

调查数据显示,我国目前有  
1.2亿人饱受膝关节疼痛困扰。

# 一房三病友 为啥腿不灵

## 伤腿先伤膝,涵盖老中青 同为半月板,不同三病因



本报记者 何丽娜  
通讯员 王桢羚

一个病房三个病人,齐刷刷地伸出受伤的左腿,小腿靠近膝盖的位置都绑着绷带。近日这张拍摄于杭州市富阳中医骨伤医院关节一病区某病房的照片,整齐划一的伤腿画面,令人好奇。

“全是半月板损伤。”他们的主刀医生孙奇副主任医师忍不住感叹,“现在膝关节有问题的人,真是越来越多!”

这不正是孙奇医生的个人感受。调查数据显示,我国目前有1.2亿人饱受膝关节疼痛困扰。

### 三位患者涵盖老中青三代 代表半月板损伤三种典型病因

走进杭州市富阳中医骨伤医院关节一病区病房,照片中的三位患者都静静地躺着刷手机,他们的年龄正好涵盖老、中、青三代,而细问其受伤的原因,也各不相同。

靠窗的李女士今年44岁,膝关节隐隐作痛已有较长一段时间,只是近期变得更加严重,膝关节像是卡住了一样,活动严重受限。门诊时询问病史,李女士也觉得纳闷,自己没有扭过,也没有受过外伤,怎么膝盖就莫名出问题了。

“有一次干活,蹲的时间比较长,当时我都站不起来了,膝关节像卡住了,活动之后才一点点缓解。”李女士想了许久后说出的这个细节引起了孙奇医生的注意,因为久蹲也是损伤膝盖的不良习惯之一。

躺在中间床位的,是个20多岁的小伙子,体重有200多斤,在他最爱的篮球场上,是个不折不扣的力量型选手。不过,这次受伤与打篮球无关,而是因他走路时不小心扭了一下,当即整个人就瘫软在地上不能走路。

而病床靠门口的王阿姨,膝关节疼痛已经好几年,这几周明显加重,尤其是坐久了之后,很难站起来。

孙奇医生说:“这三位患者的受伤原因,正好代表了半月板损伤的三种‘典型病因’。”

李女士是先天的盘状半月板,相比正常的半月板本就容易损伤,加上久蹲磨损或是扭伤后导致半月板撕裂而出现卡压症状。

躺在中间的壮小伙,则是因为扭伤,再加上体重过大,膝关节超负荷而导致的急性半月板损伤。

至于王阿姨的情况,是最常见的一种半月板损伤,就是慢性磨损。

### 肥胖是一大隐患 管好体重避免膝关节不堪重负

孙奇医生说,在富阳中医骨伤医院膝痛门诊,接诊的主要是患有膝骨性关节炎、半月板损伤、韧带损伤、运动损伤、慢性劳损等五类患者,其中以膝骨性关节炎患者居多,占到门诊患者的六七成,且绝大多数是老年群体,这是随着年龄增大、膝关节退化造成的。但除了年龄外,体重过大也是造成膝关节疾病的一大隐患。

曾经有一位60多岁的阿姨因膝关节痛找到孙奇,第一次就诊时她的体重有200斤,孙医生就建议她减重,她还有些不高兴。而等第二次再就诊时,孙医生再次劝说她要管理体重,他还耐心地给阿姨打了个比方:“现在你的身体就像是高大的越野车,可惜两条腿却像小轿车的轮胎,就算不翻山越岭,只是平路上开开,轮胎磨损也比别人厉害。”阿姨总算听进去了,下定决心回去就减肥。

无独有偶,病房里这位正住院的壮小伙也是因体重超标给膝关节带来了更大损伤。“我经常和病人说,过大的体重是膝关节大敌。”孙奇医生说。

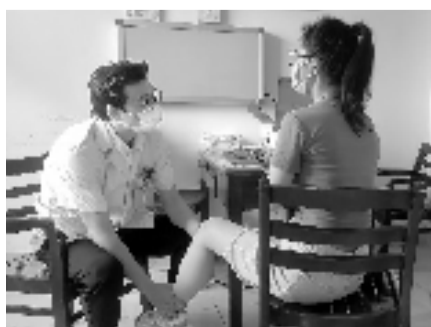
像这类体重超标的膝关节疾病患者,除常规治疗外,还需控制体重,体重减轻后,膝关节承受的压力才会减少,才能达到较好的治疗效果。另外,孙奇医生建议大家尽量将BMI(体重公斤数除以身高米数平方)指数控制在22.9以内,从而避免膝关节出现不堪重负的情况。

### 游泳不伤膝盖? 长时间蛙泳要作好保护

都说游泳是最不伤膝盖的运动。然而,前段时间,一位50多岁的患者找到孙奇,说自己是在连续几天游泳后出现了膝关节痛的问题。“不是说游泳是最放松的运动吗,怎么还会给膝关节造成负担?”就诊时他一脸的疑惑。

孙奇医生详细了解了他的运动情况,得知他刚学会游泳不久,为了熟练掌握游泳姿势,每天在游泳池里泡4个小时练习蛙泳。原因一下就找到了。

“游泳确实是项相对不伤膝盖的运动,



孙奇医生问诊中

但蛙泳除外。因为蛙泳需要膝关节做突然的内收和外展动作,而膝关节内侧副韧带的主要作用是阻止膝外翻和胫骨外旋,长期违反膝关节的解剖学结构进行的蹬夹腿练习,会使膝内侧副韧带常处于过度扭转、挤压的状态,膝关节自然会出现不适的症状。”孙奇给他作了一番专业解析。

运动本是为了健康,但在项目的选择上也不能忽视了膝关节的保护。孙奇医生说,除了蛙泳外,深蹲动作也要谨慎选择。他曾经接诊过一名年轻姑娘,在健身房做了几次深蹲动作后,膝关节开始疼痛,上下楼梯都变得困难。“深蹲时,膝关节承受的压力是人体重量的8倍,对于平日没有运动习惯的人来说,突然做这些动作容易出现问题。”

在孙奇看来,游泳依然是最推荐的运动,最好是自由泳,如果选择蛙泳的话,时间不要长。骑自行车也可以,骑车时人的重力都在坐凳上,对膝关节没有损伤。慢跑也没问题,但慢跑的姿势应为上体稍微前倾,头位于躯干正上方,两肩稍提,两肘屈成90度,落地时前脚掌着地,减少落地的冲击力对骨骼和关节的伤害,提高小腿肌肉和跟腱的力量,让它们发挥协同减震的能力。另外要注意,做任何运动前后都要做好拉伸,而体重过大者不适合跑步。

### 膝盖发出警报时这样应对 大部分半月板损伤不用手术

在富阳中医骨伤医院膝痛等关节门诊中,半月板损伤的患者很常见。很多患者看到自己的核磁共振检查报告写着“半月板后角Ⅱ°损伤”、“内侧半月板Ⅲ°损伤”都会比较紧张,都会问:“医生,我这个需要手术吗?”或者“医生,我这个保守治疗行不行?”

当膝关节发出警报时,我们该怎样科学应对?孙奇医生表示,大部分的门诊半月板损伤患者经过用药和理疗锻炼等即可慢慢恢复,不需要手术治疗。除非是以下几种情况:

其一,有明确的膝关节外伤病史,症状和查体提示半月板急性损伤,磁共振也提示半月板Ⅲ°损伤,这种情况一般建议尽快进行关节镜手术治疗。

其二,对于无明显诱因或慢性劳损引起的膝关节疼痛,患者伴有膝关节卡压症状同时保守治疗不能缓解,核磁共振显示半月板有Ⅲ°损伤,一般也建议关节镜手术治疗。

另外,孙奇医生说,相比于磁共振结果,患者的症状和体征永远是第一位的。同时需要根据患者的年龄和疼痛的特点具体评估,不能只看到磁共振报告来确定是否需要手术治疗,具体情况建议到关节科或者膝痛门诊、运动医学门诊等,寻求专科医生的个性化解答。