

远离膝关节炎 你得尽早做双腿肌肉锻炼



“人过半百，筋骨自衰”“人老先老腿，树老先老根”。这说的就是人的膝关节随着年龄的增长，出现疼痛、活动不便等现象。

虽然大部分情况是人体关节正常退变的结果，然而如果我们年轻的时候就懂得保养膝关节，增强关节肌肉力量，增加骨骼强度，则可以很大程度上延缓膝关节衰老、疼痛的发生。

年纪大了 为何很多人的膝关节会疼痛

专家说，这是因为人体的关节表面都有一层软骨，起到润滑，吸收冲击，减缓摩擦和保护关节的作用。

这层软骨因为年龄增长、过度使用或者外来损伤导致磨损，表面不再光滑，就会导致两个关节头之间产生令人不适的摩擦。骨头最外面的骨膜及周围的滑膜上神经丰富，疼痛和炎症随之而来。

严重时，膝关节炎还会引起关节变形。我们在大街上经常看见一些老年人呈O形腿，这大多数情况都是外侧半月板损伤严重，膝关节内翻的结果。

对付膝关节炎 需要肌骨同治

膝关节是由骨、软骨及其周围的肌肉、肌腱等软组织组成的。只有“筋骨肉”和谐相处，膝关节才能维持其正常功能。而对于已经患上膝关节炎的人群，通过锻炼腿部肌肉，则可明显地减少膝关节疼痛、缓解症状的效果。

增加肌肉力量 稳定关节

人的膝盖好比汽车的轮胎，只有轮胎充饱气，汽车才能加速前进，如果气不足，轮胎就会瘪下去，汽车长时间失去稳固，报废会提早来临。

人的膝盖也一样，大腿的肌肉练起来，才能牢牢地稳定、保护好膝盖，如果肌肉软弱无力、与正常腿相比有明显萎缩。

膝盖得不到稳定，受力就会失衡，久之，则会加重软骨的磨损，加重膝关节炎的程度。

专家认为，肌肉衰弱会影响关节运动的

控制能力。所以，需要进行腿部肌肉的锻炼。

抬腿练习已经被证实能很好地起到锻炼膝盖周围肌肉的作用，抬腿可以分卧姿和坐姿两种。

卧位锻炼：平躺后，一腿屈曲或放松，患腿抬高30°，膝盖绷直不打弯，脚踝尽力背伸，保持脚踝、膝盖、大腿成一条直线，定住，坚持7分钟。

坐位锻炼：坐在凳子上，一腿屈曲或放松，患腿抬高25cm，膝盖绷直不打弯，脚踝尽力背伸，保持脚踝、膝盖、大腿成一条直线，定住，坚持7分钟。

弹力带锻炼：借助一把椅子和一根弹力带，通过几个简单动作来锻炼大腿前后肌肉。阻力带套在一侧脚踝上，进行伸直、屈曲、外展、内收四个方向的肌力训练，这样锻炼目的性更强，效果会更好。

动作要点：锻炼时保持髋、膝、踝关节中心在一条直线，匀速，保持弹力带一定的张力。

每组每个动作15个，3组每次，每天锻炼2次，每周锻炼2~3天或隔天锻炼，6周一个疗程。初期动作要医生指导，记住：动作完成的质量要高于数量，也就是说动作越标准，效果会越好。

专家说，在练习过程中，腰挺直，站立时身体不能倾斜，支撑腿要站正。

双脚要进行锻炼，可以先锻炼没有症状或症状较轻的腿，切不要误认为哪条腿痛就练习哪条腿。在训练的过程如果有轻度疼痛属于正常反应，坚持一下就会慢慢好。如果疼痛较重应该咨询医生是否需要调整。

膝关节炎患者别忘记补钙

骨质疏松症患者全身骨量减少，骨微结构破坏和骨强度降低，其骨小梁变细，减少，当软骨下骨小梁变薄时，其对压力的耐受性就会大大降低。

因此，在骨质疏松的人群中出现膝关节炎的概率比正常人高很多。所以，对于中老年人不能忘记补钙。比如在食物上，可以多吃奶制品、沙丁鱼、虾皮、豆制品等。

(据《羊城晚报》)



有爱才有家 ——孝亲养老故事

外孙给我设计名片

每年老人节，外孙文文都要送点自己制作的小礼物给我和她外婆。随着年龄的增长，知识的丰富，文文的礼物越来越精致，越来越有文化味，充满了感恩关爱之情。

今年重阳节，文文双手捧着两个小纸盒，送到我和老伴面前，毕恭毕敬地说：“这是我送给外公外婆的节日礼物。”

我们高兴地接过来，打开一看，是名片。虽然不是很正规，倒也新鲜别致，是文文手工制作的复印件。正面有我们的姓名、年龄和地址，还有他爸爸妈妈的手机号码，背面是一精美的夕阳红图案。文文说：“外公外婆常和

老年朋友打交道，给新结识的朋友递上一张名片，既礼貌又时尚。”文文的礼物和构思太好了。我不禁感叹：“在职的时候未曾有过名片，如今老了，还托外孙的福，赶上了这个时髦！”

老伴补充说：“文文的名片，不仅仅是为了让我们赶时髦、讲门面，更重要的是给了我们一张护身符。我们在外面活动时，万一有个什么意外，好心人便可根据名片上的电话号码与家人联系，我们不是就能安全脱险嘛！”在一旁的文文频频点头。

难为文文想得周到，我们郑重地收下了礼物，也收下了她的一片爱心。

(据《快乐老人报》)

31岁男子每天假扮高中生 因妈妈只记得那时的他

“妈，我起床了，今天上午有两节语文课，晚上聊，手机不带了。”“好的，儿子。”就是这样平常的对话，却发生在早已参加工作的王强(化名)与他母亲之间。王强的母亲患有阿尔茨海默症，记忆永远停在了他的高中时期。为了让母亲开心、放心，今年31岁的王强开始扮演高中时期的自己。

王强从小和母亲在四川达州生活，大学毕业后就一直在成都工作。母亲5年前被查出患有阿尔茨海默症，记忆渐渐只停留在王强上高中的那段时间。“一开始我纠正过她，后来次数多了，也觉得没有必要了，将错就错，这样感觉她也会比较开心。”为了让母亲得到心理的慰藉，王强开始扮演高中时期的自己，每天准点给母亲汇报自己的“高中生

活”——6点半起床，晚上9点半下晚自习，10点半左右寝室熄灯睡觉。

除此以外，他在睡觉前还会穿着自己高中时期的校服和母亲视频1个小时。当被问到每天和母亲的交谈内容，王强表示：“除了每天的上课内容，还会讲讲考试和高中生活里的一些其他经历，其实挺有意思的，每次回忆起高中时期的生活，一起读书的玩伴，自己也很怀念和开心。”

同园区工作的姑娘小李因为王强的这份孝心和善良，现在成了王强的女朋友。王强说，因为在母亲眼里他还是个高中生，所以没有跟母亲说自己找到女朋友了，以后会尝试着慢慢沟通，如果有机会，会带着女朋友一起回去看母亲。

(据《成都晚报》)

周口市老年护理院 协办

与天下儿女一起尽孝

周口市太昊路东段

0394-7999197 (长期招聘护理员)

15036825757