

四十岁以上，一半人会有这个病(图)

【阿波罗新闻网 2016-08-11 讯】



“咔嚓”，“哎哟！痛死了！”相信很多人在爬楼梯时都有这种体验，特别是中老年人。膝关节炎是膝关节的常见疾病。

膝盖疼痛是很多人的困扰，据调查显示，我国大陆四十岁以上的人群中，每100人就有46个人有膝盖疼的症状，而七十岁以上则接近百分之百，不得不说膝盖疼已经严重影响了我们的正常生活和工作，影响着我们的生活质量的提高。

膝关节炎是如何发生的

膝关节炎的发生一般由膝关节退行性病变、外伤、过度劳累等因素引起。好发于中老年人，另外，体重过重、不正确的走路姿势、长时间下蹲、膝关节的受凉受寒也是导致膝关节炎的原因。

很多中老年人痛得已经走不了路了，拄着拐杖或坐着轮椅才去医院就诊。为什么患者都这么迟才到医院呢？大多病人都存在这样的误区：很多人认为贴个膏药就会好了，其实不然，有时膏药是能缓解疼痛，但大多数情况是过了几天膝盖又痛了，痛了就贴膏药，反反复复，就这样耽误了病情，等到想来医院就诊已经很严重了。

对于这类病人应尽早到疼痛科就诊，接受关节腔臭氧注射、小针刀、冲击波等综合性治疗，大多数病人经治疗后疼痛明显缓解。

如何预防膝关节炎

当然，预防膝关节炎还是要从日常生活做起：

首先注意走路和劳动的姿势，不要扭着身体走路和干活。避免长时间处于一种姿势，比如长时间下蹲，因为下蹲时膝关节的负重是自身体重的3-6倍，长时间坐着和站着，也要经常变换姿势，防止膝关节固定一种姿势而用力过大；

其次走远路时不要穿高跟鞋，要穿厚底而有弹性的软底鞋，以减少膝关节所受的冲击力，避免膝关节发生磨损，造成膝关节骨性关节炎；

再次是运动前要做热身，轻缓地舒展膝关节，增加下肢的柔韧度和灵活性，让膝关节活动开以后再参加运动。动作幅度不宜过大、下蹲位置不宜过低，以防膝关节负担过重发生损伤；

最后是避免身体肥胖，防止加重膝关节的负担，一旦身体超重，就要积极减肥，控制体重，对预防膝关节炎十分有益。

除外，平时要注意防寒湿、保暖，尽量少上下楼梯，避免膝关节的过度劳累等。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：爱微帮

本文URL: <http://www.aboluowang.com/2016/0811/784391.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]