



平时生活中,我们有时会听到关节发出“咔咔”的响声,最常见的像蹲起、耸肩、晃动大腿时。有的“小伙伴”还喜欢主动“造响”——把自己的手指掰得“咔咔”响。对此,医生表示,“适度地使关节发出响声是无害的,但若在关节弹响的时候伴有不舒服的感觉,这可能就预示着关节出现问题了。”

关节为啥“咔咔”响

本报记者 张如意

关节弹响分为生理性和病理性

我们都有过这样的经历,坐着工作时间长了,站起来活动一下,转转脖子或者扭扭腰就会发出“咔咔”的响声,很多人不清楚这种声音暗示着什么。那么,人体关节经常发出的“咔咔”声究竟是怎么回事呢?

“人体的关节在运动时发出的响声称为关节弹响,可分为生理性和病理性两大类。”山东省千佛山医院骨关节运动医学科主任袁振表示,生理性关节弹响是来自关节腔内的清脆、单一、无痛的爆裂样音响。正常成人的关节在处于一定时间的静止状态后,如果受到突然的牵拉或屈伸,常会发出清脆的爆裂样音响。“这种弹响可故意产生,例如在压折手指时。”

山东大学第二医院关节和运动损伤科主治医师殷庆丰表

示,生理性弹响常见于关节发育的成熟期,中青年期多见,老年则逐渐减少。“不少人常因为生理性弹响来就医,但其实对于单纯的关节弹响,如果没有任何不适或疼痛,不需进行治疗,一般对人体也没有太大影响。”

“但有一部分人在关节弹响的时候,还会伴有酸疼、肿胀等不舒服的感觉,这时可能就预示着关节出现问题了,即出现病理性弹响。”袁振说。

常把手指压得“咔咔”响有害无益

“临床上比较常见的关节弹响发生在膝关节,弹响原因分为关节外因素与关节内因素。”袁振表示,引起膝关节弹响的关节外常见因素有,半腱肌、半膜肌腱滑脱,股二头肌腱滑脱。而引起膝关节弹响的关节内因素较多,如先天性盘状半月板,半月板越厚,弹响越明显;先天性膝关节脱位,主动或被动过伸30°—40°时出现弹

响;内外侧半月板损伤;半月板钙化;关节滑膜皱襞综合征;膝关节游离体;交叉韧带陈旧性损伤等。

在人体六大关节中,髌关节也是较容易出现弹响的关节,而弹响髌多为病理性弹响。殷庆丰表示,弹响髌在临床上通常分为三种类型,其一为关节内弹响髌,它是由关节内不同的病理状况引起的弹响,如关节内游离体或髌关节孟唇的损伤和病变。另外两种弹响髌分为内源性和外源性弹响髌。这两种类型的弹响髌是由于髌关节周围肌腱组织与骨性突起相互摩擦而引起。

“弹响髌患者通常主诉在腹股沟的前方深部出现疼痛性的弹响,并且弹响声往往非常明显,声音较沉闷。患者在卧位、站立位或坐位时均可主动复制出这种弹响。”殷庆丰说,对于弹响髌,典型的检查方法是使患者处于仰卧位,检查者被动活动髌关节使其由屈曲、外展和外旋位转为伸髌、内

旋位时引起疼痛和弹响。

肩关节是人体活动范围最大最灵活的一个关节,而灵活度越大,稳定性就会越差。殷庆丰说,“肩关节靠的是周围韧带和关节囊结构来维持稳定,一旦关节囊变得薄弱,或者周围肩袖及韧带结构出现碰撞摩擦,同样会产生弹响。”

“平时生活中,许多人喜欢把手指压得‘咔咔’响,甚至有些人已经形成习惯。但作为医生是不建议这样做的,因为长期按压手指,可能会导致手指软骨磨损,加速指关节退化。也有可能引起手指变形,影响活动。”袁振说,手指产生弹响也不排除是狭窄性腱鞘炎导致的病理性弹响。总之,所有引起疼痛不适的弹响,都建议医院检查,结合专科医生的查体,进一步处理。

登山、跑马拉松并不适合每个人

关节就像是一栋房子的钢筋连接身体的各个部位,因此,

关节若出了健康问题,会直接影响到人们的身体健康。“关节不好会影响人的活动,人一旦无法好好运动,机体各个器官也会逐渐衰退。另一方面,关节出现问题却没有引起重视,极有可能落下残疾。因此,呵护好关节至关重要。”殷庆丰说。

首先,要做到控制体重,改善不良生活习惯。因为超重和肥胖都是造成骨质疏松的重要因素,并且体重会增加下肢关节的承重能力,引起体位、步态等的变化;减少使用深蹲、跪地、抬手等姿势的频率,关节使用过于频繁,容易损坏软骨。尤其是女性做家务时、教师书写板书时,应减少这几种姿势的运用。

其次,进行科学的运动。殷庆丰说,登山、跑马拉松并不适合每个人,老年人或有关节病的人群更应谨慎尝试。平时可考虑游泳、慢走、太极拳等运动方式,运动前做好热身,且应在专业性指导下进行,避免外伤的发生。

本报健康视频栏目开通“齐鲁小健”微博账号 你关心的就是我们要做的

本报济南5月21日讯(见习记者 王倩) 健康,一直是大家最关心的话题。为更好地服务读者、回馈用户,齐鲁晚报近期推出4款健康类短视频栏目——《有医说医》、《一问医答》、《望闻问切》和《抗癌食堂》,同时开通新浪微博账号——齐鲁小健,欢迎广大读者朋友关注和留言。

《有医说医》是一档致力于为大家提供科普、实用、权威、趣味内容的短视频栏目。第一季内容为职场病系列,帮助广大办公室一族解决职场常见

病,让大家能够以更健康的方式奉献社会,成就自我。

《一问医答》栏目主要致力于为患者答疑解惑。我们会根据患者的常见问题咨询省内外最权威的专家,以生动、活泼的短视频形式解答广大患者在诊治过程中遇到的常见问题。

《望闻问切》栏目主要为广大读者传递实用的中医药信息,邀请省内外权威的中医解答大家中医药方面的疑惑,让大家可以更加全面、客观地认识中医药,正确运用中医知识调养身体、防治未病。通过短

视频形式,弘扬中医文化,展现国粹魅力。

《抗癌食堂》栏目则是一个由康复的抗癌明星和专业医护人员为癌友和家属推荐康复期饮食的栏目。这也是国内首档面向癌症患者推荐康复期饮食、分享抗癌经验的视频栏目。每一期,我们都会邀请有经验的癌症康复者及肿瘤营养医生推荐适合癌症患者的饮食,并分享康复历程。

这4款短视频会在齐鲁晚报官方APP——齐鲁壹点,官方微信公众账号——“齐鲁健康大讲

堂”、“癌Ai不孤单”,以及齐鲁晚报官方微博、腾讯视频、优酷视频等多个渠道全网推送。读者可根据自身需要,选择最适合自己的栏目和方式进行观看。

如果您想咨询健康方面的问题,可以在壹点号或微博下面留言,我们将会邀请省内外的权威专家为您解答。

同时,本报“癌Ai不孤单”、“齐鲁健康大讲堂”两个新媒体平台也将发布权威、有用的健康信息,全心全意为读者和用户服务,尽心尽力为医生和患者搭起沟通的桥梁。



「癌Ai不孤单」



齐鲁健康大讲堂公众账号

出品:健康融媒报道部
设计:壹纸工作室
本版编辑:胡淑华
美编:郭传倩