

四月的陌上,芳草渐绿,花事渐浓。林徽因在诗里表达了“最美不过人间四月天”,四月正值春意盎然的踏青好时节,相信很多朋友已经踏出家门,开始一场户外的徒步活动。然而,对于一些膝关节不好的朋友,敏感的膝盖对徒步来说可能是一个不小的挑战,但是,徒步却是一个保持膝关节功能正常和减轻其不适症状的推荐方法。我们不应该因为骨关节炎或其他原因导致的膝盖疼痛就放弃徒步计划,而是应该通过一些预防措施和运动锻炼帮助我们实现它。毫无疑问,循序渐进的健步走是实现徒步计划的最有效途径。

以下是当你膝盖不舒服时,我们需要在健步走时关注的三个问题:

## 踏春好时节 你的膝盖还好吗?



### 为什么健步走对膝盖有好处?

你可能偶尔会注意到,在早上或者当你白天一直坐着不活动的时候,关节会感觉到僵硬和疼痛。因为膝关节是由骨头和软骨组成,软骨没有血液供应,必须通过吸收关节液才能获得营养,而关节液只有在活动时才能大量分泌。通过活动关节,可以帮助关节保持正常功能。同时,有规律地锻炼可以维持和增强肌肉,这些肌肉会支撑你的膝盖并让它保持功能正常。此外,健步走等负重运动也有助于保持骨骼健康。

有规律的健步走可以减轻膝关节僵硬和炎症的症状,多数慢性膝关节疾病并不会因为健步走而恶化。根据世卫组织有关专家的建议,健步走是关节炎患者的首选锻炼方式,它可以帮助改善关节炎症状、步行速度以及生活质量。健步走是健康生活方式的一部分,它能让心脏和骨骼变得强壮,维持关节的正常功能。

### 膝盖疼痛的时候应该健步走吗?

如果你的膝盖因骨关节炎而有轻微到中度的疼痛,健步走和其他运动有助于动员关节液并润滑关节。此时,通过健步走和其他运动来活动膝关节后,僵硬、疼痛以及疲劳等症状应该会得到缓解。

如果你的膝盖有中度到重度疼痛,也不要因此而感到紧张。以轻松的步伐走一小段路,或者尝试一些对关节没有太大压力的运动,比如骑自行车、游泳或是在游泳池里进行的健身运动。如果感觉疼痛没有改善,应该立即停止活动,因为这是炎症或关节损伤的迹象,需要进行治疗。

如果你在健步走或跑步后的第二天偶尔会感觉到膝盖疼痛,应该休息一天,做一个短时间的或者不会给关节带来太大压力的运动。但是,如果你在运动后总是感觉到关节疼痛,可能需要换一种不会给膝盖带来太大压力的运动方式,如骑自行车和游泳等。

### 怎样改善健步走时膝盖的不适症状?

如果你的膝盖感觉有所不适,可以采取一些预防措施,从而让你更容易继续日常

的健步走活动。以下是保护膝盖的11个小贴士:

◆**减掉多余的体重:**如果你的体重超重,减掉几斤就能减轻膝盖的压力。现在来看,节食结合运动是最健康有效的减肥方法。减掉一些多余的体重后,就能感觉到健步走和运动时膝盖的不适感明显缓解。

◆**保持不间断地活动:**每15分钟站起来走动或拉伸一下,将有助于促进关节液的流动并滋养关节。哪怕只是站起来活动一分钟,也能减少久坐带来的健康风险,并且对关节有好处。

◆**在一天中疼痛较轻的时候行走:**如果你早上感觉膝盖很僵硬或疼痛,只要尝试着每半小时站起来走动一两分钟就可以了。在疼痛较少的时候行走,才能体会长时间步行带来的乐趣,也更容易让你坚持下去。

◆**选择合适的鞋子:**鞋子应该是平的并富有弹性,前脚掌可以弯曲,鞋跟要尽量低,一般不应超过2厘米。避免穿高跟鞋、尖头鞋以及厚重的鞋子,选择鞋头比较宽的鞋子。

◆**选择较软的路面行走:**在自然表面的小径(泥路、碎石路等)上行走对关节比较友

好,虽然这些路面有时会凹凸不平,但它们提供了更加全面平衡的锻炼。即使是平坦的路面,也应该选择煤渣或沥青路面而不是混凝土路面。

◆**热身:**建议每个人都从轻松的步伐开始,尤其是当你有关节僵硬或疼痛的时候。慢慢开始,让你的关节液流动起来,几分钟后你就可以加快步速了。同时,行走前给关节加热有一定好处,比如冲个热水澡后再行走。

◆**每天行走6000步:**研究发现,患有膝关节炎的人每天行走6000步及以上会明显改善其不适症状。你可以戴着计步器或使用手机应用程序来计算你的步数,首先要完成每日总计6000步的目标。如果最终能在不增加疼痛的情况下经常性超过6000步,应该会收获不错的效果。

◆**循序渐进增加步行时间和速度:**如果你刚开始健步走,按照初学者的计划循序渐进地增加你的步行时间。可以以每10分钟作为一个进阶阶段,最终目标是每天30分钟的健步走。在整个过程中,先以较慢或中等的速度开始,逐渐过渡到以每小时4至5公里的速度快走,或者让你觉得有

挑战性的速度。

◆**合理使用冰敷:**运动会让你的关节液流动起来,同时也可能带来一些炎症反应,我们可以在运动后使用冰敷来帮助减轻炎症反应。

◆**使用矫正鞋垫:**当你感觉膝盖不适时,尽量避免足弓支撑或穿高足弓支撑的鞋,应该让你的脚尽可能自在地活动。此时,如果医生建议你使用矫正鞋垫,可以利用它来提供缓冲和支撑。

◆**使用登山杖:**有些人发现使用登山杖或北欧健走杖可以帮助他们在行走时保持稳定并减少关节疲劳,但是否使用这些护具取决于你自身的条件和使用的感受。

健步走是最容易进行的运动方式,可以帮助你保持关节健康。同时,我们还应该进行适量的抗阻运动,以维持和增强肌肉,包括医生或康复师推荐给你的一些具体的关节活动方式。最后,平衡练习也很有帮助,一旦你觉得健步走不是问题了,就可以把它纳入到你的徒步训练计划中。

我们一起行动起来,早日实现你的徒步计划吧。只要记住一点就行,那就是“永不止步”!

据《扬子晚报》

## 膝关节不好也别总歇着

据统计,60岁后约有80%的人患不同程度的关节炎。很多人因为膝关节疼痛,觉得自己的关节老化了,从而选择不运动,甚至长期卧床休养。其实,这么做不仅降低生活质量,而且并不利于膝关节。

大连市友谊医院骨科二病房主治医师刘立军说,正确的运动方式不仅可以防止关节退变老化的加重,也是治疗早中期关节炎的方法之一。

### 膝关节炎常见症状

**疼痛** 是最主要症状,通常呈烧灼样或刺痛样。早期往

往时有时无不明显,中期活动时疼痛加重,休息后能好转,有时双侧膝关节会交替疼痛。若疼痛持续存在,尤其在睡眠中也出现疼痛,则提示情况加重。

**僵硬** 患病部位晨起时或关节静止一段时间后,常常有僵硬的感觉。这种感觉一般可持续数分钟或十几分钟,很少超过半小时。活动后,僵硬感可缓解。

**肿胀** 早期一般不易引起关节肿胀,但到了中期,常由于关节面磨损脱落产生碎屑,招致关节滑膜炎,使人感到关节肿胀、疼痛、不适。

**肌肉无力** 由于关节的肿

胀和疼痛常会使活动减少,这样就易使肌肉萎缩,软组织挛缩,从而引起肌肉的无力感。

**关节变形** 早期往往不会带来关节形态的改变,随着症状加重,关节开始明显肿胀、增生、变形。

**僵硬关节活动受限** 发展到比较严重的阶段,关节的有效活动范围会明显减少,表现为不能完全弯曲或不能很好地伸直,导致行动不便。进一步发展下去,关节形同虚设,会丧失活动功能。

刘立军提醒,当发现身体关节有上述不适时,为进一步确诊,需到医院通过查体并进

行相关的影像学检查,以免耽误治疗。

### 平时可做关节有氧运动

刘立军说,根据自身情况适当进行低强度的有氧运动有助于康复,特别是早中期选对合适有效的运动,对膝关节有利而无害。

**仰卧屈伸膝** 这个运动在早上起床时做最合适,每次大概做50次左右。

**动感单车** 骑自行车也是很好的选择,但有时因年龄的关系,不能很好掌握平衡,容易出现摔伤等风险,所以,老年

人可以选择动感单车。

**游泳** 游泳的好处在于水的浮力能够大幅度减少膝关节所承载的压力,同时还不会对膝关节产生冲击,这是非常适合患膝关节炎者的运动。

**慢走** 不是慢跑。跑步所产生的冲击力要远大于走路。慢走的强度合适,也没有危险。

同时,医生也提醒,蹲起、打太极、爬楼梯、爬山、快走等运动方式,对患有膝关节炎的人并非最佳选择。这些运动让身体大部分的重量压到膝关节上,会加重膝关节的负担。

据《大连日报》