

膝关节疼痛别愁， 中医调理帮解忧

文 / 西安市中医医院 李婉



关键词：膝关节疼痛；中医调理方法

膝关节是人体最大的关节，承担着全身大部分重量，在行走、站立、跑跳等日常活动中发挥着关键作用。膝关节疼痛是中老年人及运动人群的常见症状，发作时不仅影响正常活动，还可能伴随肿胀、僵硬等不适，严重降低生活质量。中医对膝关节疼痛的认识有着悠久历史，将其归为“痹证”“膝痛”范畴，认为其发病与风寒湿邪侵袭、肝肾亏虚、气血瘀滞等因素相关，并积累了多种安全有效的干预方法。下面，我们就来说说膝关节疼痛的基础知识及中医干预手段。

一、全面认识膝关节疼痛

1. 常见诱因

膝关节疼痛的诱因复杂多样，既与外在损伤相关，也与内在身体状态联系密切。

其一，外在损伤因素。长期过度使用膝关节是常见诱因，如频繁爬楼梯、下蹲等，会使膝关节承受过大压力，导致关节软骨磨损、半月板损伤，进而引发疼痛。外伤也是重要诱因，如膝关节扭伤、碰撞伤、跌倒时膝盖着地导致的挫伤等。这些损伤可能导致韧带拉伤、骨

折、关节内出血,若未及时妥善处理,易遗留慢性疼痛。

其二,内在退变因素。年龄增长带来的关节退变是中老年人膝关节疼痛的主要诱因。随着年龄增加,膝关节软骨逐渐老化、变薄,失去弹性,关节边缘骨质增生,关节间隙变窄,从而出现疼痛、僵硬等症状。

其三,其他影响因素。体重超标会使膝关节长期处于超负荷状态,加速软骨磨损;长期处于寒冷、潮湿环境中,风寒湿邪易侵袭膝关节,导致局部气血运行不畅,引发疼痛;不良姿势如长期屈膝久坐、站姿歪斜等,也会影响膝关节的正常受力,诱发疼痛。

2. 中医辨证分型

中医对膝关节疼痛的认识注重辨证论治,根据不同的症状表现和病因,临床上将其分为多种证型,常见的有风寒湿痹型、湿热痹阻型、肝肾亏虚型、气血瘀滞型四种。

● 风寒湿痹型:多因风寒湿邪侵袭膝关节所致。典型表现为膝关节疼痛,遇寒加重,得温则减,疼痛部位固定或游走不定,可能伴随膝关节僵硬、活动受限,遇寒冷、潮湿天气时症状更明显。

● 湿热痹阻型:多因湿热之邪侵袭膝关节所致。典型表现为膝关节疼痛伴有灼热感,关节肿胀明显,皮肤温度升高,活动时疼痛加剧,可能伴随口苦、口干、小便黄赤等症状。

● 肝肾亏虚型:多见于中老年人群,因肝肾不足、筋骨失养所致。典型表现为膝关节隐隐作痛,活动后疼痛加重,休息后有所缓解,可能伴随腰膝酸软、头晕耳鸣、精神不振等症状。

● 气血瘀滞型:多由外伤或劳损导致局部气血瘀滞引起。典型表现为膝关节疼痛剧烈,呈刺痛性,部位固定不移,入夜加重,活动受限,可能伴有关节周围皮肤青紫、瘀斑。

3. 高发人群

膝关节疼痛高发人群具有明显的特征,主要分为以下几类:

● 中老年人:尤其是50岁以上人群,随着关节退变加速,膝关节疼痛的发病率显著升高;其中女性因更年期激素变化,软骨对膝关节的保护作用减弱,发病率略高于男性。

● 长期从事体力劳动或高强度运动的人群:建筑

工人、务农人群、专业运动员等,膝关节长期承受高强度摩擦与压力,极易出现软骨、半月板损伤。

● 体重超标人群:膝关节负荷过重,会加速关节软骨磨损,增加膝关节疼痛的发生风险。

● 有膝关节外伤史的人群:若外伤后恢复不佳,易遗留慢性疼痛。

● 长期处于不良环境或运动习惯不当的人群:长期处于寒冷潮湿环境、久坐缺乏运动,或运动方式不当,均可能导致关节血液循环不畅、肌肉力量不足,从而引发膝关节疼痛。

二、膝关节疼痛的中医调理方法

1. 中药内服与外用

中药内服是中医干预膝关节疼痛的重要手段,需根据不同证型选用对应方剂。风寒湿痹型膝关节疼痛,常用祛风散寒、除湿通络的方剂,如蠲痹汤加减,能有效清除关节内风寒湿邪,缓解疼痛。湿热痹阻型则选用清热利湿、通络止痛的方剂,如四妙丸加减,可清除关节内湿热之邪,减轻肿胀疼痛。肝肾亏虚型需滋补肝肾、强筋健骨,常用六味地黄丸合健步虎潜丸加减,以改善筋骨失养状态。气血瘀滞型则采用活血化瘀、通络止痛的方剂,如身痛逐瘀汤加减,以促进局部气血运行,缓解刺痛。





除内服外,中药外用也十分常见。取桑寄生、川芎、伸筋草、威灵仙、泽泻、桂枝、透骨草、海桐皮、千年健、独活、制川乌、艾叶、细辛、牛膝、防己各适量,加水煎煮后将药材装入纱布袋蒸热,外敷于疼痛膝关节,每次20~30分钟,每日1次,能起到温通经络、散寒止痛的作用。

2.传统外治疗法

● 艾灸:通过温热刺激膝关节周围穴位,起到温通经络、散寒止痛的效果。常用穴位为关元、气海、足三里、阳陵泉、犊鼻。采用温和灸法,将艾条点燃后对准穴位,距离皮肤3~5厘米,以局部有温热感而无灼痛为宜,每个穴位艾灸10~15分钟,每日1次。对于风寒湿痹型膝关节疼痛,艾灸效果尤为显著,能有效驱散寒邪,促进局部气血运行。

● 拔罐:在大腿外侧、小腿后侧等肌肉较厚处进行拔罐,通过负压吸引作用,促进局部气血运行,缓解肌肉紧张和疼痛。拔罐时可选择留罐法,单次留罐10~15分钟,每周进行2~3次。

● 中药熏洗:取羌活、防风、艾叶、透骨草、乳香、没药各适量,加水煎煮。先趁热熏蒸膝盖,待药液温度降至适宜后浸泡患处,每次30分钟,每日1次,能起到活血化瘀、通络止痛的作用。

3.规范功法锻炼

功法锻炼通过主动运动增强膝关节周围肌肉力量,改善关节灵活性,是预防和缓解膝关节疼痛的重要

方法。这里简单介绍四类低强度运动:

● 直腿抬高:平躺在床上,双腿伸直,将一条腿缓慢抬起至30°左右,保持3~5秒后缓慢放下,重复10~20次,每日2~3组,能增强股四头肌力量,提高膝关节稳定性。

● 靠墙静蹲:后背贴墙站立,双脚与肩同宽,缓慢屈膝下蹲至大腿与地面平行、膝关节呈90°,维持30~60秒,重复5~10次,每日2~3组,可增强膝关节周围肌肉力量,改善关节受力状态。

● 太极拳、八段锦:动作缓慢柔和,能促进全身气血运行,增强肌肉力量和关节灵活性,适合膝关节疼痛人群练习。练习时需注意动作规范,避免过度屈膝或用力过猛,每日练习30~60分钟,长期坚持能有效改善膝关节功能,降低疼痛复发风险。

● 游泳:水的浮力可有效减轻膝关节负担,可在低负荷状态下锻炼全身肌肉。每次游泳30~40分钟,每周2~3次。

三、结语

保护膝关节,关键在于坚持日常养护。平日里应做好关节保暖,减少下蹲、爬楼,积极控制体重,减轻膝关节负担。若膝关节疼痛反复发作、肿胀难消,建议及时就医,辨证调理。

本文编辑:李修坤