

# 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、脊柱侧弯等疾病的反映，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。

## 膝骨性关节病更青睐女性

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变效果好

按照慢性病治疗膝关节疾病，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，预防骨关节病的发生。除此之外，还要注意关节保暖，这一点对于预防骨关节病也很重要，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根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

很多人误认为“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)