



以爬山、爬楼梯为例,不建议采用此类锻炼方式,特别是对于年龄大于 60 岁,伴有膝关节基础疾病的老年人。对于中青年而言,也尽量少爬山少爬楼梯。

注意 退行性 膝关节损伤

简单有效的膝关节锻炼法

★**坐位伸膝:**坐在椅子上,将双足平放在地上,然后逐渐将膝伸直,并保持直腿姿势 5 秒钟~10 秒钟,再慢慢放下。双腿交替进行,重复练习 10 次~20 次。

★**俯卧屈膝:**俯卧位,双手在头前交叉,将头部放在手臂上,然后逐渐屈膝,将膝关节尽量靠近臀部,并保持屈膝姿势 5 秒钟~10 秒钟,再慢慢放下;仰卧位,将一侧膝关节屈曲,尽量贴向胸部,用双手将大腿固定 5 秒钟~10 秒钟,然后逐渐伸直膝关节,两腿交替进行。重复进行 10 次~20 次。

★**股四头肌锻炼:**俯卧位,将一侧腿屈膝靠向臀部,双手反向握住踝部(或用毛巾环绕踝部),逐渐将下肢向臀部牵拉,并保持这一姿势 5 秒钟~10 秒钟,然后放下,双腿交替进行。反复练习 10 次~20 次。

★**推擦大腿:**坐在椅上,双膝屈曲,用两手的掌指面分别附着腿两旁,然后稍加用力,沿着大腿两侧向膝关节处推擦 10 次~20 次,双腿交替进行。

★**指推小腿:**坐在椅上,双膝屈曲,双腿微分,将两手的虎口分别放在一侧膝盖的内外侧,然后拇指与其余四指对合用力,沿小腿内、外侧做直线的指推动作,尽量至足踝。反复指推 10 次~20 次,然后换腿重复此动作。

★**拳拍膝四周:**坐在椅上,双腿屈曲,双足平放在地板上,并尽量放松双腿,双手半握拳,用左右拳在膝四周轻轻拍打 50 次左右。

★**按揉髌骨:**坐在椅子上,双膝屈曲约 90°,双足平放在地板上,将双手掌心分别放在膝关节髌骨上,五指微张开紧贴于髌骨四周,然后稍用力均匀缓慢有节奏地按揉髌骨 20 次~40 次。

以上锻炼方式需循序渐进进行,持之以恒,在肌力明显增加的状态下,可借助器械做一些增加关节灵活度的锻炼。同时在此提醒广大运动者,如果对膝关节疼痛等不适有疑问,要及时到医院咨询,必要时接受相应的治疗。

57 岁的 L 女士独自生活好多年了,是一家户外网站的热心参与者,也是一位登山爱好者。网站的每一次徒步登山活动,她都热心参加,基本上是每周一次,这样也正好把双休日无所事事的时间占用了一半。初春,她们去登一座“白帽子”山,也就是无名山,L 女士一马当先走在前边。年轻的队员夸她“老当益壮”,她还有点不愿意听,心里不服气:我比你动作还快呢!正想着,一块石头登滑了,一个踉跄摔倒,听得膝盖骨发出“嘎巴、嘎巴”的响声,这基本上就可以判断是患上了老年性退行性关节炎。

类似 L 女士这样的遭遇有好多。据骨科专家介绍,人在中老年以后的一定年龄,会患上退行性关节炎,这是一种不可逆转的机体老化疾病。加之,国人大都缺钙,尤其女性缺钙更甚,这问题越发严重,只是本人未必都清楚,还以为自己没毛病呢。其实,也不难发现,只要做几个下蹲动作,膝盖骨会发出“嘎巴、嘎巴”的响声,这基本上就可以判断是患上了老年性退行性关节炎。

在日常生活中,很多人喜欢爬山,山林间那股特有的清新气息令人神往。当然,爬山的目的是为了锻炼身体。也有的人通过跑步、爬楼梯、下蹲起立等方式锻炼,可是锻炼结束以后,却常常感到膝盖疼痛,难道健身反而锻炼出毛病来了?

是这样。据专家介绍,在行走时,关节的负重约为自身体重的 3.02 倍,上楼梯时约为自身体重的 4.25 倍,跑步时关节负重随着步伐的短促和剧烈程度而增加,且当膝关节屈曲 300~700 时负荷最大。就是说,爬山的时候往往是关节负重最大的时候。如果关节有问题,就更容易受伤。所以,要选择科学合理的运动方式,要注意锻炼中的自我防护,如选择合适的场地,做好活动前的热身,穿戴必要的防护用具等等,千万不要进行没有把握的盲目运动。

在跑步、登山等运动中,有的人往往只注重耗氧量、运动量以及消耗热量等方面问题,却忽略了一个最重要的因素——关节负重问题。

据专家介绍,膝关节是人体构造较为复杂、精密的关节,担负着人体的全部重量。因为个体差异或受伤等外界条件的影响,膝关节保养锻炼的具体措施会有差别,但科学、合理、适度地锻炼,能尽量避免膝关节受伤,或减轻膝关节周围的原有伤病。以膝关节骨性关节炎为例,这种病的发病率非常高。在我国,40 岁以上的患病率为 60%,60 岁以上的患病率几乎为 100%。在没有得到正规有效的治疗的情况下,20 年就可以致残,所以应当引起足够的重视。

膝关节骨性关节炎的功能锻炼是非常重要的。正确的锻炼方式可以增进关节周围的肌力,增加固定关节韧带的韧性,改善关节血液循环,改善关节面的局部供氧,增加关节腔滑液的分泌等,从而使损伤的关节面局部得到修复;而不正确或过度的锻炼会增加关节扭力或关节面的负荷,从而加重病情。在各种锻炼方式中应当选择游泳、适度散步、仰卧位直腿抬高或抗阻力训练及不负重的关节屈伸活动等。不同的锻炼方式有不同的要求,要注意运动中的保护,逐渐增加运动时间和强度,切忌粗暴、过度。膝关节锻炼是个循序渐进的过程,不能急于求成,学习认识和锻炼保护是非常重要的,要注重关节对锻炼的适应和恢复。一定要有意识地控制膝关节负重强度。以爬山、爬楼梯为例,不建议采用此类锻炼方式,特别是对于年龄大于 60 岁,伴有膝关节基础疾病的老年人。对于中青年人,也尽量少爬山、爬楼梯。如果是爱好爬山、爬楼梯者,也要注意频率,可每周一次或隔周一次,动作不要太快,更不要一次跨两三个台阶,负重不要太大,轻便出行为佳。不同的人可能热衷的锻炼方式不同,但无论如何,选择合理、适度、有效的锻炼方法,才可能有效改善保护膝关节功能。

一切为了大众健康



新昌县张氏骨伤医院
特约刊出