



身体周刊



扫码看更多内容
A12-13

齐鲁晚报
2022年10月16日
星期日

医学、健康、服务、科普

策划：陈玮
美编：马秀霞
组版：刘梅森
编辑：于梅君

记者 王小蒙
通讯员 赵梅 陈丽艳

运动后为啥 髌部隐隐作痛

34岁的刘先生特别喜欢运动和健身，每天下班后，都会在家附近的操场跑几圈，周末也经常到附近的健身房举举杠铃，在跑步机上做做有氧运动，“撸铁”之后的成就感，让刘先生乐此不疲。

最近，刘先生发现运动后开始出现左髌部隐隐作痛，尤其是屈髌时痛得厉害，起初以为是运动过度造成的，可是休息了几天也没见好转，甚至外用膏药，口服止疼药效果也不明显。想到有亲戚因为股骨头坏死做了髌关节置换手术，症状和自己很相似，他十分担心：难道年纪轻轻的自己，也得了股骨头坏死吗？

为了寻找病因，刘先生来到医院就诊。“经过仔细问诊及影像学检查，为患者排除股骨头坏死，而是临床上比较常见的髌关节撞击综合征。”济南市中心医院关节外一科副主任医师丁远景介绍，髌关节撞击综合征，学术名称为“股骨髌臼撞击综合征”，如果不加以控制，最终会发展为髌关节骨性关节炎。

据济南市第四人民医院创伤骨科主任周华江介绍，髌关节撞击综合征是青年人髌关节疼痛最常见的原因之一，多见于20~40岁的年轻人，也见于体力活动活跃的人群，与股骨头和髌臼的先天发育有关，后天的运动和外伤也可引起加重。

有症状要及时就诊 避免关节软骨受损

髌关节撞击综合征的临床表现多呈隐匿性，甚至可能没有明显的不适感。

“疼痛通常发生在腹股沟区域，也可能发生在臀部外侧。转动、扭曲和蹲下时，可能会导致刺痛。有时只是隐隐作痛，有时可能仅仅出现轻微腹股沟或臀部疼痛症状，持续数月或数年。”丁远景表示，当出现症状时，通常表明关节软骨或盂唇已经严重受损。随后症状可能突然加重，最终影响活动或运动能力。在病程早期症状极轻，但在长时间屈髌90度就坐（如坐位工作，乘坐长途汽车或飞机）后站起时，症状通常会明显加重，对体育活动的影响会逐渐明显。

周华江提醒，对于怀疑髌关节撞击综合征的就诊者，通常需要先进行髌关节X线片进一步明确诊断，必要时需进行髌关节CT、磁共振检查明确分型，了解关节软骨、盂

运动过度，骨关节『喊痛』

锻炼时需保护髌关节，尽量不做深蹲类活动



唇等结构损伤情况，排除髌关节发育不良、股骨头坏死等其他疾病。

保守治疗无效时 可选择手术治疗

壹点问医

有人跑步上瘾，每天不到一万步就不停下；有人喜欢跑步，不断延长距离挑战自己……然而，如果运动方式不当或运动强度过大，可能带来一系列麻烦，轻者可能骨关节“喊痛”，严重者甚至可能发生猝死！专家发现，不少年轻人遭遇的骨关节疼痛问题，大都由不当运动引起的，其中“髌关节撞击综合征”也不少见。

髌关节撞击综合征

是青年人髌关节疼痛最常见的原因之一。



过度运动
会带来不少病痛

肌肉痛

持续发力，易造成肌肉损伤，修复损伤时产生的炎症会引发肌肉痛，容易出现在拉伸肌肉发力的部位。

跳跃者膝

反复跳跃着地造成的膝盖损伤，多见于篮球、排球、手球等运动员。

肌肉痉挛

一般叫“抽筋”，多见于小腿，也称为“小腿肚抽筋”。出现原因为水分摄入量不足、疲劳、睡眠不足。

据介绍，髌关节撞击综合征的治疗，主要包括非手术治疗和手术治疗。“对于髌关节疼痛不重，对日常生活和工作影响不大的患者，可采取保守治疗，包括使用非甾体类消炎镇痛药物、营养软骨药物、改变生活方式，

避免剧烈活动，避免长距离行走及过量运动、过度使用髌关节等。”

丁远景介绍，保守治疗可暂时缓解关节疼痛症状，但由于无法彻底解决关节内撞击，且无法修复损伤的髌臼盂唇等结构，可能无法避免继发性髌关节骨关节炎的发生。当长期保守治疗无效，严重影响到日常生活或工作，或是症状越来越严重时，可能就需要手术治疗了。

“手术治疗旨在纠正导致髌关节撞击的解剖异常，并修复相关的软骨、髌臼盂唇等结构损伤，目的是阻止关节退化，防止髌关节骨性关节炎的发生。”周华江说，目前髌关节镜这种微创方式，已成为首选手术方式，既可以观察髌关节内髌臼和股骨近端的骨质情况，又可解决关节内软骨、盂唇等结构损伤。

通过2~3个不到1cm的手术切口，髌关节镜下可以清理股骨头颈连接处及髌臼周围的骨赘，也可以进行盂唇修复、盂唇重建等手术。

平时保护髌关节 尽量不要深蹲

“髌关节撞击综合征与股骨头和髌臼的先天发育有关，股骨头和髌臼周围形态不好的，更容易发生撞击，后天运动或外伤，会使这种可能性进一步增大。”周华江表示，前来就诊的以中青年居多，多数因疼痛难以自行缓解前来就医。

丁远景补充，过度运动或外伤，也是造成髌关节撞击综合征的重要因素，如体操、盘腿久坐、健身房劈叉、瑜伽、舞蹈、滑冰、滑雪、经常蹲起等运动，容易出现髌关节损伤。建议从事这些运动时，需注意保护髌关节，尽量不做深蹲类活动。

“体育锻炼需循序渐进，运动前要充分热身，可以选择慢走、慢跑、游泳等运动，还可以通过平板支撑来锻炼髌关节周围的肌肉。”丁远景提醒，在进行体育运动时，选择一双合适的鞋同样重要，尽量选择减震效果好的鞋，如专业运动鞋或跑鞋。

另外，经常运动的人，如果出现大腿前方或腹股沟处的疼痛，或出现髌关节活动受限（如下蹲受限）等症状，建议及时到正规医院的关节外科/运动医学科就诊。

丁远景表示，如今，关节镜手术已成功应用于包括髌、腕、指关节等在内的几乎人体所有关节的治疗。近年来，随着单髌磁共振检查的推广，髌关节疾病的诊断率明显升高，髌关节镜技术也逐渐兴起，以往需要开放手术治疗的疾病，如髌臼盂唇损伤等，现在完全可以在关节镜下轻松解决，创伤小、术后恢复快，大大减轻了患者的痛苦，实现了骨科疾病的早期快速康复。

植入人工耳蜗，打开有声世界大门

记者 秦聪聪

人工耳蜗植入，为无数听障患儿打开了有声世界的大门。相对于儿童，成人听力损失患者并未受到太多重视。山东省耳鼻喉医院听觉植入科主任罗建芬建议，对于有听力损失的成人，佩戴助听器无法满足聆听需求时，应尽早考虑人工耳蜗植入。

耳蜗植入，成人需求增加

高低起伏的音符从孩子们的手指间流淌开来，幸福的笑容回到刘女士脸上。做了三十多年钢琴老师，她从未像现在这样，如此珍惜自己聆听世界的能力。

“幸好有人工耳蜗。”刘女士感慨道。原来，不久前，刘女士突发单侧耳聋，没办法听音准，如何教学生？突然失聪，让刘女士痛苦不堪。幸运的是，这种痛苦没有持续太久，刘女士将目光锁定人工耳蜗植入，慕名来到山东省耳鼻喉医院，医生为她进行了人工耳蜗植入手术。术后开机调试，刘女士再次听到了音符的高低。

山东省耳鼻喉医院听觉植入科主任罗建芬告诉记者，人工耳蜗是一种可以帮助听力障碍人士恢复听力和言语交流能力的生物医学工程装置，也是治疗重度、全耳聋的最有效方法之一。临床中，像刘女士这样的成人患者正在增加。

“大家都知道，人工耳蜗植入，可以让听障孩子回到有声世界，实际上，越来越多语前聋、语后聋的成人也开始选择人工耳蜗。”罗建芬说，近几



年，在人工耳蜗植入手术病例中，成人患者已经从原来的两三成增加至五成左右。

罗建芬坦言，在成人听力损失人群中，老年人是一个特殊存在。伴随人口老龄化进程，老年听力损失人群已占总人群的三分之一以上，有些人借助助听器可以改善，也有部分人更适合人工耳蜗植入。

越早干预恢复越快

“成人人工耳蜗的适用范围更宽泛，听力损失者佩戴助听器得不到有效改善时，可考虑人工耳蜗。”罗建芬介绍，成人语后聋患者是最佳的人工耳蜗植入适应症之一。

据介绍，成人语后聋患者，可能因突发性耳

聋、药物性耳聋或遗传性迟发性耳聋、外伤、脑膜炎等造成听力损失。他们曾经有正常的听力，有正常的语言，这部分人群在接受人工耳蜗植入后，可以重新获得听力。越早干预，恢复速度也就越快。

一些先天性听力障碍但佩戴助听器可以听到和说话的人群，也可以到医院进行评估，看是否可以选择人工耳蜗植入。

“这些患者有听力和语言基础，可以很快适应人工耳蜗的声音，语言清晰度会有很大提高。”罗建芬说，那些先天性听力障碍又因为各种原因，只能进行唇语和手语交流的人群，因为错过了语言学习的最佳时机，对于人工耳蜗的心理预期值就需要适当降低。

人工耳蜗≠高级助听器

“是选择助听器还是人工耳蜗，可以通过专业评估来判断。”罗建芬说，实际上，人工耳蜗和助听器在本质上是有所区别的，一般情况下，患者听力损失在80分贝以下，可以通过助听器来补偿听力损失。但是，长期佩戴助听器的患者，助听后的言语识别率≤70%时，助听器效果已不能满足自己的听力需求，即可进行人工耳蜗的植入来改善听力状况。

罗建芬指出，有患者担心，通过人工耳蜗获取的声音，和日常听到的声音不一样。实际上，对于不对称型听力下降患者研究发现，声学信号和电子信号可以很好地融合，虽然开机后需要一定适应时间，但大脑的听觉皮层会将两个声音进行加工处理。