

膝关节996!

这些伤膝神操作你中了几条

记者 刘威

膝关节是人体最大的负重关节,但它却很脆弱。现在,很多人年纪轻轻膝关节却提前“退休”了。久坐不动、突击式运动、经常爬山锻炼……生活中这些习惯,可能正在悄悄伤害你的膝关节!宁夏医科大学总医院心脑血管病医院康复科主任医师张跃全介绍了膝关节最怕的几件事,一起来看看具体有哪些吧!

●怕你久坐不动

久坐是最常见的毁膝习惯。长期久坐的人,腿部肌肉得不到锻炼,会造成肌肉僵硬、无力,不仅起不到保护膝关节的作用,还会导致膝关节稳定性变差。

经常久坐的人,建议每1小时就起来走动一下,活动一下膝关节。

●怕你越来越胖

体重过大是膝关节损伤的重要因素之一。一些膝关节肿胀、疼痛的中老年女性,往往还有一个共同点——体型偏胖。人体超重20公斤,就相当于时时刻刻在肩上扛了一个20公斤的面袋子,膝关节的负荷自然会加重,磨损自然加快。

对于超重人群来说,减轻体重,就能极大减少对负重关节的负担,降低磨损。

●怕寒冷刺激

天气转冷时,门诊上关节炎加重的患者就会增多,尤其是中老年人。这是因为低温会影响血液流速,血液流动速度太慢,关节磨损产生的炎性物质就不能被及时带走,就会进一步刺激膝关节,加重骨性关节炎发冷、肿胀、疼痛等不适。

日常要注意膝关节的保暖。特别是乍暖还寒的春天,先别急着脱掉秋裤,遇到降温时最好戴上护膝。

●怕你突击式锻炼

很多人平时缺乏运动,但一到周末或假期,就突然进行大量的运动,比如高强度暴走、跑步或撸铁……希望能迅速达到锻炼效果。然而,这种突击式的运动方式往往会给膝关节带来过大的冲击。没有经过充分热身的肌肉和韧带很难承受这种突然的高强度运动,容易导致拉伤或扭伤。

突击运动不可取,正确的方法是循序渐进运动,先从低强度的运动做起。

●怕你经常爬山

其实,从保护膝关节的角度来看,不建议经常爬山。有研究表明,人体在平时行走的过程中膝关节承受的压力是体重的1~2倍。而在下山的时候,膝关节承受的压力可达到体重的3~5倍。特别是下坡下山的时候,脚踩到地面的瞬间,膝关节会承受地面的反冲力,速度越快,反冲力越大。

爬山的过程中利用登山杖,可以减轻人体30%的膝关节压力。切忌跑跳下山,下山步速宜缓慢,落地要轻。在山势较陡的地方,可采用侧身下山的方法减小屈膝的程度。

小贴士

留意膝关节的报警信号

膝关节酸痛、肿胀、弹响、走路或上下楼梯打软腿,这些都可能都是膝关节损伤的报警信号。

一些中老年人在晨练或上下楼时,膝盖会发出“咔吧咔吧”的弹响,多数是因为膝关节老化诱发骨关节炎造成的。

膝关节半月板损伤后,关节可能产生疼痛、肿胀、弹响,甚至会产生打软腿或卡住(交锁)的症状。

这些窍门

延长膝盖使用寿命

膝关节既要用,也要省着用,保护好它才能延长其使用寿命。

●适当进行体育锻炼可强筋健骨,但要避免运动过量引起膝关节的损伤。注意根据个人年龄及身体情况,选择力所能及的锻炼方式。

●要少做长期蹲跪的动作,别蹲着做家务或跪着擦地板。喜欢打太极拳的老人,也不要勉强蹲得太低。站起和坐下时,注意先

让膝关节轻微适当反复弯曲几下,然后站起或坐下,有利于保护膝关节。

●善于借助外力来分担膝关节压力。比如使用手推车代替手提重物,上下楼梯借助扶手分摊重力。

●适当补充钙剂。人体钙含量不足时,容易造成骨质疏松,对骨关节炎的发生、发展也有推波助澜的作用。

提醒

膝盖受伤要重视

对于热爱运动的人来说,当关节有酸痛不适时,表明它开始出问题,可能是运动过多导致的。记住,此时应先休息,不要不当回事。

另外,膝关节结构复杂,受伤后要接受正规治疗。因为无论是膝关节软骨受伤、半月板损伤还是韧带损伤,不及时处理都可能带来严重的后果。

制图:梁惠琴(豆包AI)