

呵护关节健康,适度“动起来”

南京本轮疫情的突然暴发,让不少市民朋友意识到了强身健体、提高免疫力的重要性。而闭幕不久的东京奥运会,更是激起了许多人的运动热情。运动起来好处多多,比如科学运动就有助于增强关节周围肌肉和韧带的功能,促进关节的健康。可不恰当地运动就很容易造成骨关节损伤,甚至诱发骨关节疾病,得不偿失。本期大咖健康课,扬子晚报/紫牛新闻记者邀请到了泰康仙林鼓楼医院骨科副主任医师夏才伟,带大家一起了解关节与健康的运动。

扬子晚报/紫牛新闻见习记者 吕彦霖
摄制 于房浩 通讯员 唐晓



扫码看详情

运动,离不开人体六大关节

人们的一举一动,几乎都离不开关节。“关节是人体重要的运动器官,它主要负责人体的运动功能”,夏才伟介绍,人体有了关节的存在,配合神经、肌肉、血管才能够实现行走、奔跑、跳跃,甚至更加复杂的运动。

骨与骨之间的连接称骨连接,骨连接又分为直接连接和间接连接,关节就是间接连接的一种形式。“关节又分为大关节和小关节。”夏才伟告诉记者,人体一共有六大关节,分别为肩关节、肘关节、腕关节,下肢包括髋关节、膝关节、踝关节。关节一般由关节面、关节囊、关节腔组成。人体骨头有206块,叫得上名的关节就有78个。每个关节的活动范围受到年龄、营养、性别、胖瘦和锻炼情况影响。

胖子比瘦子更容易关节损伤

运动是一件可以强身健体的好事,全民健康离不开“动起来”。科学的运动有助于增强关节周围肌肉和韧带的功能,促进关节的健康。可不恰当的运动就很容易造成骨关节损伤,甚至诱发骨关节疾病,得不偿失。

为什么人体的关节容易受到损伤?又是什么样的因素会伤害关节呢?夏才伟指出,关节的活动幅度就是一个很重要的影响因素。“如果关节的活动幅度越大,它越容易劳损。比如说像肩关节、髋关节、膝关节,人们在踢球、打球的时候,通常需要用这几个关节。所以活动量越大,活动幅度越大,就越容易出现关节劳损、磨损的现象。”夏才伟直言,很多大家熟悉的著名运动员可能在三十来岁就要退役,就是有这样的原因影响,“运动员的关节老化肯定要比我们普通人的关节老化快得多。本身

一些运动就比较剧烈,也容易受伤。另外,如果长时间从事高强度的运动,就不能给关节恢复足够的时间。”夏才伟指出,当运动频次太多时,关节里的关节滑液或者关节软骨还没能修复好,如果再次参加运动,长此以往,就很可能加重关节软骨、韧带或是半月板的损伤。

除了关节的活动幅度,夏才伟表示,关节所承受的重量也与关节的磨损程度密切相关。“比如说一个200斤的人和一个人100斤的人,体重越大关节承受的重量就越大,劳损、磨损速度会更快,就意味着更容易导致关节的损伤。”

同时,夏才伟提醒,中老年人群,也要注意对关节的保护。“人到了一定年纪,软骨、半月板都容易磨损,关节滑液的分泌也会减少。如果出现了这种情况还去做跑步、马拉松这样的运动,就会加重关节的老化磨损。”

关节损伤治疗遵循“阶梯”方案

大部分运动都离不开六大关节中的膝关节。无论是简单的跑步,又或是踢足球、打篮球,膝关节在其中都发挥了自己的作用。可同时,常常“叫苦叫累”的也是膝关节。夏才伟指出,人体的膝关节里有很多重要的“零部件”,包括半月板、韧带和软骨,因此如果膝关节出现损伤,就可能造成半月板、韧带或者软骨的损伤。

那么如果膝关节不慎损伤该怎么办?“当膝关节出现损伤以后,急性期我们一般先采取消炎镇痛的治疗方案。可以通过服用一些消炎镇痛药,或者冰敷、抬高消肿、休息这些办法。”夏才伟表示,这样可以使急性期症状能够快速缓解。“之后再通过一些客观检查,比如核磁共振,看看到底韧带、半月板或者软骨有没有损伤,在明确诊断以后,我们再采取进一步的治疗。”

夏才伟指出,对于关节损伤的治

疗应遵循“阶梯治疗”方案。“首先是药物治疗,当药物治疗能起到效果的时候,就可以继续药物治疗。但是如果药物治疗达不到预期,我们可能就要选择手术治疗的方案。”

记者了解到,对于膝关节的手术治疗目前包括两个手术方案,一个是微创的关节镜手术,另一个则是关节置换手术。夏才伟表示,微创关节镜和关节置换各有千秋。“微创关节镜的优点主要在于创伤比较小,手术时出血相对比较少,恢复快。”据悉,微创关节镜对于半月板损伤和韧带损伤都能起到一个很好的治疗效果。夏才伟指出,但对于退行性关节炎、软骨损伤,使用微创关节镜效果不会特别好。

“现在还有另一种手术,叫做关节置换。顾名思义,通俗地讲就是把人体自己的骨组织换成一个人工的金属关节。”夏才伟表示,关节置换能够彻底地解决骨关节问题,“但是它目前还有创伤相对比较大、出血比较多,并且恢复时间相对较长等一些问题。”

科学运动,别忘了热身、保护措施和休息

不科学地运动容易导致关节的损伤,那是不是我们就不需要运动了呢?答案当然是否定的。“我们提倡适当地运动。如果不运动的话,肌肉得不到锻炼,关节也得不到刺激,肌肉就有萎缩的可能。同时,关节滑液分泌会减少,软骨也得不到正常地生长,所以不运动是肯定不行的。”

如何判断自己所做的运动是否合适?夏才伟认为,当运动只导致肌肉轻度地酸痛,但不会造成关节的疼痛,这就是一个适当的运动。他提醒,在运动之前要做一些热身运动,这样可以保护我们的关节在剧烈运动中不会受伤。“此外在运动中也要做一些保护措施,比如说可以佩戴一个护膝。同时避免一些剧烈、冲撞的动作。运动以后要及时休息。这样在运动前、运动中、运动后,就都能很好地保护我们的关节。”

大咖小传

夏才伟,泰康仙林鼓楼医院骨科副主任医师。师从南京大学医学院附属鼓楼医院脊柱外科邱勇教授,现任中华医学会骨科学分会会员,中国医师协会骨科学分会会员。从事骨科临床工作十余年,主要擅长四肢创伤骨折脱位的手术和非手术治疗,膝关节半月板韧带损伤微创关节镜手术,颈肩腰腿痛等退行性疾病的诊治工作。曾获得“仙林网格化社会服务最美仙人”称号。

