



多位体娱明星受膝关节伤困扰 当心外伤诱发膝关节炎

今年最火的电影《战狼2》导演兼主演吴京，在3年前拍《杀破狼2》时被踢了500多脚，无数次从楼上摔下来，两个膝盖都做了手术。后来他为拍《战狼2》，做过手术的膝盖旧伤再次复发，每天开工前都要吃止痛片。

膝盖“中箭”的明星不止吴京一个，体坛明星姚明、刘翔、李娜也先后因为膝关节等受伤不得不退场、停赛和退役，使众多粉丝痛心疾首。李娜曾说：“我右膝的伤病一直伴随着我的职业生涯，当膝伤病发的时候，真的是疼痛难忍……”由此，也使人们加深了对膝关节重要性的认识。



生活中常见的 毁关节行为

一位从事骨关节临床的教授说，有电梯，决不上楼梯，人的关节一定要省着用！因为，关节的寿命是有限的。下面是生活中一些常见的毁关节行为：

跪着擦地 跪着擦地板，髌骨的压力会压在股骨上，等于两块骨头间的软骨直接压到地面上，时间一长，有的膝盖就无法伸直，起不了身了。

频繁爬山 人在爬山时，膝关节弯曲处于弯曲状态，会负担全身的重量，这样膝关节受到很大冲力，几乎是自身体重的7倍。

太极拳 老年人喜欢打太极拳，太极拳中会经常蹲马步，而老人的身体分泌润滑液的数量在减少，容易造成关节损伤。

家务过多 家庭主妇干家务，长时间洗碗、擦地、过度负重等，加上长时间受凉水刺激，很容易导致膝关节发炎。

跳绳 体重过重的人最好不要跳绳。跳绳本就冲击力较大，加上体重负担，膝关节更加难以承受。

廖琴

5种膝关节损伤 尽快就医

常见的引起膝关节疼痛的损伤有5种情况：

脂肪垫劳损 脂肪垫有加强关节稳定和减少摩擦的作用。脂肪垫劳损是由于外伤或者是长期摩擦引起脂肪垫充血、肥厚并发生炎症，与髌韧带发生粘连，从而使膝关节活动受限。这种损伤多发生于步行、登山运动较频繁的30岁以上人群。

半月板损伤 半月板损伤是在下肢负重，足部固定，膝关节微屈时，如果突然过度内旋伸膝或外旋伸膝，就有可能引起半月板撕裂。半月板损伤会有明显的膝部撕裂感，活动受限。

膝关节创伤性滑膜炎 由于外伤或过度劳损等因素损伤滑膜，会产生大量积液，使关节内压力增高，如不及时消除，则很容易引起关节粘连，影响正常活动。患者会感觉膝关节疼痛、肿胀、压痛。

膝关节骨性关节炎 这种病症多见于中老年，女性居多。超重负荷是致病的主要原因。膝关节会肿胀而疼痛，有时活动关节会有摩擦音。

膝关节韧带损伤 膝关节微屈时的稳定性相对较差，如果此时突然受到外力导致外翻或内翻，则有可能引起内侧或外侧副韧带损伤。以内侧副韧带损伤为例，患者会有明确的外伤史，膝关节内侧疼痛、压痛，膝内侧有肿胀。

以上引起膝关节疼痛的损伤单靠日常保健是无法自愈的，要尽快请医生明确诊断，以免贻误治疗的最佳时机。

济南市工人医院 张乾

膝关节是人体中最大的关节也是结构最复杂的关节，它承担着全身的重量。人每走一步都离不开膝关节，可以说它真是“任重道远”，因此它受伤和患病的几率比较多，最常见的就是膝关节炎了。

膝关节炎的发生有多种原因，主要有：

创伤后逐渐出现的膝关节炎 有明确的外伤史，如剧烈运动引起的韧带损伤、半月板损伤、交叉韧带撕裂、软骨损伤、脂肪垫劳损等引发的。

慢性进行性退化性膝关节炎 常在中老年发病，随年龄增大膝关节囊萎缩、变性和纤维化，关节变得僵硬而不灵活，关节软骨

缺乏弹性。在疾病的初期，没有明显的症状，常表现为关节的僵硬不适感，活动后好转，遇剧烈活动可出现急性炎症表现。

类风湿性关节炎 早期以关节的滑膜炎为主，继而侵蚀关节软骨，造成关节功能的严重丧失。

膝关节炎的治疗方法不少，但一般只能减轻症状，治愈不易。常用疗法有：

保守治疗 包括药物、推拿、针灸、热疗等。药物多以止痛药为主，可以很有效地缓解疼痛。

手术治疗 关节炎反复发作，且关节已出现畸形就必须采取手术治疗。但手术治疗创伤较大，不能作为首选。

微创疗法 采用关节镜进行膝关节成形、清理手术，能减轻和缓解疼痛症状、延缓关节破坏和恢复关节活动度，创伤较小，但有一定适应症。

替代疗法 指的是在传统西医之外可以代替或补充西医的疗法。如利用纯天然锯峰齿较软骨粉来恢复人体已退化的关节软骨。但其缺点是选材精细，价格较昂贵。

如何保护膝关节、预防关节炎？要做到六要：

一要注意保护膝关节，避免外伤。劳动时，要做好劳动保护。剧烈运动时，利用间隙按摩、理疗等保养关节。如有损伤

不要硬撑，要及时治疗。

二要减轻体重，防止肥胖。肥胖往往加重关节面的负担，使关节结构加速磨损、老化，引起变形性关节炎。因此一旦体重超标，要积极减肥。

三要合理运动，适当锻炼。运动可以增加关节周围肌肉力量，减轻关节疼痛和改善关节功能。运动要科学适当，切莫过度锻炼。可选择较缓和的运动方式，如游泳、散步、打太极拳等。

四要均衡饮食，适量补钙。多种食物适当搭配，以满足人体对各种营养素的需要。中老年人在膳食中应注意多食含钙食物，如牛奶及豆制品、虾皮、芝麻酱、海带、核桃等。

五要加强关节防护，重视早期信号。要防止关节受潮、受凉。当出现反复膝盖疼痛、酸胀或天气变化时关节不舒服时，可能是关节炎初期发出的信号，应引起重视，及时就医治疗。

六要穿鞋舒适轻便，少穿平底高跟。穿平底鞋行走时，体重会过多地压在脚后跟上，会使人产生足跟、踝、膝、腰等部位的疼痛和不适。穿高跟鞋使膝关节和腰椎受到强压，长时间穿高跟鞋会出现退化性膝关节炎。所以最好穿松软、鞋底有弹性、有坡跟的鞋。

郑州大学医学院 时仲省

人工膝关节置换术后莫负重

人工膝关节置换术常用于治疗膝关节的类风湿性关节炎或骨关节炎性关节，应用者多为老年人。术后应注意以下几点：

1、预防感染。术后常使用抗生素静滴7-10天，以预防感染。护理上应保持伤口敷料的干燥，随时更换。

2、术后疼痛明显减轻后，即开始进行股四头肌的舒缩锻炼。每次2-3分钟，每天数次，并逐渐延长锻炼时间，防止肌肉萎缩及肌肉粘连。

3、术后2-3天后，即开始

膝关节的屈伸锻炼。以主动练习为主，被动练习为辅，以不增加关节疼痛为原则。有条件者早期使用CPM机辅助锻炼。

4、术后满1个月，即可持拐下床行走。加大锻炼强度，重点在于练习腿部肌肉的力量和膝关节的灵活性。

5、避免从事与负重有关的体力活动。防人工关节下沉、移动和折断，并适当持拐，延长使用寿命。

湖南中医药大学第一附属医院 骨伤科博士 邓博

动静结合 防范膝关节受损

行走时膝关节受力是体重的2-3倍；上楼时膝关节受力为体重的3-5倍；跑步时膝关节受力为体重的5-7倍。促成膝关节疼痛、受损等因素很多，在防治上应注意以下两点：

一是筋骨并重，动静结合。筋骨并重是针对早期的骨关节退变，通过坚持股四头肌功能锻炼的方法，强化膝关节周围软组织平衡。在膝关节疼痛中有两个极端情况，一是“暴走膝”，一是“电影院征”。前者是活动量太大所致，后者则是长期缺乏锻炼。在生活中，要学会动静结合。

二是未病先防，已病防变。一些年轻人的膝痛，可能除了积液以外没有其他异常，医学上称为滑膜炎，治疗后应以“筋骨并重，动静结合”之法防治；老年患者膝痛则表现为软骨和半月板损伤，除系统治疗外，应在医师指导下，坚持功能锻炼，增强肌肉力量和协调性。

湖北省襄阳市中医医院 魏晓燕 余志勇