

治疗退行性膝骨关节炎 试试中医疗法



本期《名医在线》特邀青岛市第八人民医院康复医学科主任、主任医师于秉伦为您讲解“退行性膝骨关节炎的防治”。

问:退行性膝骨关节炎的原因有哪些?

于秉伦:这一疾病的原因主要有:1、年龄增长:随着年龄增长,常伴有不同程度的骨质疏松,一

些软组织如半月板、韧带、肌肉、关节软骨、关节囊出现退行性老化;2、脊柱退行性病变如驼背、椎间盘突出、骨质增生、肥胖等疾病造成体态异常,步态异常造成下肢力线异常,膝关节负重,加速关节老化;3、膝关节受寒受凉造成血液循环障碍,营养代谢障碍导致局部的骨质增生,软组织挛挛挛;4、甲状腺、胰腺等内分泌器官功能异常,类风湿性关节炎等自身免疫性疾病也可导致膝关节无菌性炎症。

问:退行性膝骨关节炎的康复治疗措施有哪些?

于秉伦:物理疗法:激光、超短波、中频电、干扰电等治疗措施。

中医疗法:点穴、推拿、艾灸、中药塌渍等治疗。

康复疗法:筋膜松解、

肌肉训练、力线调整、运动疗法。

注射治疗:中药注射剂、玻璃酸钠注射液、富含血小板血浆注射、神经阻滞等疗法。

问:能不能推荐一项居家简单易行的保健手法?

于秉伦:松解枕后肌群可有效缓解后循环缺血、神经卡压导致的头晕、眼花、高血压、偏头痛等症状,也可以缓解筋膜紧张导致的颈项疼痛、后背紧张、腰痛等疾病。

枕后肌群是指位于枕骨后方的一组肌肉,包括头上斜肌、头后大直肌、头后小直肌、头下斜肌等,主要作用是使头部向后仰、侧屈、旋转等。长时间保持一种姿势,如低头看手机、电脑等,容易导致枕后肌群紧张,压迫血管和神经。

拉伸:坐在椅子上,背部挺直,向前低头,直到感觉到枕后肌群有拉伸感,保持15~20秒,然后缓慢回到初始位置,持续3分钟。

按摩:可以用手掌尺侧自耳后向后枕骨隆起处下方反复摩擦,每次持续3分钟。

点穴:用双手拇指按揉双侧风池穴,顺时针、逆时针各按揉1分钟。

热敷:可以使用热水袋或盐灸袋敷在枕后肌群上,有助于缓解肌肉紧张。

调整姿势:保持正确的坐姿和站姿,避免长时间保持一种姿势,每隔一段时间活动一下颈部和头部。

名医在线
栏目热线
0532-66988718

预防骨质疏松 避免三大误区

误区一:骨质疏松只是腰酸背痛,休息几天就好

骨质疏松的腰酸背痛并不能通过休息缓解,腰酸背痛只是其中一种表现,如果骨质疏松长期得不到治疗,甚至会导致脊柱变形,甚至骨折。

误区二:治疗一段时间疼痛减轻后就可不再治疗

骨质疏松患者治疗后症状会有所缓解,但骨质丢失、吸收不足等风险因素还存在,需要继续补充治疗,每年定期复查。

误区三:多喝骨头汤可以预防骨质疏松

动物骨头中虽含有钙的成分,但它很难溶于水,骨头汤里含钙量并不高,远低于牛奶的含钙量。 **孙敏**

这些小动作 温暖一整天

寒冷的冬季,老年人每天可根据早、中、晚不同时段,采取不同的保健方法。

早晨搓手。早上要注意手指按摩,通过手心劳宫穴的刺激,让心脏兴奋,并增加呼吸功能,起到保健作用。搓手心时将两手合并来回对搓,尽可能地摩擦手心。此外,将两手指相互对搓,按摩,也能起到提神醒脑的作用。

午后晒背。冬季中午这段时间,是阳光较为充足的时段,阳光常晒后背,可起到补充人体阳气的作用。

晚上泡脚。活动了一天,晚上身体较为疲乏,特别是肝肾急需休息和调养,比较好的调养方式就是泡脚,泡脚时水里的热量可以通过脚底涌泉穴使肝经胃经得到保养。按摩脚底的涌泉穴,每次揉搓10余次,可以活血化气。 **李丹**

常按仨穴通气血

专家介绍,多按揉这三个地方,疏通气血效果好。

印堂穴 位于两眉头的中间,按压印堂穴可以舒缓头痛、目眩等症状,对于缓解压力、提高睡眠质量有一定作用。

太阳穴 位于眉梢与目外眦之间向后约一横指的凹陷处,按摩此穴可以舒缓头痛、眼睛疲劳等不适,并有助于调节心情,缓解压力。

内关穴 位于腕掌侧远端横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间,按摩此穴能促进消化,缓解胃痛、消化不良等。 **杜琳**

运动舌头 有助锻炼大脑

锻炼舌头可以间接刺激脑部和面部的神经,从而减缓大脑萎缩,同时防止面部神经、肌肉的老化。

1、吐舌头 舌尖向前尽量伸出,使舌根有拉伸的感觉,然后收回卷起,反复进行。每次练习10次。通过舌头的伸缩运动,可以拉伸舌根及周围的肌肉群,间接刺激与舌头相连的神经,进而对脑部产生积极影响。

2、转舌头 让舌头在口腔内慢慢地以最大范围顺时针转10圈,然后再逆时针转10圈。这种旋转运动可以全方位地锻炼舌头及其周围的肌肉群,增加舌头的灵活性和协调性,同时对脑部产生全面的刺激作用。

3、舌头舔牙齿 将舌尖轻轻抵住上腭10秒,然后依次抵住上齿外侧、下齿外侧、下齿内侧各10秒。这个动作不仅可以锻炼舌头的精细动作能力,还可以通过与牙齿的接触刺激口腔内的神经末梢,进而对脑部产生积极影响。

上述舌头运动一般建议早晚各做一次,形成固定的锻炼习惯。

活跃脑细胞是一个持续的过程,长期坚持舌头运动才能看到显著效果。除了舌头运动,还可以结合其他方法,如锻炼身体、保持良好睡眠、健康饮食、心理刺激等来综合提高大脑功能和认知能力。

涂怀军

患老慢支很多年,冬天就容易反复发作,怎么才能减少发作的次数,安心过冬?

中医认为,肺为娇脏,喜湿恶燥。秋冬季节气候干燥,容易损伤肺脏和呼吸道,导致慢性肺部疾病反复发作,故秋冬应做好补肺。尤其在冬季,冷空气活跃,早晚温差和室内外温差大,更易诱发多种慢性肺部疾病的发生,此时节更应重视肺健康。特别是患有慢性肺病的人群,如老慢支、肺间质纤维化、肺心病、支气管

老慢支、慢阻肺,冬季该怎么办

管扩张、哮喘等,都易在寒冷的季节反复发作。

春生夏长,秋收冬藏,冬季进补,气也一般是不外散,内敛为主,是中医的一种养生观念。那么在冬季,我们应该怎么补肺?

一般可以从两个方面进行补肺。首先是适当的运动,可以通过八段锦、呼吸操六字诀等方法来提升肺功能,简单的吹气球、吹笛子也可以对肺功能进行

手指脱皮开裂怎么办

一到冬天,很多人都会遇到皮肤皴裂的问题,特别是手指部位的皮肤开裂,稍碰一下就会有疼痛感。遇到此问题的刘女士坦言,她已被大拇指指尖部位的皮肤开裂困扰一个月之久,“好了又裂,反反复复,一碰就疼,啥事儿都做不了”。

冬季皮肤问题,“干”首当其冲。不少人的皮肤会出现线状的裂纹,症状较轻

者没有什么感觉,但严重者裂纹很深,甚至会出血,触碰还会有刺痛感,手部最为常见。出现这种情况多为皮肤干燥导致屏障受损,秋冬季本身环境干燥,过度清洗、经常使用洗涤剂或消毒剂、没有及时使用护手霜等都会加速皮肤出现皴裂。对于刘女士的情况,除了要坚持使用护手霜保护皮肤,还可以外用修复与滋

降血压试试杂豆粥

豆中富含钾和镁,而高血压患者最重要的饮食调整措施就是控盐(控钠)增钾。此外,充足的镁能阻止钾从细胞中外流,对控制血压也有帮助。按照营养成分,豆子可分成两个大的类别:一类是大豆,

另一类是淀粉豆。大豆包括黄豆、黑豆、青豆等。淀粉豆主要包括红小豆、绿豆、芸豆、干豌豆、干蚕豆等。淀粉豆是高饱腹感、低GI(血糖生成指数)食材,有利于降低体脂、控制体重。平时适当用淀粉豆

锻炼。对于活动能力较弱的人群,也可以选择练坐式、卧式八段锦。再有,在中医看来,从立冬到立春是补肺的黄金时节,特别是对于慢性肺部疾病患者来说,可以通过服用一些具有补肺功用的中药、中成药来达到补肺的目的,如黄芪、党参、熟地、山药等。也可以选择中成药补肺丸,从立冬开始吃,补到来年立春,起到补足肺气的作用。 **张萌**

润的药膏来加速皮肤愈合。

医生提醒,应该在早期皮肤有一点干燥脱皮的时候就多涂抹护手霜润肤,少洗手、少使用洗涤剂,有条件的可涂抹护手霜后戴上薄膜手套半小时。冬季护肤,还要抓住洗澡后的“黄金三分钟”,即洗完澡后3分钟内涂抹身体乳、护手霜。因为洗澡时皮肤毛孔扩张,短时间内皮肤毛孔中的水分还未完全蒸发,这个时候涂抹身体乳可以让水合作用达到最佳效果。 **许倩倩**

替代白米、白面等主食,如用淀粉豆和大米煮粥,或用淀粉豆和大米煮成豆饭,可以更轻松地降低进食量,达到减重效果。

需要提醒的是,血压太低、肠胃不好的人不建议多吃豆子。此外,肾功能不正常和尿酸水平较高的人也需要控制豆类的摄入量。 **范志红**