

膝盖不好,戴上护膝吧,拄个拐杖吧

不要让这样的误区再伤害骨关节

有统计显示,目前我国60岁以上的老年人中,有一半以上饱受骨关节炎的困扰,其中90%为女性。对于骨关节炎,很多人都存在认识上的误区,这对于病情的预防和治疗都是不利的。专家表示,要正确认识骨关节炎,才能更好地保护关节。

观念1 膝关节痛不是缺钙而是软骨老化

很多中老年人膝关节痛时,就认为这代表缺钙。“膝关节痛不是缺钙,下腰痛才多半是缺钙。”骨科专家指出,中老年人的膝关节痛是关节软骨老化的早期信号,刚开始上下楼时痛、平地走路不痛,发展到严重时是行走就痛;年轻人的关节痛,则是与运动损伤有关,是发生了膝关节结构的改变。

观念2 天冷也要运动,但不要突然运动

寒冷对膝关节健康是一种威胁。天气冷,血管收缩,相对缺血引起疼痛。这种刺激常发生在换季时,之后体会慢慢适应,疼痛减轻。

另外,由于关节正常运动靠肌肉支持,很多人天冷不愿运动,肌肉萎缩,关节摩擦大、易磨损,引起疼痛或疼痛加重。无论是天冷还是平常,都要运动,但不要突然运动,要循序渐进。

观念3 中老年应少跑步、登山、打太极

部分中老年人喜好跑步、登山、打太极等运动,但这三项运动并不适合中老年人。跑步、登山与打太极在一定程度上会加重已老化的膝关节的负担,加重磨损,对髋关节也有伤害。

观念4 戴护膝不利于膝关节健康

为了保护膝关节或保暖,有的人爱戴护膝,这是不利于膝关节健康的。

关节的活力是锻炼出来的,护膝会阻碍膝关节的运动和正常血液循环,尤其是过紧的护膝。关节需要有氧运动,包括按摩和无负重下屈伸。

观念5 拐杖不要拄太久,更不要依赖

有的老年人担心膝关节痛加重,平时走路都拄着拐杖,甚至形成了依赖。

“千万不要依赖拐杖。”专家表示,经常用拐杖,关节运动减少,肌肉萎缩,膝关节更痛。不过,若膝关节发生了结构性的变化、下肢畸形且没有其他方法可支撑防跌倒,可以拄拐杖,借手的力量,暂时用一段时间。

观念6 搓药酒只能暂时减缓疼痛

老年人腿脚不灵活、膝关节痛就搓药酒吧!这样的广告天天做。专家表示,搓药酒会发热、活血,可以暂时减轻疼痛,但要治本很难。早期要根据原因针对性地治疗,软骨损害偷偷发生,若继续发作下去导致关节畸形发生、活动能力下降,搓药酒就无济于事了。因此,有骨关节炎要通过医生诊断,根据原因服用关节软骨补充剂、运动、饮食等,严重时要做手术。

观念7 如果“行走就痛”要尽早做手术

“一旦上下楼膝关节痛,就要干预了,可参考查氏六法则;一旦发展到行走即痛,保守治疗无效,尽早做手术。”专家称,关节软骨磨损严重或已有罗圈腿甚至坐轮椅的膝关节疾病患者,切勿固执保守治疗。目前的关节置换手术,微创技术成熟,可快速改善关节功能,提高生活质量。



“查氏六法则” 应对早期膝关节骨关节炎

- 1.关节腔内注射透明质酸钠:每周1次,连续5次一疗程(进口、国产产品均可)。
- 2.口服关节软骨补充剂:硫酸软骨素,最好还配合氨基葡萄糖一起服用,一般3个月一疗程,可重复2-3疗程。
- 3.关节的有效运动(有氧运动):平卧床上进行屈伸膝关节;不负重(坐姿)屈伸膝关节。
- 4.关节周围球形按摩:双手握膝盖做旋转按摩,每日三次,每次3分钟。
- 5.“三不”原则:不登山、不打太极拳、不负重上楼。
- 6.多吃有利于关节软骨代谢的富含钙质、胶原的食物,如牛奶、豆浆、壳类类海产品、花胶、猪牛蹄筋、凤爪、猪蹄等。

保持骨关节健康小贴士

合理膳食:补充谷物,多吃海鱼、牛奶,蔬果多样,控制糖盐。
适时药补:结合自身情况和医生建议,适时补充钙剂、活性维生素D、骨吸收抑制剂等防治骨质疏松,补充关节软骨保护剂维护关节健康。
科学锻炼:提倡游泳、散步、慢跑。
远离烟酒。

