

进入寒冷的冬季,骨骼变得较为脆弱,而膝关节作为人体最复杂、负重最大的关节,在所有关节中最容易发生病变——

科学保护膝关节

为推动膝关节健康关口前移,近日,国家骨科医学中心保膝联盟在北京成立,山西医科大学第二医院成为联盟首批成员单位。膝盖长期疼痛就一定得换膝吗?平时应怎么保护膝盖?哪些运动对其有益?我省中、西医专家结合临床给出意见与建议。

1 能保不换 精准解除病痛

87岁的程大妈,左膝疼痛20余年,尝试过贴膏药、服止痛药等方法都无济于事,有医生建议做膝关节置换手术。听说这种手术是把自身关节换成人工关节,程大妈担心害怕,拒绝更换。前段时间,得知山大二院开展保膝手术,女儿立即带她就诊。

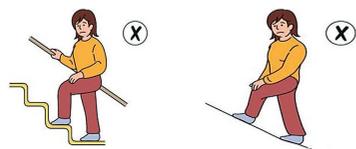
经过体格和影像综合检查,患者被诊断为骨关节炎。骨科关节和运动医学病区主任张民发现,老人疼痛主要集中在左膝关节前内侧,决定为其进行保膝单髁手术。手术一小时便顺利完成,由于切口小、损伤小,术后第二天便能下床活动。老人如释重负,走路也轻松了,对张民团队连连夸赞。

“保膝单髁术是相对全膝关节置换术而言的一种新型微创手术,就像‘补牙’一样,磨损的部分修补,完好的部分保留,不丧失膝关节自身的本体感觉,术后功能更接近正常人体关节。”张民介绍,保膝治疗除了单髁置换术,还有截骨术,这两种方式均可精准解除患者膝关节疼痛,处理膝关节病变,最大限度保留患者膝关节原有功能。

保膝一直是山大二院骨科的特色之一,其与传统的全膝关节置换理念不同,这是一门研究如何采用多样化的医疗手段,保护和修复自然膝关节的学科。保膝手术属于微创化、个性化手术治疗,最终目的是“不换关节、少换关节”。2017年,该院骨科牵头成立全国首个省级医学会保膝学组;次年,在太原成立第一个国家级保膝学组。2023年12月,山大二院成为国家骨科医学中心保膝联盟首批成员单位。

张民表示,下一步将依托国家骨科医学中心,在临床、教育、科研等方面加强合作,制定完善保膝阶梯治疗的诊疗规范,开展标准化课程教育;加强基础研究,开展保膝科技攻关,争取突破保膝的热点、难点问题。在此基础上,国家骨科医学中心将把首批保膝联盟医院逐步打造成区域保膝中心,成为各地保膝的培训基地和治疗中心,进一步推动优质医疗资源下沉,带动周边保膝理念技术发展,惠及更多患者。

如何预防



1. 尽量避免走楼梯或斜坡



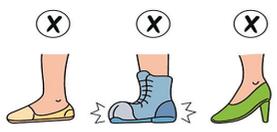
2. 避免长时间跪下或做深蹲运动



3. 避免提重物走路,如有必要使用手推车,减少提重物走路的时间



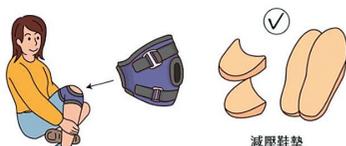
4. 控制体重,超重会增加膝关节负荷,加速退化



5. 避免长期站立及穿不合适的鞋子



6. 走路,运动后有疼痛,家居护理:在疼痛部位15—20分钟冰敷。



7. 适当的护垫和护膝

2 辨证施治 中医大有可为

“我膝盖疼,为何还要在胳膊上扎针?”2023年12月底,受膝关节疼痛折磨的李女士在中国中医科学院西苑医院山西医院(山西中医药大学附属医院)针灸二科住院部治疗时不解地问。

“下病上治,左病右治”。人体有六条经络贯穿上下肢,膝关节的疼痛点在哪些经络上,可在手部周围找相关经络针刺治疗,这是中医的整体治疗观。”科主任刘书立边为她行针边解释。

李女士是O型腿,随着年龄的增大,罗圈腿愈发明显。经仔细检查发现,她膝盖的疼痛部位主要在内侧,压痛也在膝关节内侧。刘书立判断,正是由于她的腿型,导致膝关节内侧承担过多压力,超过关节的承受能力,关节就会疼痛。经过针灸、针刀、按摩、手法整复等一系列治疗,两周后李女士康复出院。

“针灸温经散寒、活血通络,可使局部血管扩张,血流量增加,缓解炎症,减轻症状,改善关节功能。针刀直接对患处的粘连、挛缩、变性钙化的纤维等病理组织进行松解,达到松筋解结的目的。手法按摩可柔筋通络,帮助膝关节处的韧带、肌肉回位,促进气血运行。通过手法整复可纠正关节的紊乱,达到‘骨正筋柔’。”刘书立说,这种“筋骨一体”“从筋治骨”的治疗办法,改变了传统针灸单纯从经络来认识膝关节疾病的局限,是一种新型非药物疗法。

刘书立介绍,经筋包括了现代解剖学中的肌肉、筋膜、肌腱、软骨、神经等组织,属于人体的运动系统,只要尽早解决经筋的损伤,就能避免关节的进一步退变,从而达到保膝护膝的目的,避免手术之苦。

“保膝护膝,传统中医大有可为。”刘书立表示,只要以整体观为基础,辨证论治,让人体达到筋骨平衡、力线平衡、脏腑平衡,疼痛迎刃而解。另外,从年轻时就要有保护膝关节的意识,不要等年龄大了,膝关节出问题了才想起护膝。

3 科学养护 降低关节损伤

随着全民健身观念深入人心,越来越多的人投入健身大潮。但不乏有人因运动时间过长、方式不恰当等原因造成膝盖损伤,如何才能既锻炼身体又不伤膝关节?

“35岁以后,人体软骨开始老化,膝关节的功能会逐渐下降,容易出现各种问题。”张民介绍,关节运动很复杂,是受到神经肌肉和韧带统一协调完成的一个精细动作。如果长时间不锻炼,运动能力会逐渐降低。如果连续活动,使关节长期处于高负荷的状态,容易导致关节损伤。他提倡“保膝三运动”,即直抬腿、压膝运动、抱膝运动,适合各类人群锻炼。

跑步成为新时尚,你的膝盖受得了吗?张民建议,跑步爱好者要做到跑前拉伸,跑后放松,控制运动量;其次跑姿要正确,场地首选室外平稳直线塑胶跑道,跑步时可戴护膝,以限制膝关节过度运动,避免不小心磕碰。

骨关节炎好发于中老年人群。“本身膝关节有问题的老人,锻炼强度要从小运动量开始,身体适应后再逐渐增加,否则锻炼过猛会引发膝关节问题。”张民打趣说,“可以‘三天

打鱼,两天晒网’,不需要强迫自己每天必须运动。”

刘书立认为,老年人肝肾亏虚、精血不足,使筋骨失于濡养,膝关节出现酸困、疼痛无力感,坐位难以起立,甚至夜晚无法入睡。保养膝关节可从调理内脏健康、平衡阴阳的角度入手。适当食用红豆、黑豆、薏仁等,具有利湿养血、补肝肾的功效。通过跪膝、甩腿法进行锻炼,起到营养筋骨、舒筋活络的作用。他还建议膝关节有轻微疼痛的老人,合理选择手杖,减轻关节负担。

“膝盖怕冷,要捂不要冻。”专家强调,为预防关节炎,要特别注意脚部、腿部和膝部的保暖,平时可佩戴棉质护膝或护腿。有关节炎的患者平时尽量减少上下楼梯、久站、久坐、久蹲和提重物,以免加重关节负担进而加重病情。患者康复后,应在医生指导下适当运动,以增加软骨弹性,促进关节软骨吸收营养,从而延缓骨关节炎的进展。同时也要注意劳逸结合,避免活动过量而损害关节。

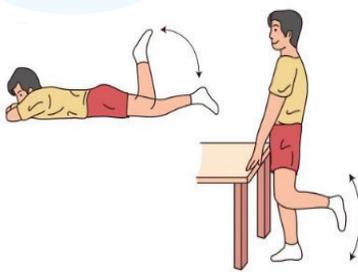
(周慧芳 王晓艳)
据《山西日报》

如何科学养护

1. 强化股四头肌



2. 强化后腿肌肉



3. 活动膝关节



4. 活动完后做一次拉伸(一次即可)

