

练太极、学滑雪,他们的关节中招了

今年冬季,门诊关节炎、骨质疏松患者多了两三成 如何防骨折,专家告诫生活中常见的六个动作要小心

本报记者 郑琪 本报通讯员 方序 鲁青

今年58岁,刚退休的陈阿姨,跟着同社区的小姐妹学太极拳,才两个星期就吃不消了,去医院骨科一看,哟左膝关节肿了,难怪一下蹲,膝关节立马疼得受不了。

另一位60岁的陈阿姨,出门买菜上了公交车,因为车位没抢到,一手拉着扶手,一手提着重物,结果突然急刹车,没站稳,闪了腰,直接进了医院。

昨日,钱江晚报记者在浙医二院、省中医院、省人民医院等骨科和骨质疏松中心采访,发现骨脆脆的真多;门诊量比秋季多两三成。省中医院骨科主任童培建说,收治的骨关节炎患者主要有两种,一种是受凉了,还有一种是运动不当伤着了。

省人民医院骨质疏松专家应奇峰说,每到冬天,门诊骨质疏松症患者会多两成,除了骨痛、骨酸胀的,各种骨折也频繁发生。果然,钱报记者走进病房,一对90岁的老亲家住在一间病房,一个从床上滑下来腰椎骨折,一位在超市被挤了一下摔倒髌骨骨折。闹得一家老小过年也过不安耽了。

练太极拳膝盖痛 膝关节损伤了

关节寿命是60年还是80年,全看后天保养。关键期之一就是更年期。

退休后开始运动的都市人不少。尤其是女性,这个时候正好处在更年期,因为激素水平下降的影响,骨量急剧减少。童培建主任就接连着遇到几个爱打太极拳的老阿姨,来看病都说自己走路不利索,膝盖疼。

童培建主任提醒,太极拳虽然看着舒缓,但有很多下蹲动作,屈膝时动作不规范,会导致关节受压过多,在初学者中尤为常见。

比如练太极拳时,步幅跨得过大,容易造成上身的僵硬,反过来下肢失去良好支撑力与平衡性,对膝部的压力就过大了。屈膝太多,膝盖超过脚尖,或者一味追求低档步型,长久练习,也容易造成膝部疲劳性损伤。

冻出来的关节炎也不少。

童培建主任说,一月初,有个65岁的大伯,跟团到东北雪乡住了几天,还学了滑雪,但东北室内暖气足,室外特别冷,他保暖工作没做好,回杭州之后,膝关节肿痛,活动明显受限。

每年有2500例左右的患者去浙医二院骨科安装人工关节,国际援助组织“健走行动”合作方是省中医院骨科,人工关节置换之所以越来越普遍,就是因为太多的人人未老关节却不顶用了。

浙医二院骨科主任严世贵列举了骨关节

炎发病的一些危险因素,比如高龄、肥胖、雌激素缺乏、骨密度异常、过度运动、吸烟、维生素D缺乏等。

常见骨折 来自这些生活小节

四五十岁的中年女性,骨头看不到的损害就是骨质疏松——白天穿高跟鞋,晚上就脚痛;走路久了就塌腰驼背;晚上抱着抱枕睡,早晨膝关节就酸痛……这种时候就需要补充骨量,保护软骨了。

应奇峰说更年期女性如果任由骨量流失,最后容易演变成连咳嗽喷嚏、提拎重物、睡觉翻身等都会突发骨折的“骨松脆”状态。

他讲述了骨质疏松症患者尤其是老太太容易骨折、摔倒的常见情况。

- 1、手提着重物上楼,稍有不稳,闪腰。
- 2、在家里搞卫生,拖把或扫帚把手不够长,或清洁地板时弯腰幅度过大,也可能骨折。有的跪着擦地,常弯腰,损伤也很大。
- 3、运动时手弯腰碰地或单脚支撑用另一腿抬高压腿,可能造成椎体压缩性骨折。
- 4、床过高,高度超过小腿,下床时没踩实,也会闪到腰。
- 5、甩手锻炼,肩颈扭了。
- 6、冬天洗澡空间密闭,没有扶手,老年人一旦头晕,墙壁、地砖又往往比较光滑,摔倒最严重的就是髌关节骨折。

要预防,除了注意日常活动的姿势,更重要的是维护好骨密度,预防骨质疏松。

自测+

关注膝盖的求助“信号”

膝盖最主要的求救“信号”就是痛,不明原因的上下楼痛、爬山痛,或者膝盖平时不痛,按压之后会痛,不能弯曲或者稍微弯曲就痛,此外,有酸胀、僵硬、腿脚不利索的情况也要看医生。

另外,还可通过两个动作来自测下关节的健康。

1、慢慢下蹲到最深,然后像鸭子一样左右腿交替蹲着前行,如有酸胀或疼痛,表示有问题了。

2、能否轻松下蹲、起立,站立时双腿可否轻松并拢。

你是否患有骨质疏松症?

以下任何一项回答为“是”的话,请去骨质疏松专科就诊:

- 1、父母曾被诊断有骨质疏松或曾在轻摔后骨折?
- 2、父母中一人有驼背?
- 3、是否经常摔倒(去年超过一次),或因为身体较虚弱而担心摔倒?
- 4、40岁后的身高是否减少超过3cm以上?
- 5、每天运动量少于30分钟?(包括做家务、走路和跑步等)
- 6、是否经常大量饮酒(每天饮用超过两单位的乙醇,相当于啤酒1斤,葡萄酒3两或烈性酒1两)?
- 7、是否不能食用乳制品,又没有服用钙片?
- 8、每天从事户外运动是否少于10分钟,又没有服用维生素D?
- 9、女士回答:是否在45岁或之前就停经?
- 10、男士回答:是否出现过阳痿、性欲减退或其他雄激素过低的相关症状?

服务+

关注微信“浙江名医馆” 骨龄葆青春

1、保护关节,最好穿跟高2厘米的鞋子。鞋底软些为佳,可以穿空气鞋垫的鞋子,垫个鞋垫也不错。

2、受累关节注意保护,避免过久站立、跑步、打球或者长距离步行。

3、久坐之后站立,双膝发僵,可轻轻摆动几下腿,改掉翘二郎腿的习惯。

4、关节要保暖,姑娘不要穿过短的裙子。

5、少爬山,关节症状严重的人,可自由泳,还可以手扶桌子做踮脚运动,或者躺在床上时,将一只脚搁在床上,另一只脚抬高30度,放下,两只脚交替做着。

6、每天泡脚20分钟,加速血液循环,对关节也好。

7、预防骨质疏松,冬天多晒太阳,在家里隔着玻璃晒没用,一般的玻璃都会过滤掉绝大部分紫外线,最好打开窗户或在阳台上晒。

8、年过40岁要补充钙片,加服维生素D,以及镁、锌、锰、铜等微量元素,促进人体骨胶原形成。

9、年纪大了,人体水分会减少,软骨就容易出问题,应奇峰医生也会让一些患者补充氨基葡萄糖,和饭一起吃,吃两个月停两个月,保护软骨。

10、50岁左右的更年期妇女,以及55岁左右的男性,每年都要检测骨密度。



浙江名医馆
你的私人
名医会所



微信扫一扫
微信公众账号
浙江名医馆
或搜号码
zjmyg1

产品名称	期限(天)	预期年化收益率	起点金额(元)	销售日期
杭州特供(金卡以下客户)	133	5.70%	20万起限购100万	1.19-1.25
季安享(新客户)	91	5.60%	10万起限购50万	1.17-1.23
年安享(迎鑫特供)	364	5.45%	10万起限购50万	
双季鑫(新高净值客户)	182	5.60%	100万起限购300万	
季季鑫(新晋财富客户)	91	5.70%	20万起限购300万	
双季鑫(新晋私行客户)	182	5.70%	100万起限购600万	
稳鑫保本(保证收益型)	364/1092	4.60%/4.90%	5万起	

另:2018中国成成(狗)年金纪念币正在火热销售中,欢迎前来认购。
注:新高净值客户:限白金卡以下客户级别。
新晋财富客户:认购前在我行金融资产不满300万元,认购后达到300万元。
新晋私行客户:认购前在我行金融资产不满600万元,认购后达到600万元。
具体产品及要素以我行发布的理财产品说明书为准。
理财非存款,产品有风险,投资须谨慎。
更多资讯请关注南京银行杭州分行微信:njcbzh

分行营业部:下城区凤起路432号 86196400 81135997
城北支行:拱墅区温州路71号 88120776 88120780
余杭支行:余杭区世纪大道176号 89356520 89356517
义蓬支行:萧山区义蓬街道义府大街519号 22872718 22872719
富阳支行:富阳区体育场路217号 61796400 63122336

萧山支行:萧山区市心北路200号 82335285 82335289
城西支行:西湖区天目山路272号 28102295 28102296
城东支行:江干区凤起东路135号 28351365 28351363
未来科技城支行:余杭区文一西路1338号 88669959 88669963
城南支行:上城区之江路628号赞成中心 87790373 87790379

请直扫
扫码
银行
二维
下载