

# 天冷了 要注意膝部保暖

“老寒腿”发病原因其实是关节劳损退化 但湿冷是疼痛诱因之一

**【病例】**

## 气温下降关节疼痛加重 步行距离达不到 50 米

65岁的钱先生(化名)患有膝关节骨关节炎十多年了。一开始只是走路的时候会疼痛。夏天还算正常,每到秋冬季节,疼痛就开始发作。通过吃药、注射、功能锻炼等保守治疗后,才有所缓解。但是就在不久前,随着气温下降,钱先生关节又开始疼痛,步行距离已经达不到50米。他再次来到医院,但过往的保守治疗对他已经不起作用,只好在上周进行膝关节置换手术。

**【分析】**

## 关节滑膜对天气敏感 患者天冷时疼痛加剧

通常所说的“老寒腿”,其实是以膝关节骨关节炎为主的关节退行性病变。“实际上,引起‘老寒腿’的原因并非湿冷,而是关节劳损所致。”康复科专家曾寿全说。

许多患者同钱先生一样,一到冬天关节就会出现疼痛。骨科专家黄建明说,虽然寒冷并非导致骨关节炎的原因,却是诱发关节疼痛的因素之一,可能由于气压改变,导致关节压力的变化,也可能是由于血管收缩,引起局部神经反射。

曾寿全解释,许多膝关节骨关节炎患者伴随着关节内滑膜炎,也就是关节滑膜问题,由于滑膜对天气敏感,所以患者会在天冷时疼痛发作。而如果没有伴随滑膜炎,这类骨关节炎患者一年四季疼痛感都是一样的,不因天气变化而有特别明显的变化。“但无论什么原因,关节炎患者还是要注意对膝盖的保暖。”黄建明提醒。

**【病例】**

## 患关节炎多年无法走路 理疗后可行走二三十米

70多岁的陈女士患关节炎很多年,一开始只是走路的时候会疼痛,休息一段时间疼痛就会消失。但是症状反复出现,疼痛感越来越重,已经严重到无法自己走路的程度。陈女士到医院康复科理疗,并配合肌肉力量训练,现在已经能够独立行走二三十米,在家中自行走路完全没有问题。

**【分析】**

## 病情重可进行关节置换 术后康复锻炼越早效果越佳

曾寿全说,膝关节退行性关节炎会影响到骨质,使骨质表面出现改变,导致关节的肿胀、疼痛等。黄建明说,许多症状较重的患者,都有走着走着脚突然卡住无法动弹、蹲不下去、腿伸不直、走路瘸腿、慢慢出现O型腿且越来越严重等经历,有些人还会伴随半月板撕裂、软骨剥脱。

曾寿全提醒,出现关节疼痛,可以到医院通过针灸、理疗、超短波、超声波等方式改善不适,如果影响到正常生活,且患者年纪已达到六七十岁,则可以考虑进行关节置换。但术后可能会出现关节活动障碍等并发症,因此不能忽略康复运动,而且越早进行康复,效果越佳,术后3个月以上,关节活动度就较难完全恢复了。

“年轻人一定要注意对膝盖的保暖,否则长大之后就会得‘老寒腿’。”不少人都会听到家中长辈这样的告诫。但实际上湿冷并非“老寒腿”的致病原因,“老寒腿”其实是退化、劳损导致。不过医生同样提醒,也不能因此忽略对膝盖的保暖,尤其是已经患有关节病的患者。

**【提醒】**

## 五类健康人群 容易得关节炎

黄建明说,关节软骨本身存在缺陷的市民、关节退化的老年人,都是关节炎的常见人群,除此之外,对于相对健康的人来说,这五类人群也容易出现关节炎:运动过多或是运动过少的人群、超重人群、常穿高跟鞋、有盘蹲或是久站久坐等不良生活习惯的人。

## 保持适量的运动 对关节最有好处

曾寿全解释,运动过多会加重关节负荷,易导致关节劳损。要注意运动量不要突然增大,否则容易出现关节损伤。当然运动过少也不行。黄建明说,关节需要一定的刺激,人的骨量才会增加,否则容易出现骨质疏松、关节机能退化,也容易导致关节炎。

什么样的运动才是适量运动?黄建明说,一周约有5公里的跑步量即可。曾寿全说,每个人承受的运动量不同,以运动后第二天不出现疲乏感为宜。

## 关节炎患者 不要经常上下楼

同样,黄建明和曾寿全也表示,要对运动的方式有所选择,尤其是已经有关节炎的患者。要以膝关节低负荷的运动为主,比如游泳、骑自行车。不要经常上下楼、爬山,尤其是下楼、下山、下坡时,会增加关节负荷,从而加重病症。

**【建议】**

## 坐位伸膝肌肉锻炼 可延缓关节炎病情

曾寿全和黄建明都建议,可通过简单的坐位伸膝进行肌肉的锻炼,预防和延缓关节炎病情。

曾寿全说,这类运动被称为肌肉的等长收缩运动,可以让股四头肌等保护关节的肌肉发达,让关节更好地对抗外来冲击。运动方式为,人坐在椅子上,将腿伸直保持15秒以上,再放下腿,重复这个动作10下,每天3组左右,如果身体状况允许,还可以在腿上加一个沙袋进行锻炼。

(据《厦门晚报》)

