

家庭医生轻图解丛书

退行性髌膝关节病

轻图解

消除难忍的疼痛，保持自我行走的轻松

东京都济生会中央医院骨科主任

【日】柳本繁 主编

芮一峰 杉本一男 译



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

家庭医生轻图解丛书

退行性髌膝关节病

轻图解

消除难忍的疼痛，保持自我行走的轻松

东京都济生会中央医院骨科主任

〔日〕 柳本繁 主编

芮一峰 杉本一男 译

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

退行性髌膝关节病轻图解 / 柳本繁主编. —广州: 广东科技出版社, 2017.2

(家庭医生轻图解丛书)

ISBN 978-7-5359-6479-3

I. ①退… II. ①柳… III. ①髌关节—关节疾病—防治—图解
IV. ①R684-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 022164 号

Suupaa Zukai Henkeisei Kokansetsu Sho Hiza Kansetsu Sho

© Originally published in Japan in 2014 by HOUKEN Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Asakura Publishing Co.,Ltd.
through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

广东省版权局著作权合同登记

图字: 19-2015-058

退行性髌膝关节病轻图解

TUIXINGXING KUANXI GUANJIEBING QINGTUJIE

责任编辑: 杨柳青 黎青青

责任校对: 罗美玲

责任印制: 林记松

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 创溢文化

印 刷: 广州市至元印刷有限公司

(广州市番禺区南村镇金科生态园 4 号楼 邮政编码: 511442)

规 格: 889mm × 1 194mm 1/32 印张 5 字数 120 千

版 次: 2017 年 2 月第 1 版

2017 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 33.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

延长健康寿命，享受美好生活

“每日健康舒适地生活”想必是大多数人的愿望。

根据日本厚生劳动省的统计，2013 年日本的平均寿命男性 80.21 岁，女性 86.61 岁，男性的平均寿命第一次超过 80 岁，日本号称“人生 80 年”，而且，迎接 90 年、100 年也是有希望的。

此时，WHO 对提倡“健康寿命”理念的呼声也越来越高。

健康寿命是指健康没有问题的状态下迎接长寿生活。也就是说，不单指长寿，还包括对生活质量的评价。

目前，日本人平均寿命和健康寿命之间有明显的差距，男性约 9 年，女性约 12 年。而这之间所指的不只是个人的自理能力，还有可以帮助他人生活的能力。

需要帮助、看护的排行第一的原因是“运动器官的损伤”，就是指活动的关节、肌肉、肌腱等损伤。实际上，随着平均寿命的延长，运动器官损伤的患者也随之增多，两者关系密切。

对于延长寿命的问题，如果稍微转变一下看法，可能会延长身体的

自主活动的时间。当今社会，越来越多的人长时间持续使用膝、腰等运动器官。随着社会进一步的发展，本书中介绍的退行性髋关节病、退行性膝关节病等运动器官损伤的人也会越来越多。由于年轻的时候享受在各种运动中，随着年龄的增长，患髋关节病、膝关节病的人数开始出现逐渐增加的趋势。

但是，没必要过分恐惧。目前，可以选择各种各样的治疗方法。和医生详细描述自己的症状、生活方式、家庭环境等，从而选择适当的治疗方法是十分重要的。很多患者通过治疗，症状得到了改善，高兴地觉得“可以无疼痛地活动，是多么快乐的一件事”。

本书从讲述退行性髋关节病和退行性膝关节病的基本知识开始，对治疗方法、最新的手术方法进行了介绍，以及介绍为了延长健康寿命需要消除重要的运动障碍综合征等注意事项。

如果本书可以帮助您自由地活动、朝气蓬勃地度过每一日，将不胜荣幸。

东京都济生会中央医院骨外科主任

柳本繁

目 录

第1章 The first chapter

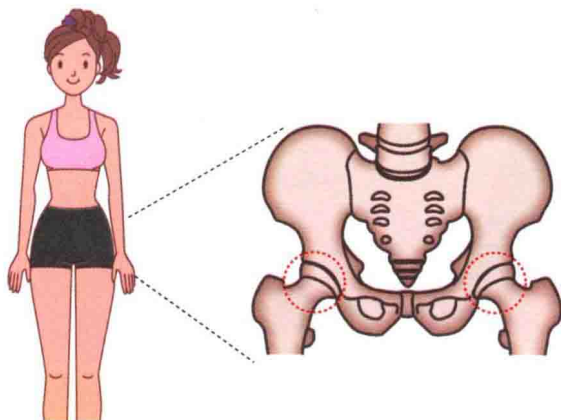
髋关节的疼痛和原因

髋关节是支撑体重的重要关节 2

- 髋关节的功能 2
- 髋关节的结构和生活方式 4

为什么髋关节会出现疼痛 6

- 容易引起疼痛的髋关节 6
- 髋关节感觉疼痛的原因 8
- 髋关节出现的症状有很多① 10
- 髋关节出现的症状有很多② 12



退行性髌关节病 14

- 40~50 岁的女性居多，主要分 2 种类型 14
- 退行性髌关节病导致疼痛方式的改变 16
- 退行性髌关节病导致走路姿势的改变 18

退行性髌关节病分为4个阶段 20

- 前期髌关节病和初期髌关节病 20
- 进行期髌关节病和末期髌关节病 22

医院对髌关节进行的检查 24

- 早期就诊可有多种治疗方法 24
- 问诊，触诊检查 26
- 使用影像检查，确认关节状态 28

column 管理饮食，保护关节① 维生素 30



退行性髋关节病的治疗

检查结果诊断退行性髋关节病 32

- 根据病情的进展程度决定治疗的方案 32

预防疾病进展的保守疗法 34

- 减少髋关节负担的生活习惯 34
- 在家中比起日式生活，最好还是洋式生活 36
- 外出时注意走路方式 38
- 室内进行的运动疗法 40
- 放松、伸展运动 43
- 肌肉锻炼 45
- 水中运动 47



消炎止痛的药物疗法 48

- 在必要时使用，同时注意副反应 48

消除髋关节疼痛的手术疗法 50

- 对身体负担小，减轻疼痛的关节镜手术 50
- 根据关节状态和手术目的选择关节镜手术 52
- 改变关节形状的截骨术① 54
- 改变关节形状的截骨术② 56
- 截骨术后的护理和注意事项 58
- 取出变形的关节，进行人工髋关节置换术 60
- 人工髋关节置换术使用的计算机导航技术 62
- 人工髋关节置换术后的护理和注意事项 64

人工滑动关节面延长了关节的耐用性 66

- 医疗技术的进步，延长了新材料的耐用性 66
- 其他手术方法①——肌肉松解术 68
- 其他手术方法②——关节固定术 70

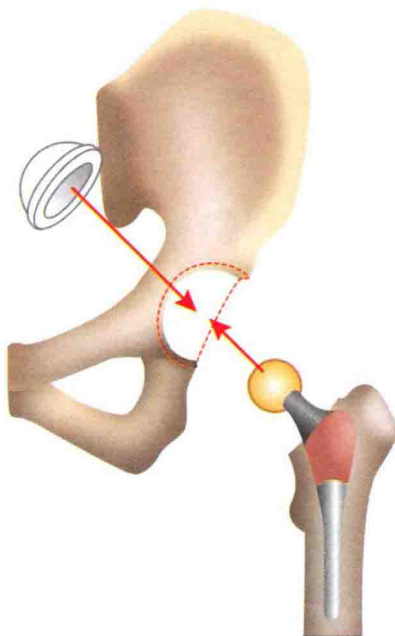
手术不同术后进行的康复治疗也不同 72

- 听从主治医生和康复医生的指导 72

危险的深层静脉血栓 74

- 容易引起术后血液运行停滞的危险 74

column 管理饮食，保护关节② 矿物质 76



膝关节的疼痛和原因

膝关节减缓冲击力，顺畅活动 78

- 膝关节的结构① 78
- 膝关节的结构② 80
- 肌肉在膝关节活动时承担着重要的作用 82

为什么膝关节会疼痛 84

- 膝关节在下肢关节中承受的负担最大 84
- 膝部疼痛的症状各种各样 86
- 引起膝部疼痛的疾病 88



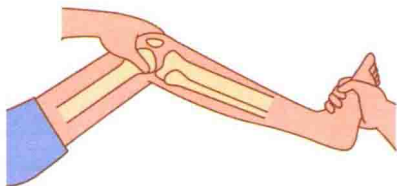
退行性膝关节病 90

- 随着年龄增加发病率也随之增加 90
- 关节出现了问题 92
- 膝关节的退行性改变是这样开始和发展的 94

医院进行的膝关节检查 96

- 为了正确地传达疼痛方式等信息，需要提前整理病情 96
- 视诊、触诊可以检查活动范围、疼痛、红肿的程度 98
- 使用影像学检查，确定退行性改变的程度 100

column 管理饮食，保护关节③ 蛋白质 102



退行性膝关节病的治疗

检查结果诊断退行性膝关节病 104

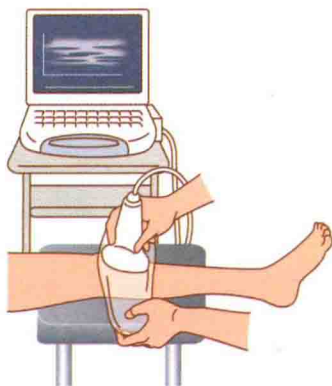
- 首先从改正生活习惯开始 104
- 以运动疗法为中心开始 106

增加肌肉力量的运动疗法 108

- 开始运动疗法 108

具有消炎止痛效果的药物疗法 114

- 缓解运动后的疼痛 114



改善血液运行的物理疗法 116

- 医院进行的物理疗法 116

日常生活受影响时，可选择手术治疗 118

- 损伤小，术后恢复快的关节镜下手术 118
- 治疗 O 形腿——胫骨高位截骨术 120
- 更换损伤的膝关节——人工膝关节置换术 122
- 人工膝关节置换术后护理和生活注意点 124
- 为了更好地处理疼痛的膝部，需要在生活中多留意 126

column 管理饮食，保护关节④ 糖类 128



延长健康寿命，享受美好生活

- 康复中的生活需要用心 130
- 有关健康寿命和运动障碍综合征 132
- 运动锻炼可以延长健康寿命 134
- 树立自己的目标，持续进行锻炼 136
- 战胜疼痛，享受人生 138

附录 医学名词解释 140



第1章

The first chapter

髋关节的疼痛和原因

连接身体和双下肢的髋关节是身体的中心部，是支撑体重和动作的重要关节。髋关节的疼痛引起生活中各种各样场合出现障碍的则是退行性髋关节病。

为什么会出现疼痛呢——原因在髋关节的组织结构。

髋关节是支撑体重的重要关节

髋关节的功能

退行性髋关节病患者在平时上下楼梯、步行、穿鞋、跪坐等日常生活和工作时会出现不适、痛苦感。为什么会出现疼痛呢？如何才能减轻症状呢？

首先，了解髋关节的组成及如何活动的。

人类的身体由 2 000 块以上的骨骼组成，加上肌肉和关节的支持，可以活动自如。连接骨和骨的地方就是关节。髋关节是身体的中心部，身体最重要的关节，并连接骨盆和股骨。髋关节、膝关节、踝关节同时有支撑身体的作用。而髋关节在双下肢站立的时候承受体重 30%~40% 的负重；单腿站立的时候承受体重 3~4 倍的负重；步行的时候，承受体重 10 倍的负重。

髋关节可以使下肢向各个方向活动。和身体与上肢连接的肩关节一样，髋关节活动的范围很大，不只是腿的前后活动，还有左右展开、内外侧旋转等各种各样的动作都可以完成。在平日的生活中，站起、步行等使用全身动作当然与其有关，盘腿坐、正坐的时候转向一侧等很多的动作也都与其有关。髋关节支撑人的身体的同时，也是支撑腿部活动的重要关节。