

## 关节疼痛不是老 习惯不对才是“祸”

受访医生 辽宁省金秋医院骨外二科医师 刘超

□ 本报记者 方向

很多50岁以上的患者就诊时,一进门就对医生说:“医生,我腰腿都疼得厉害,是不是年纪大了都这样?”其实,关节疼痛不是自然衰老的必然结果,而是错误生活方式长期积累造成的慢性损伤。就像一辆车,保养得当能开很久,胡乱使用很快就会出现故障。我们的骨骼关节也是一样,用对方法能多用二三十年,否则提前“报废”也很常见。本期就请刘超医生从临床角度跟大家讲讲50岁后膝盖疼、腰椎不适的原因,哪些日常动作最伤关节,以及在家就能做的养护方法。

### 骨头“变酥”关节易受伤

很多人觉得膝盖疼就是膝盖的问题,腰酸就是腰肌劳损,其实人体是一个完整的力学系统,一处出问题,全身都会受牵连。

骨骼是支撑身体的承重墙,关节软骨是缓冲冲击力的减震垫,肌肉则是稳定关节的安全带。50岁以后,尤其是女性绝经后,骨量会以每年1%~2%的速度加速流失,这就是骨质疏

松。骨骼变脆弱后,原本由骨骼承担的压力会转移到关节上,腰椎不稳,膝盖就会代偿发力,软骨反复摩擦,最终出现裂纹、剥脱,走路咯吱响、隐隐作痛。

这也是很多人补了钙但膝盖依旧疼的根本原因——骨密度下降、关节失衡、日常动作不当,三者叠加才是关节疼痛的关键。

### 骨质疏松≠骨关节炎

临床上最常听到的话就是:“腿疼肯定是缺钙!”但事实是,补钙治不了所有骨痛。

骨质疏松的核心是骨量减少、骨微结构被破坏,主要表现为全身性隐痛,以腰背部最为常见,还会出现身高缩短、轻微外力就骨折的情况,好发于脊柱、髌部、手腕。

骨关节炎的核心是关节软骨退化、磨损,主要表现为局部关节疼痛肿胀,多发于膝、髌、手指关节,还伴随活动受限、晨僵,好发于膝关节、腰椎、髌关节和手指关

节。

曾有一位阿姨膝盖疼,自行吃了一年的钙片,不仅没好转,反而膝盖发沉、蹲不下,检查后确诊为膝关节炎,软骨磨损严重。单纯补钙不仅无效,还可能升高血钙,增加血管钙化风险。

在此提醒大家,出现持续性骨骼关节不适,一定要先明确诊断,推荐两项基础检查:一是双能X线骨密度检测,判断是否骨质疏松;二是关节DR或MRI检查,查看软骨、韧带、滑膜是否病变。

### 三个动作自测骨健康

不用去医院,在家就能初步判断骨关节状况,建议每年自测一次,发现问题及时就医。

#### 测试一:闭眼单脚站立

扶墙站稳后闭眼,抬起一只脚,能坚持10秒以上说明骨骼稳定性良好;5~10秒晃动明显,骨密度可能下降;不到5秒就站不稳,属于骨质疏松高风险,需尽快就诊。测试时务必有人看护,防止摔倒。

#### 测试二:身高对比法

对比自己25~30岁时的身高,缩短1~2厘米属于正常老化;缩短3厘米及以上,警惕骨质疏松引发的脊柱压缩性骨折,需拍X光确认。

#### 测试三:爬三层楼

以正常速度爬三层楼,不扶扶手,无不适说明关节功能较好;爬1~2层就膝盖疼、腰发沉,可能存在骨密度降低和软骨磨损,要及时干预。

### 三个动作是隐形杀手

绝大多数关节损伤,都不是突发外伤导致,而是日常错误动作长期积累的结果。以下三个动作,是中老年人关节损伤的隐形杀手。

#### 动作一:弯腰搬重物

很多人习惯直接弯腰提米袋、水桶、行李箱,这个动作会让腰椎间盘压力达到直立时的3倍以上。腰椎间盘就像夹在骨头间的海绵,弯腰用力时会被剧烈挤压,髓核突出突破纤维环,就会造成腰椎间盘突出,压迫神经,引发坐骨神经痛、腿麻,甚至影响大小便功能。

正确做法:先蹲下靠近物品,将东西抱紧贴紧胸口,用腿部力量站起,全程保持背部挺直。记住口诀:蹲下去、靠上去、站起来。

#### 动作二:久坐不动

打麻将、看电视、刷手机超过一小时,起身时腰像僵住一样,膝盖也发僵难迈步,这是很多人的常

态。久坐时,腰椎持续弯曲,椎间盘受压易疲劳撕裂;膝盖长期屈曲90度,滑液循环变慢,软骨得不到润滑,逐渐干涩磨损。研究显示,久坐超过45分钟,腰椎间盘压力就会明显上升。

正确做法:每坐30~40分钟,起身活动2~3分钟,简单走动、伸懒腰、扭腰踮脚,哪怕只是倒杯水,都能让关节重新润滑。

#### 动作三:突然转身捡东西

弯腰捡东西时突然扭身,很容易当场闪腰,这是门诊最常见的急性损伤诱因。弯腰时椎间盘本就处于高压状态,再加上旋转力,极易导致纤维环破裂,诱发椎间盘突出。

正确做法:捡东西先慢慢蹲下或单膝跪地,保持脊柱笔直,捡完后缓缓站起,绝不边弯腰边扭转。穿鞋时也不要单脚站立弯腰去穿,应坐稳或蹲下操作。

### 三个动作养护关节

预防永远胜于治疗,每天花10分钟锻炼,能大大减少骨关节疾病的治疗成本。推荐三个适合中老年人的居家养护动作。

#### 动作一:靠墙静蹲

背靠墙站立,双脚与肩同宽,脚尖朝前,缓慢下蹲至大腿与地面平行,膝盖不超过脚尖,背部全程贴墙,每次坚持30秒,休息30秒,重复3组。膝盖疼痛者可减小下蹲角度,以不痛为原则。这个动作能增强股四头肌力量,提升膝关节稳定性,减少软骨磨损,是公认最安全的护膝训练。

#### 动作二:改良版小燕飞

俯卧在床上,自然放松,吸气时缓慢抬起头、胸和双腿,离床5~

10厘米即可,保持3~5秒后呼气放下,10次为一组,做两组。严重腰椎滑脱、椎管狭窄者需在医生指导下进行。该动作能强化腰背肌肉,为腰椎撑起“肌肉保护衣”,减轻椎间盘负担。注意动作越慢越稳越好,不要追求抬高高度。

#### 动作三:踝泵运动

坐在椅子上,双脚平放,缓慢勾脚尖感受小腿后侧拉伸,保持3秒,再用力绷直脚尖,保持3秒,重复15次,做两组。适合久坐久站、下肢发凉、膝盖酸胀的人群,能像水泵一样促进血液回流,减少关节积液,预防静脉血栓。最佳练习时间为晨起、饭后半小时、睡前。