

走路的样子就能看出膝关节磨损情况

膝关节最佳状态只有15年

负责人体活动的部位里,膝关节不仅是持续沉重的“轴承”,还面临着各种损伤风险。走路、跳跃、蹲起……每个动作都挑战着它的寿命,一旦受损将无法逆转。

1 膝关节病高发的3个原因

膝关节是人体最大、构造最复杂、损伤风险较多的关节,主要由股骨、髌骨、胫骨、韧带、半月板、滑膜等结构组成。

正常活动下,膝关节内部会因润滑度下降而逐渐老化磨损,严重时导致骨质增生,引起肿痛,发生骨关节炎。当有额外运动或长时间受寒时,便会加速该过程。

此外,冲击力、摩擦、不稳定、滑膜炎和营养不良等因素,也会影响膝关节软骨,使其破裂、剥脱、缺失。

世界卫生组织相关数据显示,目前,全球骨关节病患者已超4亿人。我国骨关节炎患者超1亿,且发病

率随年龄增加而升高,主要原因有:

长时间蹲便

坐便器仍未在我国全面普及,很多城镇公共厕所和农村地区还在使用蹲便式坑位。长时间蹲着,关节弯曲程度大,挤压和摩擦力会加重膝关节磨损。

盘腿坐

很多老人有盘腿坐的习惯,认为这样更舒适,但长时间盘坐



会使膝关节滑膜反复受挤压,损伤关节内部。

爬坡屈膝

在我国西南地区或大部分山区,很多人每天出门都要上下坡,而爬坡过程中需要进行屈膝运动,对膝关节形成较大的冲力。

2 4种体态提示膝关节病变

除了疼痛、红肿等常见信号,有时候体态也能反映出膝关节病的端倪。老年人尤其要重视。

膝关节病变后,活动过程让人产生轻微不适,人体会不自觉地采取一些保护措施来避免不适感,主要体现在一些吃力、变形的惯性动作。

不正确的起坐方式、走路姿势,也会不断反作用于膝关节,加重其承担的压力,使损伤进一步加剧。

罗圈腿

通常人在走路时,膝关节外侧

承受体重的35%,内侧承受剩余65%。久而久之,内侧磨损更重,更易发生膝关节炎,出现关节内翻畸形,严重时还会形成罗圈腿。

走路摇晃

因关节疼痛和变形,走路时身体摆动幅度加大,看起来好像左摇右摆一样。这其实是为了避免疼痛,以及改善运动功能而出现的代偿姿势。

打软腿

老人关节滑液分泌减少,加上

长期负重磨损,膝关节软骨退变剥脱会产生炎性因子。这些因子若刺激到膝关节周围软组织,肌肉会突发痉挛,导致走路时膝盖发软。

起坐困难

坐立转换需要良好的关节活动度、肌肉力量和姿势控制能力等共同协调,老人身体机能退化,下肢肌力、机体协调稳定性及对外界的反应性下降,导致起坐时非常吃力,同时伴有关节疼痛。

3 膝关节最佳状态只有15年

正常情况下,膝关节的最佳状态只有15年。到了30岁—40岁,髌骨软骨产生早期轻度磨损,会出现一次脆弱期,有短期膝关节酸痛症状,持续几个星期到几个月,有的人甚至察觉不到。从这个阶段开始,使用膝关节不能再随心所欲。

髌骨软骨是人体膝关节内一层3毫米—5毫米厚的透明软骨,可以缓冲膝关节运动带来的冲击。

髌骨软骨没有神经分布,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。

以下几种情况,警惕膝关节变老: 膝关节僵硬 尤其晨起僵硬感明显,时间小于半小时,起床活动后可缓解。

关节疼痛 初期表现为间歇性隐隐作痛,晚期会出现持续疼痛和夜间痛。

关节发烫肿大 慢性滑膜炎可

能已导致膝盖内部存有积液,应及时就医,进行治疗。

不同姿势对膝盖的压力不同: 卧位 膝盖的负重几乎为0; 站立和走路 负重是体重的1倍—2倍;

上下坡或上下阶梯 负重是体重的3倍—4倍;

跑步 负重大约是体重的4倍; 打球 负重大约是体重的6倍; 蹲和跪 负重大约是体重的8倍。

4 学会5招省着用膝关节

预防或减轻膝关节损伤,除了防治骨质疏松、避免摔倒,还要做到几点“省”着用它:

控制体重

体重减少5公斤,关节疼痛可以减轻20%。肥胖人群的膝关节承重更大,尤其是内侧,患关节炎的几率明显增加。

注意姿势保护

不要扭着身体走路和干活。

避免长时间下蹲,工作时需要下蹲的人最好改为低坐位,坐个小板凳。

如果长时间坐着和站着,就要

经常变换姿势,防止膝关节因固定一种姿势而负重过大。

不要休息得太久,休息过久会使肌肉萎缩,导致缺乏力量、稳定性下降,加重关节疼痛。

注意保暖

膝关节受凉时,血管收缩,血液循环变差,会加重疼痛。天气转冷时,患者要注意关节保暖,可以裹上护膝。

选择适合自己的运动

步行、游泳或水中有氧运动、自行车、太极拳等可以加强肌力,改善关节活动度,增加稳定性,同时又避

免损伤。

运动前热身时间不要少于10分钟,选一双有弹性、厚底、后跟宽大略厚的运动鞋;必要时使用辅助器具,如拐杖。

需要提醒的是,运动不要过度,一旦疼痛,立刻停止。

不要压迫关节

高冲击力运动会加剧关节损伤,比如跑步、跳跃、爬山(下山)。

中老年人尽量避免长时间进行冲撞、深蹲的运动,如篮球、羽毛球、网球等,会给膝关节、髌股关节带来巨大压力。

据《生命时报》

屁股越翘越好看吗

“假翘臀”是病态

我们经常能看到一些人在网上晒身材照。照片中的人往往拥有着前凸后翘的S形曲线好身材,尤其是那丰满的翘臀,很性感,令人艳羡不已。

真正的翘臀是由于臀部肌肉紧实、富有弹性而呈现出来的臀线上提、臀部挺拔的状态。

然而,翘臀虽美,但有一种情况,却是病态。

假翘臀,则是刻意地前挺后撅凹出来,即腰椎前凸,向前挺肚子,营造出臀部很翘的假象。

很多人还为此沾沾自喜,觉得自己天生就拥有S形曲线,殊不知,这是让骨盆前倾,硬拗出来的假翘臀,是以健康为代价的。

骨盆具有保护和支撑内脏和生殖器的重要功能。

当骨盆变形时自然会影响到骨盆内的诸多器官,比如可能会导致子宫、卵巢、胃肠等器官扭曲,整个腹部会呈现出一种往前凸的即视感,严重者甚至还会造成脏器下垂或移位。

其次,骨盆变形还会给股骨关节带来负担,使关节扭曲,加重内八腿型或外八腿型,有的患者该部位的肌肉还会出现衰退的症状。

总是维持骨盆前倾的状态,还会增加腰椎间压力,导致腰部神经受到压迫,引发腰痛。

长此以往,从腰部到背部的肌肉还容易变僵硬,造成血液流动不畅,引起肩部疼痛。

若是需要久坐或久站,疼痛感还会更明显,有时候肩膀酸痛也有可能是骨盆前倾引起的,切不可过分大意。

另外,因大腿肌肉股四头肌过度紧张,使膝盖髌骨的运动轨迹出现问题,还会增加膝关节扭伤等风险。

照镜子自测:你有没有骨盆前倾

侧身站立在镜子前,双腿并拢,双手自然下垂,如果小腹明显前凸,可能就是骨盆前倾。

医生有时候也通过走路的姿态,以及站立时从侧面观察,耳垂、肩峰、腰骶、骨盆、膝关节中心、踝关节中心,是否在一条垂直线上来判断。

不过,有骨盆前倾的人也不用太担心,如果还未出现不适或者疼痛,可以通过加强腹部力量、放松大腿前侧肌肉的训练来改善。

3个动作,改善骨盆前倾

平板支撑 俯卧,双肘弯曲支撑在地面上,肩膀和肘关节垂直于地面,双脚踩地,身体离开地面,躯干伸直,头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面,腹肌收紧,盆底肌收紧,保持均匀呼吸。每组保持30秒,每次训练4组。

抬腿卷腹 平躺于地上,双腿弯曲抬起悬空,小腿与地面平行,双手交叉于胸前或两耳旁,沉肩收腹,下巴微收。肩膀稍离开地面,腰部固定,平贴地面。向上呼气,向下吸气,一上一下为一次,一组15个—25个。

臀桥 仰卧屈膝,双脚间距略大于肩宽,抬起脚尖,双臀向两侧分开放在地面上。臀部向上发力,上背部支撑地面,将臀部向上顶起。臀部抬起时,膝关节与胯部、肩部呈一条直线,臀部用力,在最高点停顿5秒,缓慢而有控制地还原。一次30秒至1分钟,3次—4次一组。

据《中国家庭医生》

疫情期间

婴幼儿应该按期接种疫苗

如无特殊情况,婴幼儿应该按期接种疫苗。在某些情况下,譬如孩子生病、出远门时可能会出现不能按时接种疫苗情况。

原则上疫苗接种推迟是不会影响其免疫效果的,在可能的情况下尽早补种即可。有些疫苗即使是在新型冠状病毒感染流行期间,也不能延迟接种,譬如狂犬病疫苗,首剂必须在被咬伤当天进行注射。建议密切关注儿童预防接种门诊动态。

宗合