

膝关节健康能让我们运动自如,当膝关节发生病变时,就会影响我们的身体健康和生活质量。生活中哪些运动会损伤膝关节,哪些运动对膝关节有保护作用,我们请专家为您一一讲解。

□ 记者 朱娜 通讯员 王晓燕 郭军伟

当心 错误运动 伤了膝关节

膝关节有使用寿命

家住西工区芳林路的高女士,今年72岁,时常犯腿疼病,走路来跟踉跄,久而久之,她的腿有些弯曲,看起来有些像“O”形腿。前不久,高女士的腿疼病又犯了,经诊断是膝关节病。医生告诉她,要减少锻炼,尤其要减少上下楼梯和爬山等运动。医生的建议令高女士很奇怪:“不都说生命在于运动,医生怎么让我少锻炼身体?”

“高女士的情况在临床上很普遍,很多老年人有不同程度的膝关节病。他们一味认为,膝关节疼痛就

是缺乏体育锻炼造成的。于是,膝关节越疼他们就越要锻炼身体。”洛阳市第三人民医院(原铁路医院)骨科副主任马辉说,人体的各个大关节都有相应的使用寿命,由于使用方法不一样和存在个体差异等原因,各关节的使用寿命自然也不一样。膝关节在全身各大关节中最易损伤或出现骨关节炎、骨关节病、退行性关节炎等,如果运动方法不得当,会加速膝关节的磨损。

膝关节的衰老是渐进的过程,

多数50岁以上的人都或多或少患有膝关节疾病,只是症状的轻重不一样。普通人在行走时,膝关节软骨的负重约为自身体重的3倍,上楼梯时约为4倍。跑步时,膝关节软骨的负重也随着步伐的短促与剧烈而加重。跑步时的腾空、落地动作,对膝关节会产生冲击力。关节软骨承受长期的冲击、摩擦,逐渐磨损变形。久而久之,膝关节间隙变窄,关节逐渐形成骨刺,导致膝关节疼痛,步履维艰,上下楼梯时疼痛感会加重。

有些运动适可而止

正确的体育锻炼,不仅是强身健体的好方法,还能最大限度地减少膝关节的磨损。反之,错误的锻炼方法,则会加速膝关节的磨损。

河南科技大学第一附属医院骨科主治医师许九生说,人们进行体育锻炼时时常会有误区。很多人认为骑自行车不是负重运动,可以保护膝关节。究竟是保护膝关节还是损伤膝关节,要看自行车车座的高度是否合适,骑自行车时车座高度合适的话,膝关节进行的是上下屈伸运动,可以减少膝关节的磨损;如果自行车车座的高度不合适,让腿部屈伸运动变成圆圈研磨运动,会加重膝关节的磨损。市民在骑自行车时,一定要把自行车车座调整到自己合适的位置。

爬山虽然是一种很好的健身方法,但是不利于保护膝关节。人上山时膝关节负重等于自身体重,而下山的时候除了自身体重以外,膝关

节还要负担下冲的力量,这样的冲击力会加大膝关节的磨损。有膝关节疾病的中老年人应尽量少爬山,上山的时候可手持一副轻便的手杖辅助攀登,下山时最好乘坐缆车。

“爬楼梯对膝关节的伤害更大。”马辉说,爬楼梯时膝关节软骨要负担体重的三四倍,而且爬楼梯时膝关节弯曲度增加,髌骨与股骨之间的压力也相应增加,会加重膝关节疼痛。有膝关节病的老年人应尽量少走楼梯,不能提重物上下楼梯,坐电梯为宜。

许多老年人喜欢打太极拳,但是锻炼不当也会增加膝关节的磨损。打太极拳时,人的身体重心较低,且动作缓慢进行,会使膝关节负重过大,引起膝关节疼痛,加速关节软骨的磨损。老年人打太极拳要根据自身的实际情况,如果出现膝关节疼痛,应适可而止。此外,有膝关节炎的中老年人不要练习下蹲,如果必须下

蹲,速度要慢,并尽量用手来支撑。

当人们滑旱冰、滑雪时,身体长期处于半蹲状态,对膝关节软骨有一定损伤。膝关节不好的人尽量不要滑旱冰、滑雪或蹲马步。

“膝关节还怕风寒、潮湿。在气温较低的情况下,若没有保护好膝关节,会对膝关节造成慢性损伤。”许九生说,尤其是气温较低时,女性要注意腿部保暖。到山区旅游时,风较大,环境也较潮湿,要穿长裤,避免膝关节受凉。

另外,长期服用肾上腺糖皮质激素类药物患者,也会对膝关节有影响。

保护膝关节很重要

既然膝关节的衰老是不可避免的,我们就更应该好好呵护它,尽量延长它的使用寿命。

勿使体重增长过快 尽量使体重不超过标准体重的10%,以免加重膝关节的负担。

选择适合自己体质的运动 运动前要先热身,不能突然进行激烈运动,否则会损伤膝关节。

登山、上下楼时宜缓 登山、上下楼时切勿急上急下,宜缓上慢下,要不时停歇。已经诊断出存在膝关节骨性关节炎的患者,建议尽量不要或少从事上述活动。

尽量不做负重运动 凡是站立、运动的运动多属负重运动。老年人和已经确诊有膝关节病的患

者,可以躺在床上做腿部上下屈伸运动,或者坐在床边,脚不要挨地,一只脚放在另一只脚踝处,交替做抬腿运动。

运动后要注意 运动后可用双手按摩膝关节及其周围的肌肉,或用热毛巾、热水袋、艾灸、理疗仪等对膝关节进行简单理疗,改善局部的血液循环。



□ 见习记者 马文双

姓名:刘伟
年龄:46岁
身高:166厘米
单位:中国农业银行西工支行

甩掉赘肉不减重

虽说女人四十正芳华,但是很多年过四十的女性不得不面对赘肉、松弛、虚胖等问题的侵袭,体重虽不重,可看起来身躯有些臃肿。面前的刘伟却让我大吃一惊:全身紧致,没有赘肉,曲线明显,修长的身材让人羡慕。

其实,刘伟也曾遇到上述这些问题,也为此烦恼过。“烦恼没用,必须下定决心甩掉赘肉,人瘦了心情也好,工作生活才更有动力。”刘伟说,节食不健康,动起来才能甩掉赘肉。

苗条不瘦弱、丰满不肥胖是她的减肥目标。在她眼里,减肥可不只是数字的变化。几年来,刘伟的体重并没有大幅度的减轻,但是亲戚朋友每见她一次,都觉得她在变瘦。在他们眼里,刘伟至少瘦了5公斤。让我们来看看刘伟的减肥秘诀吧!

减肥脚步不停歇。2008年秋天,刘伟开始练瑜伽,这一坚持就是3年。练过瑜伽的人都知道,能坚持3年很不容易。瑜伽教练姚丽娜说,瑜伽学员中很少有坚持3年的,而刘伟基本是风雨无阻,她每周都要利用下班时间上三四次瑜伽课。此外,刘伟每天早上坚持6点起床,起床后第一件事就是做一些简单的瑜伽动作或者跟着电视跳跳健美操。

锻炼随时随地。“能动尽量动,能站着就不坐着,能跑就不走。”刘伟这样要求自己。刘伟的工作更多的是坐在电脑前完成,可这样很容易长赘肉,对此,刘伟想出了一个妙招:她在办公桌上贴上了几张便利贴,提



醒自己坐姿要保持挺胸收腹,并不时地站起来活动活动。在采访中,记者发现,刘伟也是一直保持着挺胸收腹的姿势。

刘伟有车,但她能走路就走路。有时外出办事,她会在不影响工作的情况下,不开车,走路出去。以前家离单位近,她通常会步行上下班。刘伟说,走路时还应挺胸抬头,放快节奏。

刘伟喜欢干家务,拖地、洗衣服在她眼里都是锻炼的方式。

饮食习惯要健康。刘伟不主张节食减肥,她认为饮食要少,还要精,少吃快餐和速食。早饭一定要吃,蛋、奶、水果一样都不能少;午饭以豆类为主,并有少量肉类;晚饭通常是稀饭和生菜,尽量少参加饭局,即使有饭局,尽量少挪到中午,每顿饭坚持七八分饱。

空腹运动减肥效果好

在以瘦为美的观念诱导下,选择瘦身纤体已经成为女孩们的一种习惯。每天计算着食物卡路里,还不如选择运动一下。当你感觉自己臃肿虚胖的时候,选择每天运动能够帮你快速甩掉赘肉。而且,研究表明,选择空腹运动减肥效果更好。

因为担心锻炼会引起低血糖反应,如头晕、乏力、心慌等,一般人运动常选择在饭后进行。但美国达拉斯健美运动中心堆帕博士认为,饭前一两个小时(即空腹)进行适度运动其实更好。

堆帕指出,空腹时体内糖

原的含量比较低,人体的自身调节系统会让它更多地用于维持正常的生理需要,这时进行锻炼的话,身体就需要调动更多的脂肪来维持需要,容易消耗多余的脂肪,减肥效果优于饭后运动。

不过,空腹运动如果太过剧烈,确实容易产生不适,此时进行的应该是强度比较小的运动,如步行、跳舞、慢跑、骑自行车等。另外,运动不宜突然停止。在停止锻炼前,花上5分钟~10分钟做慢速的整理运动,可以使肌肉疼痛感大大降低,同时让心率慢慢恢复正常。(见康)

