

膝关节骨性关节炎的预防与保健方法

文 / 北京大学第三医院延庆医院 穆佳佳 郑爱军 金凯

通过前期连续两篇文章的介绍,想必大家对膝关节骨性关节炎已经有了基本的了解。作为一种临床上常见的退行性疾病,其带来的疼痛和功能障碍不仅影响患者的生活质量,还会增加医疗资源的负担。因此,我们不仅要重视“他治”,更要重视“自治”——积极改善日常生活习惯和行为方式,采取有效的预防与保健措施。本文旨在提供一系列简单实用的措施,如减重、避免过度负重行走、合理饮食和适当锻炼等,帮助患者预防和缓解膝关节骨性关节炎,从而在日常生活中重新获得舒适与健康。

一、减重:减轻关节负担

减重对于预防和缓解膝关节骨性关节炎具有重要意义。膝关节作为身体最大、最复杂的关节之一,承载着我们日常的行走和运动。过大的体重会使膝关节承受过多的压力,导致软骨退化和关节结构损伤,从而加速膝关节骨性关节炎的进程。

为实现科学减重,首先要关注合理饮食。患者应该选择低脂肪、高蛋白质的食物,如瘦肉、鱼肉、豆制品等,同时减少高热量、高脂肪食物的摄入,如油炸食品、甜品和碳酸饮料等。均衡的饮食有助于保持身体的能量平衡,避免能量过剩导致体重增加。

适量运动是减重的关键。有氧运动是一种有效消耗卡路里的方式,如快走、跑步、游泳和骑车等。这些运动可以提高心率,促进脂肪燃烧,帮助减轻体重。特别是游泳,由于水的浮力,患者运动时关节的负担会减轻,相对来说更适宜。同时,还应结合其他预防和保健措施,如关节保暖和保护等。

另外,需要强调:减重并不是可以一蹴而就的事,患者全程都需要保持耐心。只有通过持续的努力,患者才能真正减轻膝关节负担,减缓膝关节骨性关节炎的发展进程,重获健康和舒适的生活。

二、避免过度负重行走:保护膝关节

前面说了“减重”,那么,避免过度负重行走对保护膝关节的重要性不言而喻。在我们的日常生活中,膝关节经常处于承受重压的状态,例如上下楼梯、远足和登山、长时间站立、抱小孩或者提重物,这些活动都会让膝关节承受较大的压力,容易导致关节损伤和疼痛。

(1)上下楼梯是让膝关节负担加重的常见活动之一。尤其是下楼梯时,膝关节要承受较大的压力,容易引发膝关节疼痛。为了保护膝关节,我们应该尽量避免上下楼梯,尝试使用电梯或电扶梯代替。如果必须上下



楼梯，应该小心稳步，避免跨步过大，以减少对关节的冲击。

(2) 远足和登山等户外活动也会对膝关节造成较大的冲击。这些活动需要大量的膝关节弯曲和伸展，如果不注意姿势和控制力量，容易导致膝关节损伤。在参加这些活动前，应该进行充分的热身运动，以减少关节受伤的风险。在行走过程中，应该尽量避免走在不平坦的路面，选择较为平缓的路线，避免过度的冲击。

(3) 长时间站立也会给膝关节带来负担。在日常工作中，对于需要长时间站立的人，可以尝试使用减压垫或脚垫，以减轻膝关节的负担。同时，注意将体重均匀分配到双腿上，避免将重心全部压在一条腿上，以减少关节的压力。

(4) 抱小孩或提重物时，膝关节也容易受到影响。尤其是抱小孩时，姿势不正确容易导致膝关节扭伤或疼痛。在准备抱小孩或提重物前，应该先弯腰屈膝，尽量减少发力时对膝关节的压力。如果重物较重，可以寻求帮助或使用合适的工具，避免过度负重。

简而言之，这要求我们合理分配身体负荷，避免长时间单一姿势活动，科学安排活动和休息时间。只有这样，我们才能更好地保护膝关节，预防膝关节骨性关节炎的发生和发展。同时，如果在日常生活中出现膝关节疼痛或不适，应及时就医，以便早期发现和治疗潜在的问题。

三、合理饮食：促进关节健康

合理饮食不仅与减重相关，丰富的营养物质还有助于维持关节的正常功能，减轻膝关节骨性关节炎的症状，从而促进关节健康。

(1) 蛋白质在维持骨骼、肌肉和软骨健康方面起着关键作用。优质蛋白质的摄入可以帮助维持关节的结构和功能。而奶制品和豆制品是优质蛋白质的重要来源，其中富含的氨基酸有助于软骨组织的修复和生成。此外，鱼虾等海鲜含有丰富的 ω -3脂肪酸，具有抗炎作用，有助于减轻关节炎引起的疼痛和炎症反应。合理的蛋白质摄入有助于维持关节的稳定性和功能，对于膝关节骨性关节炎患者来说尤为重要。

(2) 钙质是保持骨骼健康和强度的关键矿物质。适量摄取钙质可以帮助预防骨质疏松，延缓软骨的退化过程。奶制品、海带和豆制品中含有较多的钙质；黑木耳等食物也含有丰富的钙质，同时还富含胶原蛋白，有助于维持关节的弹性和健康。对于膝关节骨性关节炎患者来说，适量摄入钙质有助于减少骨质疏松的风险，提高关节的稳定性和功能。

(3) 异黄酮是一类具有强大抗氧化作用的植物化合物。海带、黑木耳、鸡爪、猪蹄和羊腿等食物富含异黄酮，可以帮助减少自由基的损伤，从而延缓软骨老化和退化的进程，有助于保持关节的健康。在饮食中适量摄入含有异黄酮的食物，对于预防和缓解膝关节骨性关节炎的发展十分重要。

除了蛋白质、钙质和异黄酮，日常饮食还需要保证维生素C和锌的摄入。维生素C对于软骨的合成和修复至关重要，而锌是维持软骨和骨骼健康的必需矿物质。维生素C在柑橘类水果、草莓、花椰菜等食物中含量较高，而锌主要存在于海鲜、瘦肉、坚果等食物中。

四、适当锻炼：增强肌力，改善病情

在科学的指导下适当锻炼，可以增强肌肉力量，改善关节稳定性，减少疼痛，增加关节灵活性，从而有效缓解膝关节骨性关节炎带来的不适和症状。

(1) 股四头肌静力收缩练习是一种简单而有效的锻炼方法。取坐位或仰卧位的姿势，将膝关节伸直，然后用力绷紧大腿肌肉，保持5秒钟后缓慢放松。这样的练习可以有效增强大腿肌肉的力量，特别是股四头肌，



增加对膝关节的支持,减轻关节的负担。股四头肌是支撑膝关节的重要肌肉群之一,通过加强其力量,可以改善膝关节的稳定性和运动功能。每次可以交替练习两腿,每侧练习10~20次,每天进行5次,持续进行一段时间后,可以逐渐感受到膝关节的稳定性增强。

(2) 抬腿练习是另一种简单实用的锻炼方法。在仰卧位的姿势下,将两腿伸直,然后将患侧下肢慢慢抬起,抬至与床面呈45°时停留5秒钟,再缓慢放下。这样的练习可以帮助增强股四头肌和髌部的肌肉力量,有助于消除膝关节的肿胀,恢复肌肉的平衡,减轻疼痛和不适。此外,抬腿练习还有助于增加关节的灵活性,改善膝关节的活动范围,减少关节僵硬的情况。开始练习时,可以每次每侧练习50~100次,每天进行3~5次,逐渐增加抬腿次数、停留时间和练习时长,以适应肌肉力量的增强。

除了股四头肌静力收缩和抬腿练习,还有一些其他一些适宜的锻炼方式。例如,游泳是一种较为温和的有氧运动,可以减少对膝关节的冲击,提高全身肌肉的协调性和耐力,有助于改善膝关节的稳定性。散步是一种简

单易行的锻炼方式,适合各个年龄段的人群,可以增加关节的活动范围,减轻关节的僵硬感。空蹬自行车是一种无负重的运动,适合膝关节骨性关节炎患者进行,可以增强大腿肌肉的力量,改善关节的稳定性。

需要强调的是,锻炼时要根据个人情况选择合适的强度和方式,避免过度用力和剧烈运动,以免引起关节损伤。如果在锻炼过程中出现不适或疼痛,应及时停止并咨询医生的建议。此外,锻炼前要进行热身活动,锻炼后进行适当的放松和拉伸,以保护关节和肌肉的健康。同时,锻炼应该与其他预防和保健措施相结合,形成综合性的治疗方案,从而帮助患者更好地管理膝关节骨性关节炎。

五、小结

减重、避免过度负重行走、合理饮食、适当锻炼,都是在日常生活中可以采取的简单实用的措施。在日常生活中,每个人都可以通过这些简单的方法,关爱膝关节健康,享受健康生活。让我们共同努力,预防和缓解膝关节骨性关节炎,迈向一个更加健康幸福的未来。 **药物与人**