

如何保护您的膝关节





- ❖ 俗话说“人老腿先老，腿老膝先老”，在60岁以后，在全身的各大关节中，出现问题最早最多的是膝关节。
- ❖ 原因：膝关节是人体最大的承重关节。随着年龄增大，关节软骨变性，本身就容易发生磨损，那么关节负重越大，其关节软骨磨损程度愈严重。而人在行走时，膝关节所承受的重量是本身体重的四倍之多，若是要爬坡或是上下楼梯更是承受高达七倍的体重。



- ❖ 调查显示，65岁以上的老人中，膝关节的患病率高达60%以上。所以每个人从幼年起，就应该重视膝关节的保护，让关节老的慢一些。特别是中老年人，尤其注意对膝关节的保健。





主要内容

膝关节的生理结构及特点

膝关节病的种类

如何保护膝关节



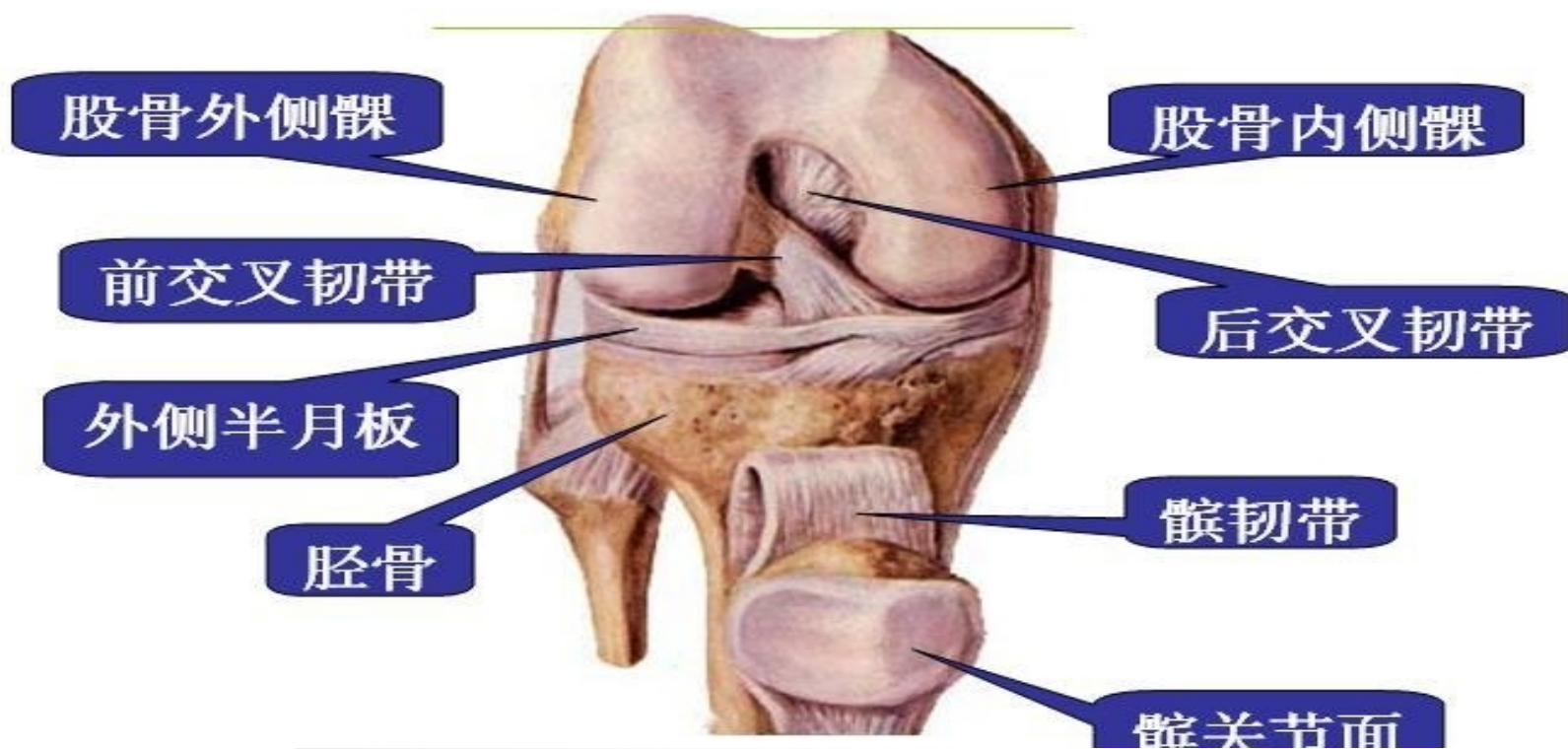
膝关节的生理结构及特点

- ❖ 膝关节，是人体最大最复杂的关节，膝关节属于铰链关节，它是我们身上少数只能往一个方向运动的关节。膝关节又是人体最大的承重关节。
- ❖ 人体膝关节由股骨下段、胫骨上段、髌骨以及关节韧带、肌腱和关节囊等结构组成。



膝关节的解剖图

前面观





膝关节特点

- ❖ 在人体所有的关节中，膝关节的任务最重，营养又相对最差，所以膝关节疼痛在各年龄人群中都比较常见。据研究，我们膝关节只有15年左右的“好时光”，其余的时间里都会因为不同的原因而出现不同的疼痛。



膝关节特点

- ❖ **15岁以前：**膝关节处于**发育阶段**，青春期的生长痛多发在膝关节附近。
- ❖ **15岁~30岁：**膝关节处于“**完美状态**”，运作起来可以说是不知疲倦。只要不破坏到膝关节组织，基本都感受不到它的存在。
- ❖ **30岁~40岁：**髌骨软骨产生了**早期轻度磨损**，会出现一次脆弱期，出现短期的膝关节酸痛，持续几个星期到几个月，有的人甚至还会觉察不到。髌骨软骨是人体膝关节内一层3~5毫米厚的透明软骨，可以为膝关节缓冲运动带来的冲击。但由于髌骨软骨没有神经分布，所以在全层磨损前只会在脆弱期拉响一次“预警信号”，在这段时期内要避免剧烈运动。也是从这个时候开始，对膝关节的使用不能再随心所欲。

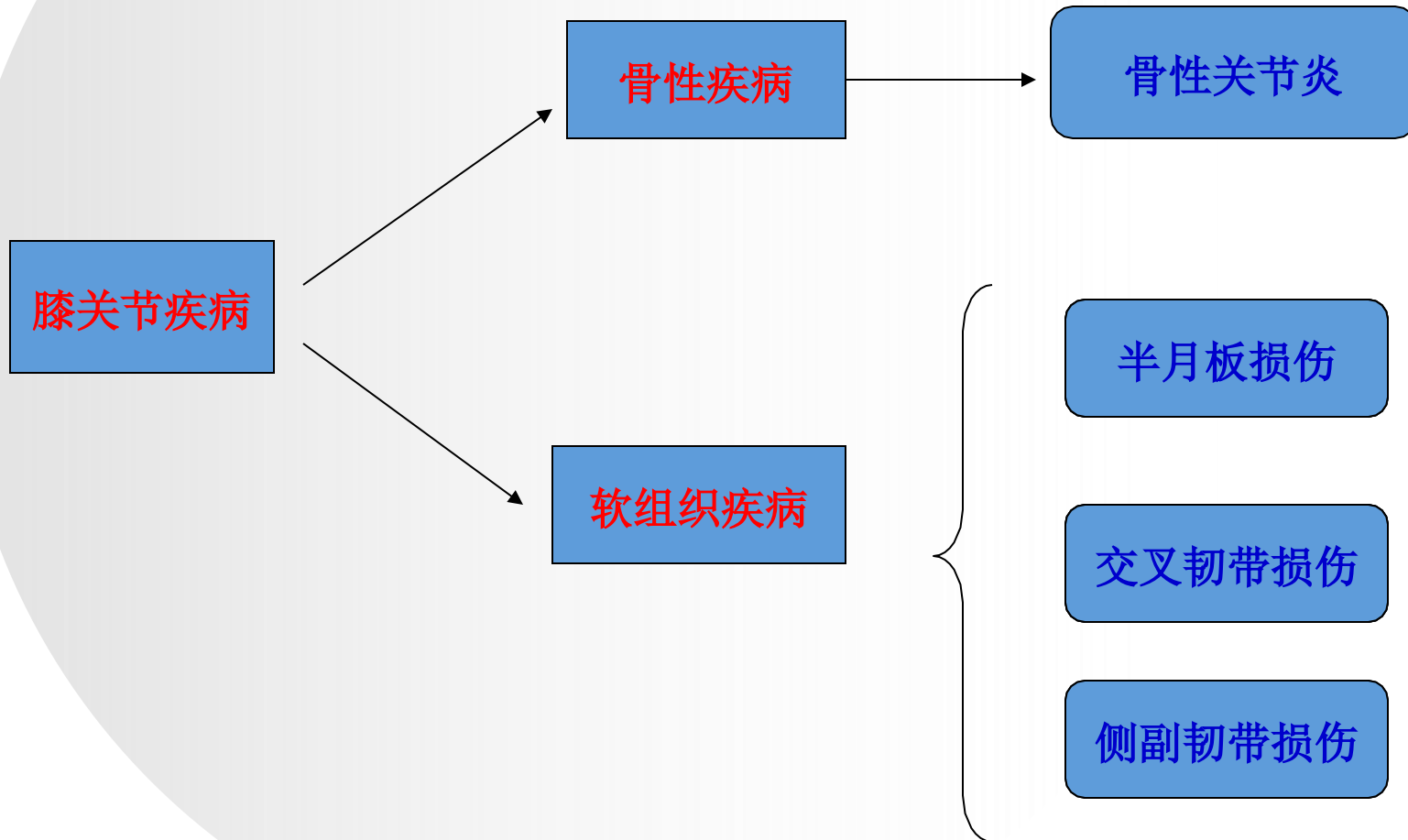


膝关节特点

- ❖ **40岁~50岁：**在走远路之后，膝关节**内侧容易出现酸痛**，用手轻揉之后会缓解。在膝关节中，半月板的作用是缓冲震动、保持稳定。人体的**60%**体重都是由膝关节内侧支撑，因此内侧半月板的退变发生也比较早。又因为半月板上有神经分布，在退变过程中人可以感受到酸痛。这个现象的到来提醒人们：该开始保养关节了。
- ❖ **50岁以上：**膝关节会感觉到**明显疼痛**，这是因为髌骨软骨的“使用寿命”已到，软骨全层磨损，**关节炎已经产生**。这时候应该节约使用关节，减少剧烈运动，尤其是上下楼梯和爬山，必要时可以使用拐杖来减轻膝关节承受的压力。



膝关节相关疾病





一、膝关节骨性关节炎

- ❖ **定义：** 膝关节炎又称膝关节骨关节病，退行性关节炎、增生性关节炎、老年性关节炎等。它是一种从软骨退行性变开始而累及骨质、滑膜等关节结构的慢性损伤性疾病，伴随修复通常有炎症过程，故称之为骨性关节炎。
- ❖ 该病是引起中老年人关节疼痛和关节功能障碍（包括关节畸形）的常见疾病。即通常我们所说的骨刺、骨质增生、罗圈腿等。



怎么预防？



怎么办？



一般性保养

关节功能锻炼

重视细节

膝关节保养





膝关节的保养

❖ 一般性保养

1. 注意保护膝盖，不要受凉，受潮，受外伤.....
2. 重视减肥：肥胖是损害关节的一大杀手，研究表明，肥胖者在中老年人中，患膝关节炎的几率最高可高达**64.5%**，而体重正常者患病率仅为**34.9%**。研究表明，关节炎患者如果体重减轻**6.8**公斤，关节伤痛将降低一半。
3. 运动前要充分热身，除了活动其他关节外，膝关节的活动尤为重要：两手放在两膝上自里向外顺缠丝活动，再自外向里逆缠丝活动，而后两腿并立一顺一逆、一逆一顺缠丝活动直至两膝发热。



膝关节的保养

❖ 一般性保养

4. 运动时膝和脚尽量不要形成夹角（内夹角和外夹角），尽量保持一致（膝头与脚尖方向一致）。
5. 屈膝动作尽量保持膝盖的垂线不超过脚尖，超过脚尖则重心多压在膝前韧带上，久则可致病。
6. 运动锻炼过后一定要弹腿放松，促使血液循环加快，经络畅通，中医认为“通则不痛，痛则不通”。



膝关节的保养

❖ 一般性保养:

8. 饮食：控制自身饮食结构（酸碱平衡）

有益骨关节炎患者的食物有，富含黄酮类的水果，如樱桃、黑莓、桑葚等深紫色的浆果或有核水果；更年期后的女性，宜多食富含植物性雌激素的食物，如茴香、芹菜、大豆、坚果、全谷物和苹果；老年骨性关节炎患者伴有骨质疏松者宜食富含钙质的食物，如牛奶、鱼虾、豆制品等





膝关节的保养

功能锻炼

→ 侧躺练习

→ 抬腿练习

→ 架桥练习

→ 伸腿运动



膝关节的保养

❖ 侧躺练习：

左侧卧，膝盖微弯，脚后跟并拢。头枕在左臂上，眼睛直视前方。右手持约1~2千克的重物，放在腿外侧，然后腹部绷紧，臀部绷紧，尽量抬高右腿的膝部，抬腿时身体不动，坚持几秒钟，放下，重复练习15次，换腿。





膝关节的保养

❖ 抬腿练习：

站在一个稳固的长凳或台阶后面，右脚踏上（脚后跟不要悬空），并将重量集中于右脚，身体抬高，左脚脚趾接触台阶，坚持1~5秒。然后放低左脚，轻扣地面，重复8~10次换腿。





膝关节的保养

❖ 架桥练习：

平躺于地，膝盖弯曲，双脚分开，与臀部同宽，手臂放在两侧。缓慢的抬起髋部，平稳离开地面，然后缓缓放下，重复15次。





膝关节的保养

❖ 伸腿运动：

平躺，膝盖弯曲，脚平放于地。伸出左腿，套入伸缩拉带或毛巾，双手抓住拉带的两端。用拉带把腿拉向胸前，再用力将小腿伸直，保持10~30秒，以锻炼小腿肌肉和脚筋，重复该动作3~5次，然后换腿。





重视细节

- ❖ 长时间的伏案工作，总保持一种姿势，或行走、下蹲、负重的时间过长，或提重物用力过猛等，也是对膝关节造成损伤的最常见原因。所以，伏案工作要注意保持正确的姿势，避免久行、久蹲、久立，提重物避免用力过猛，防止因跌倒等原因对膝关节造成意外损伤。
- ❖ **老年人要注意：**不爬高楼，爬楼梯时膝关节承受的压力要超过自身重量的三倍以上，长期如此，会增加对膝关节的损伤。特别对已患有骨性关节炎、骨质增生等疾病的老年人来说，上下楼梯则会进一步损伤膝关节。

Thank You !

