

别让膝盖提前报废



△2024年10月12日,太极爱好者在开幕式上表演。当日,2024世界武当太极大会在湖北省十堰市武当山旅游经济特区开幕。(资料照片)新华社记者伍志尊 摄

受访专家

北京中医药大学东方医院风湿科副主任医师 韦尼
复旦大学附属中山医院骨科副主任医师 曹露
西安体育学院运动与健康科学学院教授 苟波

生命时报记者施婕

蹲起瞬间弹响、爬楼梯或负重时疼痛、久坐久站后僵硬……很多人年纪轻轻,膝盖就频繁“告急”。英国伦敦国王学院骨科教授迈克尔·伯托姆表示,现代人面临的许多膝关节问题都是人类祖先没有经历过的新挑战。美国哈佛大学研究人员发现,与20世纪50年代相比,如今膝关节炎的发病率增加了1倍多。现代人久坐、运动少、姿势不良、过度使用膝关节等不良习惯正在让膝盖提前“报废”。

年轻患者越来越多

北京中医药大学东方医院风湿科副主任医师韦尼接受《生命时报》记者采访时表示,骨科、风湿科就诊患者中,膝关节受损者比例很高,有些患者才二三十岁就已发展到较严重程度。35岁的孙先生就是韦尼的患者之一。前不久,他感到膝关节疼痛,以为加强锻炼就能缓解,于是开始进行抗阻运动,每天练习深蹲、举重。可是,膝关节疼痛不仅没有缓解,症状反而加重,还伴随膝盖肿胀。就医检查发现,由于锻炼过度,孙先生的膝关节内部已出现积液、软骨磨损、半月板损伤,需要及时治疗和康复。复旦大学附属中山医院骨科副主任医师曹露也表示,近年来接诊的膝关节病患者中年轻人越来越多,他们遭遇的膝盖问题主要有以下4种:一是平时没有运动习惯,却心血来潮在短期内大量运动,因体能储备不够、肌肉量不足,造成膝盖受损、疼痛;二是执着于硬拉、举重等健身项目,让膝关节长期负重,造成损伤;三是喜欢打篮球、踢足球等身体对抗性较强的运动项目,因身体撞击导致膝关节发生多

种急性和慢性损伤;四是上班族、驾驶员等久坐人群,因膝盖长时间处于静止弯曲状态或不良姿态,容易导致膝关节疼痛。

膝关节病中,膝关节炎最常见。英国学术期刊《柳叶刀-风湿病学》刊登研究指出,2020年全球有5.95亿人患有骨关节炎,相当于全球人口的7.6%。其中,膝关节是骨关节炎中最常见的发病部位。《中国矫形外科杂志》刊发论文指出,膝骨关节炎多见于65岁以上人群,但近年来呈现明显的年轻化趋势。美国流行病学调查显示,该国约有1400万膝骨关节炎患者,其中一半以上小于65岁。2023年召开的“第十三届全国体育科学大会”上,北京体育大学研究人员提醒,35~54岁人群中约有5%的人存在膝关节疾病,其中大部分人有膝关节损伤病史。

人生四季各有伤膝因素

膝关节是人体最大、构造最复杂的关节,主要由股骨、髌骨、胫骨、韧带、半月板、滑膜等组成。韦尼介绍,股骨、髌骨、胫骨等互相不吻合的骨头,被类似绳子的软组织绑在一起,比如位于膝盖前部的前交叉韧带,将股骨和胫骨对角相连。这样膝关节就可以像铰链一样前后摆动、左右旋转,与肌肉协同完成行走、跑跳、抬腿等动作。同时,有了韧带、半月板等软组织的保护,膝关节的稳定性才得以维持,并能承受人体约80%的体重。结构复杂、功能多、负担重,也让膝关节成为最容易损耗的身体零件。由于各年龄段人群的膝关节生理特点存在差异,伤膝因素也各有不同。

生长发育期:过度跑跳产生损伤。儿童青少年时期,膝关节处于生长发育阶段。韦尼表示,由于儿童的骨骼和肌肉组织较脆弱,稳定性不足,一旦运动方式不正确,如长时间跑、跳、爬,膝关节就容易因过度使用造成损伤。

青年期:体重超标关节承压。进入青年期,膝关节功能达到巅峰,软骨、韧带和肌肉等组织处于最佳平衡状态。但随着不良生活方式引起的肥胖



△山东省青岛市即墨区通济街道城西社区,老师指导居民练习八段锦。(资料照片)新华社发(张涛 摄)

率快速上升,膝关节不得不面临“不可承受之重”。曹露表示,多余的体重会增加膝关节负担,加速关节软骨磨损,出现炎症,引起肿胀、疼痛。西安体育学院运动与健康科学学院教授苟波补充说,年轻人热衷进行高强度、身体对抗性强的运动,容易出现跑步膝、交叉韧带断裂、半月板撕裂、滑膜炎等问题。

中年期:久坐久站肌肉无力。人到中年代谢减缓,骨质逐步流失,关节软骨变薄、磨损,膝关节的坚固程度随之下降。这一阶段,人们开始感受到膝关节不适和疼痛。久坐久站、爱跷二郎腿、运动少等不良习惯,容易使膝关节周围肌肉、韧带功能下降,进一步影响血液循环,催生膝关节炎、慢性膝关节炎疼痛。

老年期:衰老磨损不可逆转。随着年龄增长,膝关节衰老更加明显。曹露表示,全球超过1/3的65岁以上老年人受到膝关节困扰。随着软骨细胞活性、再生修复能力越来越差,稍微增加运动量或冷热影响,滑膜就容易受到刺激和磨损,出现肿胀、疼痛等不适。而磨损形成的碎屑由于无法完全吸收,会堆积于膝关节内,形成球状游离体,进一步加重膝关节退化。一旦软骨磨损严重,就会出现持续性疼痛,甚至行走困难。

保护膝盖要趁早

膝关节的黄金使用期不过十几年,平均50年就会出现不同程度的损伤。膝关节的损耗不可避免,无法逆转,但若能效利避害,则有助延长使用寿命。

减少伤膝动作。苟波表示,久坐不动,膝盖上方的股四头肌处于放松

状态,会使膝盖失去肌力的保护;爬坡、爬楼梯会增加膝盖负重,老人、超重、膝关节损伤人群应尽量避免;久蹲或长时间坐很矮的椅子,膝盖弯曲大于90度,髌骨、半月板受到挤压易造成劳损;快速转身、急停,容易导致韧带和半月板损伤;高强度的跑跳动作可引发膝关节急性扭伤、髌骨软化。不过,适度伸展和屈曲有助维持膝关节灵活、稳定性。直腿抬高可锻炼股四头肌,锻炼时可选择仰卧位或坐位,抬高腿后坚持10秒再缓慢放下。肌肉力量较强的人,可靠墙静蹲,膝关节屈曲不超过90度,由于是静止状态,对膝关节损伤可忽略不计。

人群各有侧重。处于生长发育期的孩子,运动应循序渐进,运动前充分热身,进行高强度跑跳运动要选择有弹性的地面,如塑胶跑道。青年期要加强腿部力量训练,如深蹲、弓箭步等,强化膝关节周围肌群,合理安排运动强度和频率,避免过度劳累和损伤。中年期也要加强膝关节周围肌肉,提高关节稳定性,延缓肌肉和骨质流失,避免长时间站、坐、行走和下蹲;同时要避免超重、肥胖,以免增加膝关节负担。老年期建议选择散步、太极拳、八段锦等中低强度的锻炼方式。

注意受伤信号。韦尼提醒,当出现以下表现时,可能是膝关节在呼救。疼:一般是首发症状,会在负重或劳累后加重。僵:晨起时膝关节明显僵硬,活动后减轻,持续时间较短。肿:膝关节肿胀,压痛明显,可伴有皮肤温度升高。畸:膝关节疾病未得到有效治疗,可出现关节畸形。障:严重时,膝关节可出现功能障碍,屈伸活动受限。出现以上症状时,应及时就医治疗。生命时报官方网站