杭城开启湿冷模式,小心“老寒腿”找上你

适当运动,正是养骨秘笈

本报记者 易龙吟

冷空气携雨水而来,一夜间开启了杭州冬天的湿冷模式。最近,各大医院骨科门诊的患者增加了不少。24岁的小刘姑娘一瘸一拐走进浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)骨伤科门诊,捂着膝盖喊疼。

湿冷天气,“老寒腿”的发病患者激增,不仅七八十岁的老年人容易得病,二三十岁的年轻人也不在少数。那么,“老寒腿”该如何治疗与预防呢?

老寒腿不是老年人专利,女性患者多于男性

省新华医院关节中心主任王昌兴说,所谓的“老寒腿”,其实就是骨性关节炎。看着年纪轻轻就得了类似老年人“老寒腿”的姑娘,他语重心长地嘱咐道:“千万要注意保暖!”

在临床中,女性患者明显多于男性,且发病呈年轻化趋势,不注意关节保暖是关节加速老化的重要原因之一。因此,保暖是不能忽视的养骨“秘籍”之一,特别是膝盖和脚踝!

对于已经发生骨关节炎的人,王昌兴建议,除了要做好日常保护之外,发作时可以通过针灸、中药熏蒸等中医药手段缓解症状。

如果关节病变继续加重到了终末期,必要时也不能回避关节置换。事实上,如今的关节置换手术已变得越来越微创,“不光是简单的切口变小了,更重要的是从原先全膝关节置换变成了部分关节置换,再加上有经验的医生能在手术操作过程中尽量避免周围组织的损伤,让患者少吃苦、快恢复。”王昌兴说。

注重大腿股四头肌,给膝关节提供营养

“都说用进废退,关节的保健离不开运动。”温州中西医结合医院骨科医生林依怀告诉记者,老是坐着不动的人也是骨伤科的“常客”。因此,明确为“骨性关节炎”后,除及时就医之外,也要学会在家里进行大腿股四头肌的自我锻炼。

股四头肌位于大腿前方,由股直肌、股中肌、股外肌和股内肌组成。股四头肌肌腱构成了人体最大的髌骨和髌骨韧带。股四头肌是提供膝关节血液营养的主要来源,通过自我锻炼的方式,提高股四头肌的肌力,促进股四头肌的血液循环,就可以起到缓解膝关节疼痛的作用。锻炼者可以根据自己的年龄和膝关节情况,选择合适的锻炼方法。

“得了老寒腿,应避免做一些容易使膝关节负担加重的运动,特别是一些剧烈的体育运动。”林依怀说,诸如剧烈的快跑、大运动量骑自行车、长时间爬山等,类似这些运动会增加关节的摩擦,容易给膝关节造成沉重负担,诱发病症。比较适合这类人的运动有慢跑、太极、游泳、体操等,慢跑速度不快,不会给膝关节造成太大负担,一些节奏不太强的体操,也能起到活动膝关节的作用。快步走也是不错的选择,建议年轻人日行10000步左右,老年人则8000步左右为宜。并注意运动前的热身,往往心血来潮一通猛操作的人最容易受伤。

林依怀特别推荐一种马步站桩的方式来加强对膝关节的锻炼。练习时,两脚分开与肩平行,脚跟外蹬、屈膝半蹲,膝部不超过脚尖,两手抱拳于腰间,或前平举,或侧平举。站立时间据各人的耐力而定,一般站到腿部稍有酸软就差不多了。膝关节不要前后左右摇晃,这样会加重关节的磨损致使疼痛加重。

需要强调的是,膝关节的自我保健锻炼有一定的禁忌,在膝关节感染期或者急性损伤期是不可以进行上述锻炼活动的。

延伸阅读

“老寒腿”患者可以通过一些食疗方法缓解疼痛:

1.增加钙的摄入,特别是老人每日钙不少于1200毫克,患者适当多吃牛奶、蛋类、豆制品、蔬菜和水果等含钙量高的食物,胡萝卜、红辣椒、苹果、粗粮、绿色蔬菜等维生素A、B1、B6、B12、C和D含量高,也可适当多摄入一些。

2.老寒腿患者喜暖怕冷,日常饮食中可以搭配牛肉、鸡脯肉、牛肝、猪小肚、目鱼等保暖食品,也可以适当多吃些含碘量高的海带丝等,有益于甲状腺素的生成,提升身体熔点,最终达到保暖防寒的目的。

避开天气寒冷“副作用” 让冬季锻炼事半功倍

本报综合报道

大雪节气即将到来,天气更冷了,不少运动爱好者会有疑问,这么冷的天气该不该锻炼呢?冬季千万不要因为冷而停止锻炼,相反冬季锻炼,尤其是户外锻炼,有很多额外的好处。多呼吸新鲜空气,多晒太阳,锻炼的效果往往会事半功倍。不过,锻炼之前要了解冬季锻炼的特点,防止天气寒冷带来的“副作用”。

注意保暖

保暖是冬季锻炼时的首要注意事项,最有效的保暖方法是多穿几层衣服。贴身衣服最好不要穿全棉的,因为全棉衣服容易吸水,一旦出汗,湿淋淋的一下子不会干,反而容易使身体发冷。应该穿一层薄一点的聚丙烯(或丝绸、涤纶)材质的贴身汗衫。第二层应当为涤纶、羊毛织物或混纺类衣物,这一层需要与贴身层保持接触,保温的同时帮助把水分从贴身层带到外层,协助避寒。最外面一层则是防水和透气的外套。

避免大量出汗

冬季运动的效果并不以是否出汗作为衡量标准,实际上冬季户外锻炼时应该尽可能避免大量出汗,以保证内衣不会潮湿,而运动的强度则可以用心率的变化以及自我感觉来控制。

进屋后不宜马上脱衣

刚刚锻炼完,一回到暖和的室内,一般人会马上把外衣脱掉,这是一个不好的习惯。因为身体还没有适应室内的温度,外套脱得太快会使体温下降过快,容易感冒。正确的做法是停留5分钟左右,觉得身体已经适应了室内的温度,再脱掉外套。

保证饮水

和其它季节一样,冬季运动也要注意水分补充,尤其是糖尿病人,不要等口渴了再喝水。

尽可能在白天去锻炼

冬天锻炼应该尽量在白天进行,一是补充阳光,二是人的情绪较高,三是安全。如果天黑外出锻炼,一定要穿一件反光的运动衣或鞋以避免发生意外。