

李倩有约



济宁市骨质疏松性骨折委员会
齐鲁晚报·今日运河 邮箱: qlwb001@163.com

【关注膝关节】

膝关节是人体最大、最复杂的关节,它仅仅靠一个狭小的接触面支撑着我们整个身体的重量。研究表明,平躺时膝盖的负重几乎是零,站起来和平地走路时负重是体重的1-2倍,上下坡或上下楼梯时是3-4倍,跑步是4倍,蹲和跪是8倍。因此,我们的膝关节常常不堪重负,出现各种毛病或疼痛。

人老,膝先知

膝关节疼纠缠中老年人,快给您的膝关节减负

本报记者 李倩 齐兴

今年65岁的刘阿姨,两条腿走起路来非常痛苦,腿部已经成了“O”型,爬楼梯对于她来说简直是个噩梦,疼痛已经影响到了睡眠。

“这是典型的膝关节骨关节炎,对她进行了人工膝关节表面置换术,第二天就能下床进行功能锻炼了。”济宁市第二人民医院副院长刘树民介绍,人老先老腿。可腿老又先从膝关节老起。膝关节不是身

体中最常受伤的部位,却是最薄弱、要求最高的关节,原因是它们经常承受着人的整个重量,而且由于活动范围大,其结构使它们比髋关节和踝关节更在冲击下更脆弱。

刘树民表示,膝关节骨关节炎发病缓慢,多见于60岁以上的中老年肥胖女性。膝关节活动时疼痛加重,其特点是初起疼痛为阵发性,后为持续性,劳累及夜间更甚,上下楼梯疼痛明显。关节活动时可有弹响、摩擦音,部分患者关节

肿胀,日久可见关节畸形。

温度一旦下降,很多人总觉得膝关节隐隐作痛,其实是膝关节滑膜炎和骨质增生引起,尤其是老年人周围的肌肉无力,膝关节承重的能力下降。随着年龄的增长,骨骼发生变化,膝关节间隙内侧变窄,膝关节面的“咬合”向一侧倾斜,内侧肌肉群需承受更大的压力,才能维持膝关节的稳定,时间长了就造成肌肉劳损,这些人在早期会出现“O”形腿趋向。

“膝关节炎是患者就医常见的主诉。早期症状为上下楼梯时的疼痛,尤其是下楼时为甚,呈单侧或双侧交替出现,严重者出现膝内翻畸形。”刘树民提醒,近年来骨关节炎疾病增多,与生活方式密不可分,比如不断增加的体重对膝关节造成巨大负担,不恰当的健身和运动方式加重了创伤性关节炎的发生等。虽然关节疾病并不致命,但患者会因长期疼痛而丧失劳动能力,甚至致残,因此不可忽视。

【专家医嘱】

护关节不妨学学这些妙招

1、中老年人要关注自己是否有骨质疏松,可以进行骨密度检查,在专业医生的指导下补钙,延缓骨关节退行性老化的进展速度。

2、中老年人走长路前,可以戴上护膝,用于保护膝关节和周围韧带。

3、当中老年朋友做下蹲

动作准备站立时,请借助周围物体如桌子或者椅子等物体“撑一把”站起来,以减少膝关节的“压力”,还应避免长时间站立。

4、中老年人要避免参加对膝关节冲击力大的健身运动,如跳绳、打排球等跳跃性较大的运动。

5、已经患有骨关节炎的老人,居住房间应该向阳、通风,温度和湿度适宜,避免关节受凉。坐椅的高矮应以站起坐下不负重为宜,床铺最好以硬木床代替软床。

6、肥胖的膝关节患者要将减肥列入保健治疗计划之中。

【下期话题】

关注早孕那些事

做客专家:济宁市第一人民医院产科主任、产前诊断中心主任韩英杰

医学硕士,主任医师,在诊断治疗各种产科学合并症与并发症方面具有丰富的临床经验。关注优生优育、各种环境因素以及各种感染对胚胎造成的不良影响、产前诊断技术与咨询。

——专家名片——



济宁市第二人民医院副院长、骨科主任医师——刘树民

济宁市名医,擅长各种关节置换,关节翻修术,肢体畸形矫正。利用关节镜微创技术治疗膝、肩关节疾病及各种韧带损伤的重建与修复。

坐诊时间:
周二上午、下午



你问我答

市民张先生:我两侧膝关节疼痛,医院诊断为“关节退行性病变,关节积液,双侧半月板变性”,服用盐酸氨基葡萄糖3个月疼痛减轻,但是关节有弹响。请问是否要接着吃药?

刘树民:对于老年人来说,膝关节退行性病变是最常见的慢性关节疾病,可以通过针灸、理疗、注射润滑剂、封闭、小针刀、贴药膏、口服消炎镇痛药或活血化瘀的中成药等治疗。经过非手术治疗无效的患者可手术治疗,置换人工关节。