



饮食篇

控制饭量。肥胖是膝关节的大敌,要想保护好膝关节,就要维持正常体重,避免因肥胖增加膝关节的负担。因此,日常生活中建议低油、低脂、低热量饮食,多吃水果、蔬菜,并控制好主食的摄入量。近日,英国《每日邮报》盘点出减肥功效最好的9种天然食物,它们分别是苹果、红辣椒、海藻、绿茶、鸡蛋、柠檬、水、大蒜、肉桂,可适量多吃。

多吃含钙多的食物。补钙可以有效地保护膝关节,应以食补为基础,要注意营养均衡,多吃奶制品(如鲜奶、酸奶、奶酪)、豆制品(如豆浆、豆粉、豆腐、腐竹等)、蔬菜(如胡萝卜、小白菜、小油菜)及紫菜、海带、虾、鱼等海产品,同时多晒太阳,以促进钙吸收。

起居篇

减少蹲和跪。从临床观察来看,膝关节疾病患者中,女性多于男性,其中一个重要原因是,女性一生中下蹲的次数更多,而蹲和跪对膝关节的损伤都比较大。因此,要少做长期蹲跪的动作,别蹲着做家务或跪着擦地板,喜欢打太极拳的老人,也不要勉强蹲得太低,站着打高位太极就好。在站起和坐下时,注意先让膝关节轻微适当地反复弯曲几下,然后站起或坐下,有利于保护膝关节。

备一副护膝。关节受凉、受冻会诱发关节炎症,所以要注意保暖,避免过于潮湿的环境。戴一个保暖型护膝,是老人保护膝关节的一个简便有效的措施。需要提醒的是,可以帮助腿部用力的运动护膝,最好只在运动时佩戴,平时不要戴,以免膝关节对它产生依赖,变得越来越脆弱。

鞋底别太薄。运动时最好穿舒适、有弹力的运动鞋,以减少膝关节压力。日常生活中,鞋跟以2~3厘米为宜,鞋底不宜太薄,否则会给膝盖带来不利影响。



给我们的膝盖减减负



推拿篇

记住三个“护膝穴”。用科学的方法给膝关节进行推拿按摩,也是保养膝盖的好方法。按摩腿部穴位,以膝关节外侧的足三里(外膝眼下四横指)、内侧的血海(下肢绷紧,膝关节上侧肌肉最高处,内为血海)、后侧的委中(膝盖后侧腘窝正中)为主,每个穴位按1分钟,三个穴位轮流按3遍,以微微酸胀为宜。

点揉痛点。如膝关节周围有压痛点,可用拇指、食指在压痛点按揉,如膝关节内外侧、髌骨下及膝后腘窝等。每个痛点均由轻至重,再从重至轻揉约1分钟,可促进痛点炎症吸收,松解粘连。

捏股四头肌。以拇指和其余四指相对拿捏股四头肌(即大腿前面丰厚的肌肉)约3分钟,以微微酸胀为度。

运动篇

运动量力而行。很多膝关节损伤是因运动不当造成的。比如,平时很少运动的人突然参与剧烈运动,这对膝关节的损伤非常大。平时运动少,腿部肌肉力量弱,膝关节本身就很脆弱,再加之运动对其造成猛烈的冲击,容易导致关节受损。因此,要选择适合自身条件的运动,量力而行,循序渐进,长期坚持。

游泳、脚踏车保护膝盖。美国运动医学专家建议,快走、慢走、朝前走、倒退走交替进行,和室内脚踏车、游泳、高抬腿等运动的多元组合,是保护膝盖最好的运动方式,它们对膝盖的损伤最小。而登山、跳绳、爬楼梯、下蹲、跑步,尤其是下山和下楼梯时,膝关节承受的压力最大,肥胖者应减少这些令膝关节受压的运动,可以改为游泳、骑单车来减肥,同时注意训练大腿力量,以分担膝关节的压力。需要提醒的是,运动时如果感到不适,应量力而为,立即休息,避免过度使用膝关节。

每天抬腿能护膝。平时可以多做抬腿的动作,来增强大腿前侧的股四头肌和大腿后侧的股二头肌的力量,从而增加膝关节的稳定性,减缓关节的磨损。抬腿训练简单易操作,当你端坐在一个椅子上,一条腿自然着地,另一条腿缓缓抬起,与身体形成90度直角,在空中持续1分钟,然后自然着地,换另一条腿抬起。上班时也可以尝试这个动作,可以很好地锻炼股四头肌,保持膝关节弹性,促进新陈代谢,有效保护膝关节。



陈卫衡指出,近年来我国骨关节疾病增多,与生活方式密不可分,比如不断增加的体重,对膝关节造成巨大负担,不恰当的健身和运动方式,加重了创伤性关节炎的发生等。虽然关节疾病并不致命,但患者会因长期疼痛而丧失劳动能力甚至致残,因此不可忽视。

本期综合国内外研究,提醒您从饮食、运动、起居、按摩四个方面来呵护好膝关节。