

让我们一起保护好膝关节

文 / 北京市丰盛中医骨伤专科医院 王男

随着我国人口老龄化程度日渐加深，膝关节问题变得越来越常见了——如何保护自己的膝关节成了家家户户必念的“经”。仔细研读之后，大家发现那些膝关节问题可能是因为患了膝骨关节炎（全称膝关节骨性关节炎）。那么，什么是膝骨关节炎呢？应该如何预防和治疗膝骨关节炎呢？让我们简单地了解一下。

一、什么是膝骨关节炎

膝骨关节炎是一种慢性的关节炎疾病，以关节软骨变性和丢失及关节边缘和软骨下骨硬化或囊性变为特征；该病的始发部位在软骨。膝骨关节炎在老年人群中最为常见：统计数据显示，60岁以上人群中，50%的人在X线片上有骨性关节炎表现，其中35%~50%有临床表现；75岁以上人群中，80%的人有骨性关节炎症状。

由上可知，X光检查对确诊膝

骨关节炎有很大的帮助。这方面，我们可以试着比较两组图片：图1为正常的膝关节，图2为患者的膝关



图1 正常的膝关节



图2 患者的膝关节

节。可以看出，患者膝关节有典型的骨骼改变，主要表现为关节软骨的磨损和关节边缘的骨质增生，导致关节疼痛、肿胀、活动受限。

二、膝骨关节炎的发病原因和发病机制

目前，对于膝骨关节炎的发病原因尚不十分清楚；大多数膝骨关节炎的发病缺乏明确的病因，因此被称为原发性膝骨关节炎。虽然找不到确切的病因，但是原发性膝骨关节炎与创伤、遗传及老年退化存在紧密的联系，而且多发生在老年人群之中。

总的来说，可能导致膝骨关节炎发展因素包括：

（1）年龄因素：随着年龄的增长，关节软骨的修复能力逐渐减弱，软骨逐渐变薄，容易发生磨损。

（2）遗传因素：部分患者存在家族遗传倾向，遗传因素可能导致

关节软骨结构和功能异常。

(3) 机械性因素: 长期关节过度使用或负重, 如重体力劳动者、运动员等会增加关节软骨的磨损。

(4) 肥胖因素: 超重或肥胖会增加膝关节的负担, 加速软骨磨损。

(5) 其他因素: 如关节受伤、炎性关节疾病、代谢性疾病等也可能导致骨性关节炎。

三、如何预防膝骨关节炎

在膝骨关节炎确诊前, 如果感觉膝盖已经出现了不适或者有退化性关节炎, 又该怎么办呢? 这里, 我们重点说说。

1. 避免肥胖

超重是膝关节的“大敌”, 想预防膝骨关节炎, 首先需要减重, 减小身上的负担。肥胖是膝骨关节炎的主要危险因素之一。肥胖会增加膝关节承受的负荷, 导致关节软骨的机械磨损和损伤, 进而引发膝骨关节炎。另外, 脂肪组织中的脂肪细胞也会引起膝关节炎炎症, 释放降解酶, 导致滑膜炎和关节软骨退化, 从而加速膝骨关节炎的进展。

2. 避免长期蹲跪动作

尽量避免蹲着或跪着活动, 如做家务、擦地板。进行体育活动(如打太极拳)时, 建议年龄大或膝盖不适者不要勉强自己蹲得太低。

3. 增强膝关节周围肌肉力量

如大腿前侧的股四头肌、大腿后侧的股二头肌。锻炼这些肌群, 可以增强膝盖的稳定性, 延缓膝关节的磨损速度。日常生活中, 我们可以多练习以下动作:

——靠墙静蹲。

【训练目的】增强大腿前侧肌肉力量。

【动作要领】背部贴墙, 小腿与地面垂直, 膝关节正对脚尖(图3左)。

【错误提示】膝盖超过脚尖, 膝盖内扣(图3右)。



图3 靠墙静蹲

——马步静蹲。

【训练目的】增强臀部和大腿肌肉力量。

【动作要领】腰背挺直, 膝盖不超过脚尖(图4左)。

【错误提示】含胸弓背, 膝盖明显超过脚尖且膝盖内扣(图4右)。



图4 马步静蹲

——弓箭步。

【训练目的】功能性康复训练动作, 全面提高下肢力量和稳定水平。

【动作要领】躯干正直, 向前跨出一步, 前腿大小腿约成90°, 膝盖不超过脚尖(图5)。



图5 弓箭步

——单腿浅蹲。

【训练目的】进行单腿离心训练及稳定训练。

【动作要领】单腿、慢速下蹲, 膝盖可以略微超过脚尖(图6左)。

【错误提示】膝盖超过脚尖过多且膝盖内扣过多, 含胸驼背(图6右)。



图6 单腿浅蹲

——仰卧直腿抬高。

【训练目的】增强大腿前侧股四头肌力量。

【动作要领】大腿绷紧, 在膝关节伸直的情况下将大腿抬高(图7上)。

【错误提示】大腿未绷紧,

在膝盖弯曲情况下将大腿抬高(图7下)。



图7 仰卧直腿抬高

【提醒】运动中如感到不适，要立刻停下来。疼痛是最重要的警示，警示我们需要休息、减缓速度或改变运动项目。在运动中感到不适时，不要强迫自己，这个时候硬撑着不仅达不到锻炼目的，反而可能造成严重后果。疲累的肌肉无法让膝盖保持稳定，因此足够的休息对保护膝关节同样重要。

除此之外，为能更科学地运动，我们还需要了解以下几点：

第一，循序渐进，慢慢增加运动时间。以最简单的走路为例，可以从每天10分钟开始，习惯后再慢慢增加至15分钟、20分钟……循序渐进，逐渐达到合适的运动时间。

第二，了解走路、游泳是保护膝盖比较好的运动方式。相较于慢跑，走路对膝盖的压力较小；游泳时，由于水的阻力，对膝关节的负

担也非常小。

第三，了解自己的极限，不要逞强。运动中要注意保护自己的膝关节，不要做超过它极限的动作。比如，40岁人的膝关节和20岁人的膝关节不一样，因为身体机能随着年龄增长也在退化，勉强自己就可能

导致受伤。

第四，膝骨关节炎患者能否运动应该量力而行。对于膝骨关节炎患者，如果还能运动，可以适当运动，以增强膝关节周围肌肉力量。需要注意在运动前做好准备活动，并遵循循序渐进的原则。如果还患有其他疾病，建议运动前先到骨科就诊，了解关节基础情况，再制订运动方案。

第五，是否使用护膝有讲究。一般在从事激烈或长时间运动时穿戴护膝以保护膝盖；但不需要刻意选择功能特别强的护膝，因为功能愈强的护膝，影响膝关节的活动范围也愈大，用久了还会减少锻炼肌肉的机会。此外，护膝也不需要在整个运动过程中都使用，而是间歇性使用。以爬山为例，开始爬山

的前30分钟不要戴护膝；同时，戴上之后每30分钟要取下来休息几分钟。

四、如何治疗膝骨关节炎

膝骨关节炎的治疗包括保守治疗和手术治疗。

1.保守治疗

(1) 药物治疗：非甾体抗炎类药物（如布洛芬、美洛昔康）可以用于缓解疼痛和肿胀。软骨保护剂（如硫酸软骨素、氨基葡萄糖）可能有助于改善关节功能。

(2) 物理治疗：热、冷、电、超声治疗可以缓解疼痛和肿胀。

2.手术治疗

(1) 关节镜手术：通过小切口清除关节内的炎症和修复损伤的软骨。

(2) 关节置换术：在关节磨损严重的情况下，可能需要进行全关节或部分关节置换手术。

最后，我们应该提高对于膝骨关节炎的认识，保护好

