

关节的“白白”:爱我就请呵护我

有老人担心运动导致关节损伤 医学专家教你养护人体六大关节



天气变冷,很多老人又感觉到关节不适。青岛是关节炎高发地区,尤其是老年群体关节问题更是多发。10月12日是世界关节炎日,青岛市中心医院关节与运动医学科主任孙涛结合临床病例,带来了关节养护宝典。据介绍,关节又分为大关节和小关节,人体一共有六大关节,分别为肩关节、肘关节、腕关节,下肢包括髋关节、膝关节、踝关节。每个关节的活动范围受到年龄、营养、性别、胖瘦和锻炼情况影响,如果关节能说话,它会对你说:“爱我就请呵护我。”

●肩关节:原来我的伤叫“肩袖损伤”

我的主人是范女士,我已经伴随她走过62年。见证她第一次扔沙包、第一次举手回答问题……她的人生充满了精彩,但更多的是琐碎的家务,我已经疲于应付重复的动作、难以负担的重物,当她再次想要抱起那超出她能力的水桶时,我受伤了。

今年九月,她深受我困扰半年有余,大家都说我病了,她在朋友的推荐下,尝试了运动锻炼、热敷、推拿等多种方法,但我的疼痛反而愈演愈烈。

原来如此:在青岛市中心医院关节与运动医学科门诊,经过一系列专业检查后,孙涛医生揭开了范女士“肩周炎谜团”。原来,范女士得的是肩袖损伤。随着年龄增大,中老年人群的肌腱会逐渐出现退变和磨损,有时轻微的推拉会导致不可自愈的肩袖撕裂。“肩袖损伤”千万不能自行盲目拉伸,不合适的锻炼会造成损伤肩袖的撕裂口扩大。因此,一旦发现自己肩部疼痛明显,且久久没有好转,应及时就诊,切勿轻“举”妄“动”,或自行康复锻炼。

●肘关节:为什么受伤的总是我

32岁的胡先生是我又爱又恨的人。他爱好拳击,我就成了他与对手、沙包经常“亲密接触”的不二人选。尽管他把我照顾得很好,我看起来很强壮,但内心总是很煎熬,对于迎面而来的沙包非常抗拒。直到有一次,他沉浸在拳击运动带给他的快乐时,我在这些看似正常的对抗中负伤。他总觉得我有不适感,后来我不仅出现疼痛、没法完全伸直和弯曲,活动时还会发出“咯噔、咯噔”的声音。

原来如此:经过检查,胡先生是肘关节创伤性关节炎。“主要见于运动损伤和反复体力劳作的中青年人群,主要表现为肘关节疼痛和活动受限,不能完全伸直和打弯,严重者影响吃饭、洗脸、提重物等日常生活。”孙涛说。

●腕关节:请放下手机,我太累了

随着智能手机、掌上电脑等电子设备的普及,我越来越不舒服,发短信、发微博、玩游戏……我的主人从早到晚手机不离手,这也让我的状态越来越差。主人时常感觉拇指关节发麻、疼痛,严重时拇指弯曲后竟然无法自己伸直。

原来如此:腱鞘炎也是临幊上最常见手外科疾病之一。常见的腱鞘炎主要发生在拇指、中指以及手腕部位等。“早期腱鞘炎有一种典型的症状叫弹响指,就是起病初期,在手指屈伸时产生弹响、疼痛,所以又称为扳机指,喜欢玩手机的人容易患上该病。”孙涛介绍,腱鞘炎是由于肌腱短期内活动频繁、用力过度或受慢性寒冷刺激,导致腱鞘组织发生炎性反应、纤维变性,进而引起鞘管狭窄,肌腱在鞘管内活动受限,并引起局部疼痛。

“主要是多休息,不让肌肉长期劳损,可以热敷放松、在医生指导下服用消炎止痛药。”孙涛表示,如果症状一直没消失或疼得厉害,应及时就医,可以通过手术治疗。

●髋关节:走路太多我会很痛

我的主人李女士退休后经常约伙伴们出游散心,但是走路一多,我就会隐隐作痛,休息一下会有所缓解。其实早在20年前,我就不健康,当时诊断为髋关节炎症伴积水,进行抗炎治疗,治疗后症状有所缓解。但是最近几天,我疼痛的发作频率增加,疼痛也越来越严重,她无法出门只能在家休息。

原来如此:孙涛表示,髋关节疼痛不一定就是股骨头坏死,由于自身髋关节结构异常,也可出现髋关节疼痛。这类引起髋关节疼痛的患者可能有髋关节特殊病史,如髋关节结构发育异常或曾经有髋关节脱位病史等,会偶发关节疼痛,一般情况通过休息和服用消炎镇痛药即可好转,问题不大。如果关节疼痛,经过服药和休息仍不能改善,应咨询专业医生,以评估进一步的治疗方法,减轻及治疗髋关节疼痛。

●膝关节:最怕海鲜啤酒引发痛风

我今年37岁,我的主人是个“小龙虾控”,每年小龙虾一上市,他隔三差五就要去吃过瘾,每次都敞开肚皮吃,至少两斤。但是他不知道的是,我身上已经充满了亮晶晶的“钻石”,后来才知道那是尿酸结晶。就在上个月他带着两位朋友去了常去的龙虾店,喝了两瓶多冰镇啤酒解辣。当天晚上,我就感到疼痛难忍,但喝了酒太困,主人就没起来,我的温度不断升高,直到疼痛让主人醒来,我们来到了医院。经过检查才知道,原来这种病是急性痛风发作,而我身边亮晶晶的小“钻石”就是尿酸结晶。

原来如此:“痛风患者近年也逐渐年轻化,而起病越早,恢复也就越差,不及时明确诊断并接受规范治疗,很容易致残甚至致命。”孙涛说,近年来年轻关节炎患者增加了近3成,主要是痛风性关节炎,“这和高热量饮食及不健康的生活方式有关”。孙涛提醒,对于痛风性关节炎和强直性脊柱炎及伴有关节炎的其他风湿免疫性疾病,目前没有根治药物,所以患者不要相信所谓秘方偏方,以免耽误最佳治疗时机。

●踝关节:反复崴脚会产生病变

这是我今年第五次受伤,我的主人是一个阳光帅气爱打篮球的运动少年。然而我的受伤却成了他的心病。在篮球场上摔倒受伤是常有的事儿,他一直没在意,然而当我第五次受伤时,他倒在地上,双手抱着我,因为疼痛他迟迟站不起来。

原来如此:“崴脚对于很多人来说都不算大事,如果崴脚后恢复不好,很容易发生踝关节病变。”孙涛介绍,崴脚(踝关节扭伤)是骨科最常见的损伤之一,占所有运动损伤的20%—40%。如果崴脚后长期肿痛,需要行磁共振检查,进一步了解损伤情况,动态判断踝关节恢复情况,必要时手术治疗。



挂一个号

医师+治疗师搭档出诊

为满足广大患者需求,提升患者就医体验,青岛市市立医院康复医学科创新开启岛城首个“医师+治疗师康复联合门诊”。康复联合门诊是针对患者的病情,采用不同专科、多位专家同时看诊的门诊服务,即两位医生同时接诊一位患者的“二对一”模式,专业医师进行诊断,同时康复治疗师根据诊断现场量身制定康复方案,如开具运动处方等。此服务在综合各学科意见的基础上,为患者量身打造科学、规范、合理的康复诊疗方案,并实时跟踪随访,让患者得到最好的诊疗服务体验。

联合门诊首期推出以骨关节疾病及运动康复为主、神经科疾病康复为辅的专病门诊,主要针对以下几类患者:1.颈肩腰腿痛,尤其是出现关节、肌肉、腰背部疼痛症状,但查不出原因,无法明确诊断的患者。2.已经确诊强直性脊柱炎、类风湿关节炎、反应性关节炎等相关疾病,使用药物治疗后,仍存在关节活动障碍的患者。3.骨关节术后康复,髋关节、肩关节、肘关节、手关节、膝关节术后粘连以及功能障碍。4.脊柱侧弯康复,改善青少年脊柱侧弯及体态姿势。5.中风患者、中风后遗症患者、脑梗、脑出血、脑外伤、蛛网膜下腔出血、格林巴利综合征后遗症引起的偏瘫肢体功能障碍、肩手综合征、上肢灵活性差、下肢步态不稳等。6.帕金森患者康复,改善患者肢体、吞咽和语言障碍功能问题。7.希望进行一次多学科全面评估,以及详细的用药、康复指导的康复功能障碍患者。

青岛妇儿医院 无痛检查儿童肾脏疾病

4岁女童血尿,到底为啥?“睡一觉”后,医生帮她揪出了背后“真凶”。青岛妇女儿童医院开展“无痛”肾活检,为婴儿、儿童及青少年早发现、早诊治争取了宝贵时间。近日,4岁的女孩童童(化名)因双腿及脚踝处肿胀,伴有泡沫尿、血尿,被当地医院诊断为肾炎。然而,经过治疗后效果并不理想,焦急的父母带着童童到青岛妇女儿童医院肾脏免疫科就医。

肾脏疾病发病隐匿,大多数患者被检查出来时已错过最佳治疗时间。相比于成年人,儿童肾脏疾病则更为凶险。为了帮助童童找到病因,医生决定实施肾穿刺活检术进行病理检查。但童童年龄小,常规手术操作难度大。肾脏免疫科立即组织多学科会诊,专家们讨论后决定为她进行全麻状态下肾穿刺活检术。在肾脏免疫科、内镜中心、超声科的通力配合下,仅用半小时便顺利完成手术,取得病理标本。经病理分析,童童最终被确诊为局灶节段性肾小球硬化(FSGS),而非普通肾炎,这为进一步根据病因及时精准对症治疗提供了确切依据。目前已为患儿进行遗传基因检测,待明确病因后进行下一步的精准治疗。

观海新闻/青岛早报记者 杨健

科学运动“三部曲”

运动只导致肌肉轻度酸痛,但不会造成关节疼痛,这就是一个适当的运动。他提醒,在运动之前要做一些热身运动,这样可以保护关节在剧烈运动中不会受伤。“此外,在运动中也要做一些保护措施,比如说可以戴一个护膝,同时避免一些剧烈、冲撞的动作。运动以后要及时休息。这样在运动前、运动中、运动后,就都能很好地保护关节。”

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦 图为本报资料图片

有的老人担心运动会导致关节损伤,就索性不运动了,这种做法是不科学的。“我们提倡适当地运动。如果不运动的话,肌肉得不到锻炼,关节也得不到刺激,肌肉就有萎缩的可能。同时,关节滑液分泌会减少,软骨也得不到正常地生长,所以不运动是肯定不行的。”科学运动要记得热身、保护措施和休息“三部曲”。

如何判断自己所做的运动是合适的?孙涛认为,当