

且行且珍“膝”如何护理膝关节

▲ 四川省骨科医院 石玮玮

近年来，我国膝关节相关疾病逐渐呈现年轻化的趋势，且这一趋势还在不断增加，我们日常生活中像是爬坡或跑步、行走等，都会对膝关节造成一定的磨损，但均在膝关节可以接受的范围之内。而随着年龄的增长，像过量运动、体重超重等，均会加重膝关节的磨损程度，从而诱发膝关节疾病。如何护理我们的膝关节？需要大家且行且珍“膝”。

注重膝关节的早期预防

对于膝关节疾病而言，需要秉承早期预防的首要原则，一方面避免因过度劳累造成膝关节受损，另一方面也需通过适度锻炼以此加强膝关节自身的稳定性。众所周知，肌肉是人体骨骼的天然保护屏障，锻炼腿部肌肉，对保护膝关节具有重要作用，因此很多人认为的“多休息，才能保护膝关节”是不严谨。

养成良好的运动习惯

肌肉是人体骨骼的天然保护屏障，那么

又该如何锻炼？怎么锻炼？锻炼多久？是值得考究的。

首先，需要锻炼前的热身活动，所谓热身，并不是出一身汗，而是“激活”我们的身体，以此促进人体内的血液循环，不仅如此，提前热身还可以促进膝关节分泌一些“润滑液”，从而起到润滑的作用，避免在运动中造成膝关节磨损。还有一点，热身可以有效避免拉伤，以此提高运动的效度。

其次，如何锻炼？一般来说，运动可以分为低、中、高三个强度或（K1、K2、K3、K4、K5），低度适合新手小白，像是瑜伽、太极拳等都属于K度较低的运动（K1-K2），而中强度运动则更适合有运动基础的人群。可以下载KEEP或是轻+，这类APP都可以根据自己的实际情况选择，APP中有各类运动类型以及K度、时间等选择，以此进行跟练，均可以达到有效锻炼的目的。最重要的是APP会提示锻炼的细节和注意事项，比如腰部发力，不要用膝关节发力，以此进行指

导，减少了诸多运动的盲目性和错误行为。

最后，锻炼的时间和频率，一般来说，一周锻炼3次左右，每次40~50 min即可，频率不用过高，循序渐进即可，可以根据自己的实际情况进行调节。

积极治疗

如果膝关节一旦出现了痛感，就需要配合积极治疗。造成膝关节疼痛的诱因诸多，如外部刺激、病理性原因等等，如果是因外部刺激可以采用热敷的办法缓解痛感。但如果是因病理性原因造成的疼痛，就需要进行药物治疗或者是手术治疗的办法，以此保证患者日常生活质量。切忌讳疾忌医，不同群体出现膝关节疼痛的诱因是不同的，所以均需要进行针对性治疗。

合理饮食

正所谓民以食为天，合理饮食更有利于膝关节的健康，首先多吃蛋白质食物以及富

含胶原蛋白的食物、异黄酮食物均有利于膝关节，像是日常生活中较为常见的奶制品以及鱼虾、猪蹄、海带等，不仅有利于补充人体蛋白质以及胶原蛋白，还可以有效预防骨质疏松，从而为我们的膝关节增加润滑剂，减少膝关节炎发生的可能。当然，对于体重偏胖人群来说，饮食需要注意少吃多餐、切忌暴饮暴食，优质碳水化合物、优质蛋白、膳食纤维等，均是必不可少的。

控制体重

根据临床相关研究表明，体重过重是造成膝关节磨损的重要原因之一。根据国际BMI(bmi计算公式是体重指数=体重(公斤)/身高(米)的平方kg/m²)体质指数测量，如果存在偏重或超重的情况下就需要及时减重，把体重控制在合理的范围之内，以免造成膝关节负压过大。除此之外，合理饮食、适当运动也是尤为重要的。

解锁髌关节撞击综合征的秘密

▲ 四川省骨科医院 易倩

髌关节撞击综合征（FAIS）是一种常见但容易被忽视的髌关节问题，通常由髌关节的形态异常导致髌部周围疼痛、不适和活动受限。这种疾病主要发生在年轻活跃的人群中，尤其是运动员和那些进行重复性髌关节活动的人。我们可以采取积极有效的治疗措施来摆脱这一困扰。

髌关节撞击综合征的形成主要涉及到髌臼和股骨头之间的摩擦。正常情况下，髌臼和股骨头之间有足够的空间，使得关节能够顺畅运动。然而髌关节撞击综合征患者由于形态上的异常，导致髌臼和股骨头之间的摩擦增加从而使患者髌关节出现疼痛不适的症状。

髌关节撞击综合征常见症状

髌部或腹股沟疼痛 活动时出现疼痛感，尤其是蹲下、坐下或进行剧烈运动时。

髌关节僵硬或不稳定感 关节活动受限，感觉到关节不稳定或卡住。

弯腰或旋转时的不适 屈腿或转身时可能引发疼痛或不适。

髌关节疼痛的放射痛 有时疼痛可能放射到大腿、臀部或膝盖。

治疗方法

髌关节撞击综合征的治疗方法根据病情的严重程度和患者的需求可分为保守治疗和手术治疗。

保守治疗

运动疗法 髌关节撞击综合征的运动疗法主要旨在改善髌关节的稳定性、增强肌肉力量、提高关节灵活性和改善功能。

如髌屈曲伸展、髌外展和髌内收伸展对髌关节周围的肌肉和结构进行伸展，以增加关节的灵活性和减少紧张感；

通过重点训练髌屈曲、髌外展和髌内收等关键肌群肌肉的力量训练，增强关节的稳定性和支撑力；

强化腹部、背部和盆底肌肉，提高核心稳定性，减少对髌关节的不必要压力和摩擦；

通过平衡练习，如使用平衡板、半球体、单脚站立等方法进行训练提高髌关节的控制能力和稳定性。

物理因子治疗 使用电疗法,如电刺激、超声波和短波治疗等，以减轻疼痛和促进组织修复。

药物治疗 非甾体抗炎药（NSAIDs）：如布洛芬（ibuprofen）或酮洛芬（ketoprofen），以减轻髌关节疼痛和减轻炎症反应。

关节注射治疗 使用类固醇药物（如肾上腺皮质激素）或其他药物进行关节内注射，以减轻疼痛和炎症反应。关节注射治疗通常在影像引导下进行，确保药物准确注射到髌关节的受损区域。

其他 避免或减少跑步、跳跃等高冲击性的活动，以减轻髌关节的压力和摩擦。可以尝试游泳、水中运动、自行车、椭圆机等，以保持身体活动度并增强肌肉力量。

手术治疗

髌关节撞击综合征的手术治疗主要分为两大类。第一类是切开治疗，由于微创手术技术的发展，此类手术基本已经被淘汰了。第二类是关节镜手术：通过使用关节镜和小型手术工具在髌关节进行操作。它可以用于清理关节内的骨质增生、肌腱或软骨碎片，修复撞击综合征导致的髌关节软骨损伤，并纠正可能导致撞击的结构异常。

日常生活注意事项

避免过度活动对髌关节造成冲击的运动，如跑步、跳跃或剧烈的运动。

尽量避免长时间站立或走路，减轻对髌关节的负担。

控制体重以减轻髌关节的负担，减少疼痛和炎症的发生。

在日常活动中注意保持正确的姿势，如坐立姿势、行走姿势等，以减少对髌关节的不利影响。

必要时使用助行器、拐杖、手杖等来减轻髌关节的负荷，在需要时提供支持和平衡。

腕管综合征的预防与缓解

▲ 上海市嘉定区中心医院 陈锦琼

在现代社会，电脑和智能手机等电子设备的普及，使得打字成为我们日常工作和生活中不可或缺的一部分。虽然打字提高了工作效率，但长时间的键盘操作也会带来一些健康问题，其中腕管综合征是最为常见的问题之一。

腕管综合征（CTS）的危害是由于正中神经在腕管中受压，导致神经功能下降，进而引起手指的麻木、刺痛、乏力为主的神经卡压性疾病。大部分的CTS为慢性，为特发性滑膜组织增生和纤维化，确切发病原因不明，但很大程度上与手腕的重复劳动、腕部极度屈伸等不正确姿势和使用震动器械相关。腕管综合征的典型症状表现为：（1）麻木和刺痛：CTS的典型临床表现是正中神经支配的手掌桡侧三个半手指（拇指、食指、中指和环指桡侧）的麻木和刺痛。（2）夜间症状：疾病初期多表现为夜间痛，患者常常从睡眠中醒来，感觉手部的麻木、刺痛和肿胀感，在甩动手腕后症状会缓解；病情加重后症状开始发生在白天，特别在做一些腕关节的重复动作时会诱发。（3）动作障碍：严重时麻木和疼痛可从腕关节近端放射至前臂、上臂甚至肩部疾病的最后阶段会出现持续性的感觉异常和大鱼际肌的萎缩，造成拇指的外展和内收肌力下降。患者会感到手指无力、笨拙和精细运动能力下降。

预防腕管综合征的方法

调整工作环境 保持良好的工作环境对预防腕管综合征至关重要。首先，要确保座椅高度和键盘高度适合个人身高和体型。其次，调整显示器的高度。将显示器放置在与眼睛平行或稍微向下的位置，可以避免长时间低头造成颈椎和手腕的过度负担。最后，显示器的亮度和对比度也需要适宜，避免过亮或过暗对视力造成不良影响。

使用符合人体工学的设备 在工作环境中，还可以考虑使用人体工学设备，例如有腕托的键盘和鼠标垫等。

经常调整姿势。

键入姿势 正确的键入姿势对手腕健康至关重要。

定期休息 建议每小时休息5~10分钟，这样可以让手腕得到短暂的放松，减轻手腕的负担。

均衡饮食和适度运动。

缓解腕管综合征的方法

热敷和冷敷 交替使用热敷和冷敷有助于减轻手腕疼痛和肿胀。热敷可以促进血液循环，缓解肌肉痉挛，而冷敷可以减轻炎症和肿胀。

使用支具 在医生建议下，可以使用腕托或护腕支具来稳定手腕，减轻压力，帮助手腕康复。支具通常建议在夜间使用，也可根据患者需求在白天佩戴，佩戴时间一般为3个月。需要注意的是，手术松解术后不需支具固定。

药物治疗 （1）药物注射：皮质类固醇（甲泼尼龙）是最常用的注射药物。大部分患者在注射后都能改善症状，并维持6周以上；半数患者效果能维持半年，即使到一年后，仍有部分患者不会复发。（2）口服药物：口服药物主要包括非甾体抗炎药、类固醇类药物、神经营养药等。类固醇类药物可改善患者症状，但不良反应大，不建议长期服用。

物理治疗 如果症状严重或长时间得不到缓解，可以寻求专业物理治疗师的帮助。物理治疗可以通过适当的锻炼和按摩来缓解手腕疼痛。

手术治疗 手术治疗可分为传统腕管松解术、小切口腕管松解术和内镜下松解术，三者对CTS症状的缓解效果相似且各有优缺点。腕管松解术通过切开腕横韧带，松解腕管内容物，解除正中神经的压迫以改善患者临床症状。

如出现腕管综合征的症状，应及时采取措施，并咨询医生以获得更专业的建议和治疗。