

膝盖疼别瞎揉 六种损伤见招拆招



膝关节不仅是人体最大、最复杂的关节，也是运动中最容易受伤“罢工”的部位。有的人在遇到膝盖不适时，会自行热敷、按摩，殊不知，不当操作可能会对关节造成更大的伤害。今天，运动医学科的专家就针对6种常见损伤，教大家读懂膝关节发出的“求救”信号，并进行科学应对。

膝前痛 髌骨软骨软化

髌骨软骨软化不是“骨头变软”，而是指髌骨背面的软骨发生了肿胀、龟裂或脱落，是膝关节疼痛最常见的病理因素。髌骨软骨软化常见于久坐人群，特别是女性，其典型症状表现为长时间久坐后起身时膝盖前侧剧痛；上下楼梯时酸软无力。

应对髌骨软骨软化的关键在于强化股四头肌内侧头(股内侧肌)与臀大肌、臀中肌的力量，通过改变髌骨的滑动轨迹，减少异常磨损。

关节“咔嗒”响 半月板损伤

每个膝关节有两个半月板，像鞋垫一样嵌在骨骼间，负责分散压力。半月板损伤主要由“矛盾运动”导致。

半月板最怕“负重+旋转”，例如在足球或篮球运动中，脚掌蹬地固定，膝关节猛烈扭转。如果膝盖在活动时经常有“咔嗒”声(弹响)，并伴有疼痛，或者在走路时突然卡住，无法动弹(交锁)，需要引起重视。

1度和2度的半月板损伤属于退变，通常不会产生症状，无需过度担心。对于3度的半月板损伤，通常会根据半月板损伤的位置、形态(撕裂的类型)，以及患者年龄和活动水平来制定治疗方案，必要时及时就医咨询。

需要注意的是，无论是保守还是手术治疗，强化大腿肌肉(尤其是股四头肌)都非常重要，强大的肌肉不仅可以分担半月板的压力，同时改善膝关节的平衡能力，防止二次扭伤。

运动后钝疼 膝关节软骨损伤

关节软骨是覆盖在骨骼表面的一层透明软骨，厚度约2~4毫米，表面极度光滑，主要功能是减少运动摩擦和缓冲震荡。软骨组织没有血管和神经，营养供给主要依靠关节液的渗透，因此一旦发生撕裂或剥脱，几乎无法自我修复。

软骨损伤症状初期为运动后钝痛，休息后缓解；后期可能出现关节肿胀、积液。建议减少长距离下坡跑、跳跃等冲击力大的运动，选择游泳或骑行等运动，维持关节液的循环。

急停后关节肿胀 前交叉韧带损伤

前交叉韧带的作用是防止胫骨前移，是维持膝关节旋转稳定的核心。患者常描述在急停或变向时听到“啪”的一声，随后关节迅速肿胀，并产生明显的“不稳感”或“打软腿”。

在门诊中遇到的患者普遍存在一个误区，认为前交叉韧

带损伤后需要固定。相反，前交叉韧带断裂后，绝对不能进行长期的石膏固定，长期固定会导致肌肉迅速萎缩，膝关节粘连僵硬。正确的做法是伤后急性期对患处进行冰敷，每隔1~2小时进行一次，每次25分钟。

注意，出现前交叉韧带损伤应尽早就医。在医生指导下，进行适度的活动和肌力练习，恢复关节活动范围。这样不仅不会损伤韧带，还可以提高手术成功率。

外伤后膝关节不稳 后交叉韧带损伤

后交叉韧带的作用是防止胫骨后移。后交叉韧带比前交叉韧带更粗大坚韧，是膝关节最强有力的稳定结构。导致后交叉韧带损伤的原因通常是“外力直接把小腿往后撞”。常见于“仪表盘损伤”，即车祸中膝盖撞击仪表盘；或“跪地式扭伤”，即跌倒时膝关节前方着地。

由于后交叉韧带损伤症状相对隐匿，急性期可能仅表现为腘窝(膝后窝)疼痛，极易被漏诊。如果漏诊或未经科学治疗可能会导致关节重心后移，长此以往会引发严重的髌股关节炎。

如果感觉膝关节不稳，例如跑步时感觉膝关节跟不上趟，建议及时就诊。

跑步中膝盖外侧刺痛 髂胫束综合征

髂胫束是大腿外侧的一条坚韧筋膜。髂胫束太紧时，会在膝关节外侧的骨突(股骨外上髁)上反复摩擦。

髂胫束综合征常被称为“跑步膝”，疼痛位于膝盖外侧上方约2~3厘米处，通常在跑步进行到3~5公里时开始刺痛，停下后缓解。这种损伤通常与臀中肌(臀部外侧肌肉)力量薄弱有关。

敲黑板 膝盖出现这些情况快就医

肌肉是最好的“护膝”。肌肉力量训练是预防和康复的关键，日常可以进行静蹲锻炼和直腿抬高锻炼。

此外，为大家介绍一些生活中要注意的小细节，以避免运动损伤。在肌肉极度疲劳时，不进行竞技运动；注意纠正内八字、外八字等异常的下肢力线；出现损伤后，康复的动作要正确，不要盲目运动，且运动量不要过大，负重不要过重。

出现以下描述的任一情况，应及时就医：听到或感觉到膝关节“啪”的一声；出现关节“交锁”；受伤后1~2小时内膝关节迅速肿胀；膝关节无法负重或出现明显畸形。

据北京青年报

小口频饮补水 告别反复咽干

很多人常年被慢性咽炎困扰：晨起喉咙干涩发痒，喝水也难以缓解；吞咽时总感觉喉咙有异物，咳不出也咽不下；秋冬换季、熬夜过后不适感加重，吃点辛辣食物就红肿刺痛。这类不适极易反复发作，想要彻底改善，不靠特效药，核心在于长期、科学的精细化养护。做好日常护理，就能逐步舒缓咽喉不适，告别咽干、异物感等烦恼。

科学补水，告别反复咽干 咽喉黏膜时刻需要水分滋养，缺水是诱发咽干、刺痛的首要诱因，也是日常护理的基础。多数人补水方式存在误区，一次性大口猛喝水不仅无法滋润咽喉，还会快速代谢流失，收效甚微。

建议采用小口频饮的方式，全天均匀补充温水，水温控制在35℃~40℃最为适宜，避免冰水、过烫热水刺激黏膜。每日饮水量维持在1500~2000毫升，晨起空腹、睡前一小时、长时间用嗓后，是补水的三个关键节点。同时可适量饮用温润茶饮，例如罗汉果茶、胖大海菊花茶、麦冬甘草水，温和滋养黏膜，缓解干燥，切忌长期饮用浓茶、咖啡以及各类碳酸饮料。

调整饮食，减少咽喉刺激 饮食管控是慢性咽炎护理的重中之重，不合理的饮食会持续刺激咽喉黏膜，加重异物感与炎症反应。

日常饮食需坚守清淡温润的原则，从根源降低咽喉负担。日常需严格规避刺激性食物，除辣椒、花椒等辛辣食材外，油炸食品、烧烤、过甜的甜品、腌制食品也要减少摄入。

规范生活习惯，做好防护 不良生活习惯是慢性咽炎反复发作的隐形推手，作息、用嗓、环境防护缺一不可。

首先要做到规律作息，长期熬夜会降低呼吸道黏膜免疫力，让咽喉抵御外界刺激的能力大幅下降。建议每日23时前入睡，保证7~8小时睡眠时间。

其次要科学用嗓，避免长时间大声说话、嘶吼，减少长时间K歌、长时间打电话。

局部护理+情绪调节，巩固养护效果 日常可简单进行局部护理，每日早晚用温盐水漱口，重点清洁咽喉后壁，能杀菌消炎、减轻黏膜充血，快速缓解异物感；闲暇时可轻做咽喉放松按摩，舒缓咽喉肌肉紧绷状态。

除此之外，情绪管理容易被忽视。长期焦虑、压力过大，会导致咽喉肌肉不自觉收紧，出现功能性异物感，形成恶性循环。平时可适当运动，如慢跑、散步等轻度运动，既能增强体质，也能放松身心。

据大河健康报