腿时，不要猛然把腿抬得过高，防止过度牵拉膝关节。练太极拳时，下蹲的位置不要太低，适可而止。

### 生活中三种行为最伤膝关节

**跪着擦地板** 髌骨的压力会作用在股骨上，等于两块骨头间的软骨负荷巨大，时间一长，膝盖就无法伸直，起不了身了。

**频繁爬楼梯** 攀登时，膝关节处于弯曲状态，会负担全身的重量。尤其在下山、下楼梯时，膝关节承受的重力，几乎是自身体重的7倍。

**跑步快走锻炼过度** 中老年人不适宜将跑步和快步走作为日常锻炼，在这些活动中，膝关节要承受数倍于体重的负荷，会造成关节软骨的过度磨损。

### 教你两招保护膝关节

**拍打膝关节** 治疗膝关节疼痛最根本的方法就是让它一开始就不磨损，让新鲜血液润泽过来。让血液聚集在膝关节的最好方法就是拍打膝关节，轻轻拍一拍，气血轻而易举地跑到膝盖上来了。膝盖和腿局部温度提高，血液循环加快，如膝盖发软、膝盖积水、膝盖骨刺以及不明原因的疼痛等症状即刻有效缓解。

**半蹲** 适用于膝关节前方慢性疼痛；上下台阶、蹲起、久坐后膝关节前方疼痛；膝关节扭伤后康复；膝关节炎后康复；膝关节慢性不稳定(反复扭伤)；大腿肌肉损伤后康复等患者的锻炼。

值得注意的是，半蹲的深度以不产生明显膝关节疼痛为最佳。下蹲幅度越大，肌肉用力越大，越容易产生疲劳，练习效果也越好。大腿和小腿之间的夹角不应小于90度；大腿前方尤

其是股四头肌内侧部分应该处于持续紧张用力状态；老年人力量不足，一定要注意跌倒、滑倒等情况，以防骨折。此外，一些病情特殊的患者可在医生指导下专门练习疼痛角度静蹲。

### 乐活嘉宾

李岩，博士，天津市公安医院主任医师，天津中医药大学硕士生导师，国医大师贺普仁教授国家级学术继承人，中国针灸学会火针专业委员会常务委员，天津针灸学会常务理事、副秘书长，天津市首批津门医学英才人选，天津市健康教育专家。 新报记者 张治 文摄







# 祛风除湿

## 还有液



祛风除湿液：传统工艺精配，选料上乘，古法炮制，具有祛风除湿，活血止痛，祛瘀除痰，凉血解毒，消食导滞之功。功效卓著，服用方便，为风湿病患者之良伴。

天津医药





新报微信平台