

膝盖不同部位疼是什么病

骨科专家教你如何用毛巾锻炼

“膝盖又疼了”,清晨坐在床边、在公园遛弯、上下楼梯时,一些人常遇到这样的情况。膝盖疼痛是骨科门诊最常见的临床症状之一,平时路走多了、锻炼用劲儿大了,都是其诱因。

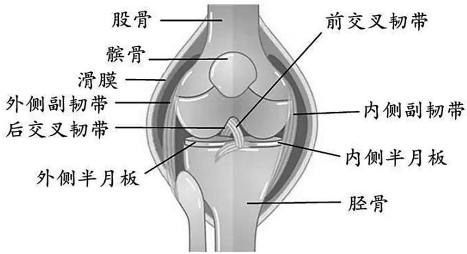
临床上,引起膝关节疼痛的病因有很多种,需要结合疼痛部位、持续时间、伴随症状、患者年龄等因素综合判断,明确病因,才能得到正确的治疗。

今天,就请骨科专家教你通过疼痛部位辨别病因,并推荐一套膝盖养护法。



膝盖疼,看部位辨病因

膝关节是人体最大、结构最复杂的关节,它由1层滑膜、2个半月板、3块骨头、4根韧带共同构成。



- 滑膜位于密闭的膝关节腔内壁,负责分泌润滑剂和营养物质;
- 半月板位于大腿骨和小腿骨之间,起到弹性减震、辅助弯曲、保护关节软骨的作用;
- 3块骨头分别位于膝关节上方(股骨)、下方(胫骨)和前方(髌骨),为膝关节提供支撑、传导动力;
- 4根韧带主要起稳定膝关节的作用,位于膝盖两侧的内外侧副韧带保证膝关节侧方稳定性,而位于膝盖中间的前后交叉韧带保证膝关节前后方的稳定性。

不同的膝关节疾病或损伤,常常有特定的疼痛部位↓↓↓↓

疼痛位置	一般表现	常见病症
膝盖前方	膝关节弯曲时膝盖前侧疼痛,影响上下楼,下楼、下蹲时症状尤为明显	最常见于髌骨关节炎、髌骨软化、滑囊炎、退行性骨关节炎,髌骨半脱位也会诱发前侧疼痛
膝盖上方	屈伸膝关节时疼痛,往往伴有髌骨上方压痛	一般见于股四头肌肌腱炎、肌腱损伤
膝盖下方	通常在剧烈运动或下蹲时疼痛加重,休息后缓解	常见于髌腱炎、胫骨结节骨骺炎
膝盖两侧	一般表现为走平路不疼痛,上下楼疼痛,伴随或不伴随压痛,这种情况需及时就医	一般考虑半月板损伤、韧带损伤
膝盖后侧	疼痛酸胀	最常见于腘窝囊肿,且绝大多数不需治疗

对膝关节疼痛患者来说,最好的检查方式是核磁共振,既可以看到关节里是否有积液,判断积液量多少,又能很好地评估膝关节内半月板、韧带和软骨的情况。

如果发现半月板损伤,就可以对损伤进行分级。此外,膝关节的常用检查还有X片、CT、B超、穿刺检查等。

只要明确膝关节疼痛的病因,早期规范化治疗,大多数膝关节疼痛都能获得良好的疗效。

膝盖疼分三个阶段

随着年龄增大,膝盖容易出问题。如果老年朋友连续蹲起2次至3次后发现腿没劲,甚至膝盖有点疼,或上下楼梯打软,就该警惕了。其实,膝盖疼也分阶段:

早期
关节锈住了
活动活动就不疼了

早期膝骨关节炎症状常在轻微扭伤、受凉和劳累后诱发。一般时间不超过5分钟,疼痛、僵硬稍经活动后可消失;与天气变化有关,空气湿度增加时敏感。

关节肿痛和功能受限为发作性,1年—2年发作1次,不发作时无症状;X线无明显改变,或仅有轻度软骨下骨硬化。

对于早期骨关节炎患者,首先建议进行规律适度的体育锻炼,如游泳、骑自行车等,减少爬山、爬楼及下蹲等可能磨损关节的运动。肥胖人要积极减重。

一条毛巾护膝盖

日本健康杂志《40后》介绍了几个动作,可以通过锻炼膝盖周围的肌肉群缓解膝盖疼痛。

屈膝运动

仰卧,两手抱住一侧膝盖,压向胸口,另一腿伸直;缓缓吐气,从1数到5,然后复原;左右两侧膝盖各做10次为一组,每天做三组(见图一)。

该动作无论屈伸膝盖时是否疼痛都可以做。

伸膝运动

坐在椅子前端,伸直一条腿的膝盖,脚尖上翘,缓缓吐气;两手按住膝盖,轻轻向下按压,同时按摩膝盖窝片刻;左右膝盖各做10次为一组,每天三组(见图二)。

这个动作只适合屈伸膝盖不痛的人做,如果膝盖发痛,就应中止锻炼。

夹毛巾

仰卧,两膝微弯,在大腿内侧靠近膝盖处夹一块毛巾;两腿用力夹紧再放松,同时缓缓吐气;10次为一组,共做三组(见图三)。

中期
越走路越疼
而且越来越严重

这个时期的关节疼痛发作常无明显诱因;患者不能自如上下楼梯和长距离行走;开始出现夜间休息痛,晨起后关节僵硬10分钟—15分钟。

疼痛与天气变化有明显关系;患者发作次数增加,症状进行性加重,1年发作2次以上;X线片上可见增生的骨赘,关节间隙出现狭窄。

中期患者首先考虑口服非甾体抗炎药,同时加用保护软骨的药物。在急性肿胀期,可在关节腔内注射糖皮质激素以控制症状,但每年注射次数不应超过3次。

此外,还可选择中药热敷、关节腔内注射玻璃酸钠、膝关节镜手术、膝关节不均匀沉降术等进行治疗。

晚期
站着疼,坐着疼
怎么都疼

这时期关节严重变形,出现“O”型腿和“X”型腿,疼痛剧烈,举步维艰;X线片可见关节周围有明显的骨赘形成,或可见游离体,关节间隙明显狭窄甚至消失。对此类患者保守治疗无效时,要积极考虑手术治疗。

目前,效果最佳的手术方式即为关节置换手术。对老年人来说,积极的手术治疗可有效恢复其日常生活,避免因疼痛及活动障碍导致扶拐或坐轮椅,减少因缺乏运动导致的心肺功能障碍及精神问题发生。

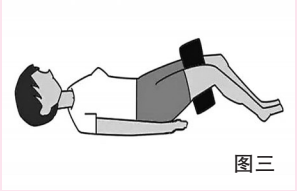
经过几十年发展,目前关节置换技术十分成熟,患者术后第二天即可下地行走,3个月后可恢复正常生活及身体功能。



图一



图三



图三



图四

此动作可锻炼大腿内侧肌肉群,缓解膝盖疼痛。

压毛巾

坐在地板上,在一侧膝盖下方放一条卷成圆筒状的毛巾;膝盖用力往下推压,同时缓缓吐气,坚持5秒钟。然后换另一侧膝盖做,每侧各做5次为一组,共做三组(见图四)。

对于已有膝盖损伤的患者,疼

痛发作急性期(即疼痛发作3周内)建议膝关节减少活动量,注意膝关节保暖,避免长跑、爬山、球类等对抗剧烈的运动。

慢性和急性期后的膝关节疼痛患者,可逐渐做膝关节康复锻炼,佩戴护膝3周—4周,游泳、慢跑、靠墙静蹲等锻炼方式对提高膝关节的稳定性都有意义。

据《生命时报》