

膝关节要省着用

■ 保毅（云南省第一人民医院骨科）

膝盖有使用寿命，一般健康寿命只有五六十一年，超过这个年限，各种关节疾病就会接踵而来，这也是为什么老年人几乎都有腿疼毛病的原因。所以说，膝盖寿命有限，要省着用。

◆ 不活动就是省着用膝盖吗

一组来自美国《骨科与运动物理治疗杂志》的数据显示，常健跑的人关节炎发生率为3.5%，而选择静息生活方式、久坐不动人群的关节炎发生率为10.2%，竞技体育的赛跑者关节炎发生率为13.3%。不动比健跑更伤膝盖。因为膝盖相邻的骨面有一层软骨，这层软骨非常重要，可以保护膝关节，减少磨损。但由于关节软骨本身没有血管供血，需要从关节液获取所需营养，而关节活动会对关节软骨造成挤压和放松，通过这个过程，软骨才可以吸收营养、代谢出废物。

而运动少的人，关节软骨缺乏挤压，营养和代谢也会相应减少，这就容易导致关节软骨营养不良，使软骨更容易出现损伤。一旦软骨破损，膝关节丧失一道保护屏障，就会出现疼痛等问题，且软骨损伤很难修复。

◆ 膝盖最佳状态只有15年

一般来讲，膝盖最佳状态只有15年，所以不同年龄阶段要做好相应护膝工作。

15岁以前：膝关节处于发育阶段，青春期的生长痛多发在膝关节附近。

15～30岁：膝关节处于“完美状态”，运动起来不知疲倦。

30～40岁：髌骨软骨产生了早期轻度磨损，偶尔会出现膝关节不适。从这个时候

开始，对膝关节的使用不能再随心所欲。

40～50岁：劳累后，膝盖常出现疼痛不适，这个现象的到来在提醒人们：要开始保养关节了。

50岁或60岁以上：髌骨软骨的“使用寿命”已到，出现大面积的软骨磨损，膝关节会感到明显疼痛，逐渐产生关节炎。

◆ 怎么才算省着用

避免5种行为：

1. 避免频繁上下楼、竞技类跑步、爬山等对膝关节磨损较大的运动。
2. 避免长时间负重行走。
3. 避免长时间蹲或跪，如蹲着做家务、跪着擦地等。
4. 避免过度劳累。
5. 肥胖者应注意减重，且不建议通过跑步减肥，这会使膝关节承受过大压力，导致或加重膝关节损伤。

多做6件事：

1. 穿软底舒适、对足弓支撑力好的鞋子。
2. 钙和硫是骨骼和软骨的原料，可适当多摄入含钙食物，如奶制品、鱼类、蛋类、豆制品等，以及含硫食物，如芦笋、鸡蛋、大蒜、洋葱等。
3. 适宜膝盖的运动有游泳、骑自行车、健步走、慢跑等，注意运动不要过量。
4. 注意锻炼下肢肌肉力量，强健有力的肌肉可以帮助膝关节维持稳定性，从而起到保护膝盖的作用。如靠墙静蹲、坐姿抬腿等。
5. 参加体育锻炼前要热身，让膝关节充分活动后再运动。
6. 膝关节出现运动损伤要及时治疗，否则易埋下腿疼病根。🚫