

# 膝关节退行性关节炎 中医功能锻炼有奇效

本报记者 黄志群  
通讯员 张秋霞

在医学上,膝关节退行性关节炎还可称为膝关节病或膝关节骨性关节炎。民间对此病的称呼如称“老寒腿”、“膝关节骨质增生”等。广州中医药大学附属第一医院骨伤中心三骨科刘少军主任中医师介绍,该疾病与老化、劳损有关,简单来讲就是膝关节软骨磨损所导致关节肿痛、骨质增生的骨关节疾病。



## 哪些人容易罹患

首先是中老年人群,55-65岁的人群发病率可达40%;其次是肥胖体重超重人群;还有孕产妇、更年期女性和特殊职业者,例如运动员是同龄人发病率的3倍。还可继发于膝关节感染治愈后;膝关节骨折创伤后以及发育性膝关节外翻(x形腿)和膝关节内翻(罗圈腿)畸形。

## 主要有哪些特点

刘少军指出,该病大部分经历10余年过程,早期初次发作后缓解数月或数年,休息后可缓解;继而天气转凉,膝关节受凉;随劳作或运动,长距离行走,爬山而反复诱发,发作频率加快,发作间隔时间缩短,直至关节疼痛难以缓解,严重影响日常生活和工作。

早期发作疼痛进行x片影像检查难以发现异常,不等于膝关节没有问题,只是膝关节软骨损害较轻,需要做核磁共振检查才能发现。中后期转变,出现关节间隙逐渐变窄,直至关节间隙消失,表明关节软骨破坏加剧;关节周围骨质增生出现,骨赘刺激关节韧带导致活动后疼痛加剧,屈伸功能受限明显。

初期发病,多在膝关节一个间室或以一个间室疼痛症状为



主。关节退变发生在髌股间室,常常会出现膝关节前方疼痛,下蹲上下楼梯出现疼痛;发生在内侧间室,表现在膝关节内侧疼痛明显;发生在外侧间室,表现膝关节外侧疼痛为主。

## 早期诊断和治疗

刘少军强调,早期主要通过膝关节MRI检查,结合膝关节的症状,并排除类风湿性关节炎、痛风性关节炎等疾病而确定诊断。

中医将膝关节退行性病归属于“骨痹病”范畴,认为肝肾不足,气滞血瘀型,筋脉瘀阻,风湿内蕴导致本病,所以在治疗过程中,根据不同辨证分型,采取:补肾壮骨,舒筋活络,行气活血,祛湿散寒等法则进行调方遣药;配合中药熏洗,外敷;针灸手法等外治疗法,可以获得良好的治疗效果。

如果疾病发展到晚期,关节间隙狭窄,骨赘增生严重,关节功能受限,疼痛难以缓解严重影响日常生活、工作,可采取人工膝关节置换手术的方法,恢复关节功能缓解疼痛。

## 中医的功能锻炼

**一、坐位伸膝。**坐在椅子上,将双足平放在地上,然后逐渐将左(右)膝伸直,并保持直腿姿势5-10秒钟,再慢慢放下。双腿交替进行,重复练习10-20次。

**二、伸屈锻炼。**仰卧位,将一侧膝关节屈曲尽量贴向胸部,用双手将大腿固定5-10秒钟,然后逐渐伸直膝关节,两腿交替进行。重复练习10-20次。

**三、搓滚舒筋。**坐在椅子

上,患足踏在竹管或圆棒,或小球类上。做前后滚动竹管运动,使膝关节做屈伸运动。反复50余次。

**四、拍打推揉法。**坐在椅子上,屈曲膝关节90度位置,双掌心置于大腿两侧向膝关节方向推揉,反复50次,双腿交替;然后掌心拍打膝关节两侧与前方。

## 如何预防与控制

青少年时期多进行户外运动锻炼,增加骨关节“储备”,“身有余粮,年老不慌”。在进行运动锻炼过程中严格遵守运动保护原则,运动前一定要做好热身运动。

控制体重,拒绝肥胖。缺乏运动导致肥胖,过度肥胖,增加膝关节承重关节负荷,将加剧关节退变进程。

建立合理的低糖、低脂肪、低嘌呤饮食习惯。避免高血糖、高尿酸血症以及高血脂的发生,可避免由此诱发的骨关节退变。酗酒吸烟可导致关节软骨下骨坏死,诱发关节退变。

中老年人合理选择运动锻炼方式,注意关节保暖。对于长期未进行运动锻炼的人群,需要循序渐进让膝关节有一个良好的试用期。选择游泳锻炼,可舒缓关节,避免关节软骨退变。

对于发现确诊早期膝关节退行性关节病人,禁止跑步、爬山、打羽毛球、太极拳、乒乓球、羽毛球等运动,舒缓的健身操、游泳可有利于关节修复,延缓关节退变。

孕产期、更年期妇女注意补充钙质、饮食调理,避免骨质疏松发生。

## 蜡疗 通经活络 改善循环

本报记者 黄志群

蜡疗是一种利用加热的蜡敷在患部,或将患部浸入蜡液中将热能传至机体而治疗疾病的一种治疗方法。深圳市中医院针灸科徐倩医师介绍,蜡疗不仅是现代康复的一种理疗方法,在我国传统医学中蜡疗也有着悠久的历史,用于很多疾病的治疗。广泛用于颈肩腰腿痛、风湿痹病、面瘫、减肥、胃肠功能紊乱等疾病,疗效明显且得到广大患者好评。

## 石蜡的物理特性

医用石蜡有高热量、维持热量时间长的特点,同时具有良好的延展性、可塑性和粘滞性。蜡疗作为一种天然外治疗法,具有显著止痛、消炎和延缓关节老化,且无毒副作用等特点。

## 什么是蜡饼法

把在蜡箱里溶好的蜡倒在蜡盘里,凝为饼状以后,将柔软的石蜡(45°C-55°C)从盘中迅速取出放入袋中,裹住需要治疗的部位。

## 蜡疗作用

**1. 温热作用:**可以促进血液循环、消除炎症、镇痛。

**2. 对皮肤及皮下组织可产生柔和的机械压迫作用:**消除肿胀:机械压迫作用既可防止组织内淋巴液和血液渗出,又能促进渗出物的吸收。加深温热作用。松解粘连软化疤痕:机械压迫作用增加胶原纤维组织的可延伸性。

**3. 化学作用:**石蜡中的化学成分能刺激上皮组织生长,有利于皮肤表浅溃疡和创面的愈合。石蜡含有油性物质,对皮肤有润滑作用,可使皮肤柔软并富有弹性。

## 蜡疗的适应症

各种损伤及劳损:如肌肉、韧带、肌腱的扭挫伤,劳损引起的颈肩腰腿痛等。如腰椎间盘突出症,是利用蜡疗的温热作用,可使局部毛细血管扩张,新陈代谢加快,局部的充血、水肿获得改善,进而减轻对神经根的压迫和刺激,病人自觉症状很快减轻并逐渐消失。

**关节病变:**如风湿痹病、腱鞘炎、网球肘、膝关节炎、关节挛缩等。

面瘫、神经痛、神经性皮炎等。

**外伤或手术后遗症:**手术后粘连,瘢痕等,愈合不良的伤口或慢性溃疡等。

腹胀、腹痛、虚寒泄泻、胃肠神经官能症、宫寒不孕、减肥等。

## 注意事项

蜡疗每次时间20-30分钟,每日或隔日一次,10-15次为1疗程;

蜡疗使用的必须是医用人体专用蜡,且蜡疗使用中有一定的注意事项和禁忌症,故需在专业医生指导下进行。