

广场舞并非人人适合跳

随着我国人口的老龄化趋势日渐明显,越来越多的老年人由于膝关节功能障碍,轮椅似乎成了他们的生活必备品。膝关节病因覆盖面广、年龄跨度大、病情发展慢、不危及生命而不被大众所重视。多数患者在病发时采取短暂性保守治疗,一旦病情没有处理好,就容易出现膝骨性关节炎,导致关节强直、缺血性坏死甚至瘫痪。

受力不均易导致膝关节病变

中医称膝骨性关节炎为“膝痹病”,是一种常见的慢性关节疾病。

随着我国人口老龄化发展,患“膝痹病”的中老年人越来越多,并且逐渐呈年轻化趋势。

膝关节病的病因与全身骨骼系统的力学平衡受到了破坏有关,例如颈椎病、胸椎病、腰椎病、骨盆扭曲、脊柱侧弯等都可以导致脊柱力线的改变。而不正确的日常生活习惯或长期的不正确姿势,会加重这些关节受力不平衡,从而引起膝关节肌肉和韧带的过分紧张、牵拉,导致膝关节受力不均而出现不适、疼痛等症状。

例如,经常可以看到患膝关节病的人,有的人脖子向前探出、有的人身材不挺拔、有的人骨盆左右不平衡,这是患有颈椎病、胸椎病、腰椎病、骨盆扭曲、脊柱侧弯等疾病的结果,这些疾病破坏了全身骨骼系统的平衡。只关注膝关节的局部症

状,治疗后虽然暂时可以缓解症状,但是远期效果不佳、容易反复发作。

过量运动可能适得其反

同时,不正确的锻炼方式也是膝关节病的另一大诱因。比如,一些老人退休后整天泡在公园里,每天绕着公园走大圈儿或者去爬山,这种运动量实际上已经超出了老年人关节的承受极限,久而久之,越运动关节磨损越加重。

老年人多运动、多晒太阳固然是强健骨骼的好办法,但要牢牢把握一个度。比如,老年人都钟爱的广场舞也不是人人都适合跳的,每个人关节蜕化的程度不同,别人能跳 40 分钟,并不意味着所有人都能跳,一定要量力而行。

膝骨性关节炎更青睐女性

临床研究发现,女性在工作生活中的慢性劳损要比男性多得多,这种慢性劳损更为明显地表现在各个关节上。同时,随着年龄的增长,女性雌激素水平下降,人体开始老化,钙的流失加剧,会导致骨质疏松,同时,保护各个关节的软组织,包括肌肉和肌腱的弹性开始下降,因此,人体关节的保护机制就减弱了很多。还有一点,就是由于女性的生理特点,蹲起的动作要比男性多,这样对腰部还有膝关节的损伤会增多。以上原因都会导致女性较男性更易患膝骨关节炎病。

此外,肥胖是一些骨关节病发生的重要原因,故一些人群尤其是中老年朋友应控制体重,防止肥胖。一旦超过标准体重,那么毫无疑问,减肥最重要。体重下降后,能够防止或减轻关节的损害,并能减轻患病关节所承受的压力,有助于本病的治疗。另外,要避免长时间站立及长距离行走,因为它们会增加关节的承受力,加速关节的蜕变。最后,要及时和妥善治疗关节外伤、感染、代谢异常、骨质疏松等原发病。

平衡疗法治疗膝关节病效果好

按照蜕行性病变治疗膝关节炎疾病,常用的针灸、膏药、口服药等手段可以缓解症状,但难以从根本上治疗。

如果说膝关节是地基,那么当膝关节出现问题后,膝部以上的腰椎、胸椎、颈椎等部位都会受到影响。所以,在治疗中除了要解决膝关节的问题,还要调整每个局部点的肌肉、韧带的张力平衡。通过平衡疗法治疗颈椎病、胸椎病、腰椎病、骨盆扭曲、脊柱侧弯等疾病,进而调整全身骨骼系统的

平衡,可以达到治疗骨关节病的目的。因此,得了膝骨性关节炎病不一定非要手术治疗,根据病情施行“阶梯式”治疗,先行保守治疗,中医这一疗法在非手术前提下对膝关节有较好的疗效,不易复发。

护好膝关节 营养要全面

无论是否有膝关节疾病,中老年人都需要多多呵护自己的膝关节。根据年龄层次的不同,在膝骨关节的保护上也有不同的要求。对于年轻群体来说,应注意营养全面、适当运动,但是注意运动量不宜太大、太强烈,否则会对膝骨关节产生损伤。坚持适量的体育锻炼能防止骨质疏松,有规律的运动能够通过加强肌肉、肌腱和韧带的支持作用而有助于保护关节,预防骨关节炎的发生。除此之外,还要注意关节保暖,这一点对于预防骨关节炎也很重要,关节受凉易诱发本病的发生。

此外,女性在怀孕的时候也需要重视膝关节的保护。孕期需要的营养物质多,容易出现钙流失现象,因此需要补钙。补钙应以食补为基础,注意营养的平衡,多食奶制品、豆制品、蔬菜及紫菜、海带、鱼、虾等海鲜类。同时,应多见阳光及补充维生素 D,以促进钙吸收。

■小贴士

腰椎间盘突出症可以治好吗

腰椎间盘突出症是由于腰椎间盘突出压迫神经而引起的一系列腰痛、腿痛的症状。90%的患者可以通过针刀、针灸、正骨、按摩、理疗等综合系统保守治疗而解除症状,经过科学锻炼和合理的养护,是可以达到临床治愈的。

“骨刺”真的是“刺”吗

很多人误以为“骨刺”真的是骨头上长出来的“刺”,在治疗时要求医生“去掉”。其实,“骨刺”是由于局部受到过度刺激,造成骨质沉积或缺血、缺氧后韧带出现了钙化,它属于人体组织,不需要“去掉”。除了少数已经骨化的韧带难以恢复外,绝大多数患者经临床治疗、配合减少局部刺激后可以得到修复。

膝关节痛总犯怎么办

膝关节是人体活动范围最大的关节,临床症状主要为膝关节疼痛、活动受限、弹响、无力等。发展到后期,患者往往只能终生坐在轮椅上或做膝关节置换手术。通过早期干预,综合考虑肌腱的挛缩放松、韧带的创伤后修复、滑膜的炎症消除和骨关节的位置改变,可以有效避免膝关节病的复发和发展。改变不良的生活方式和运动形式,不爬山、少爬楼、不负重、少下蹲,进行适当形式的活动,尽量避免可能加重关节蜕变的活动。

(北晨)