

膝关节痛的防治

[日] 黑泽 尚 / 著

陆凤秋 / 译

健
康
新
念
概
①

变形性膝关节病
诊断您的膝关节痛
疼痛严重时如何处理
去痛、防恶化的运动疗法
日常可行的辅助疗法
当您为是否接受手术而犹豫不决时
膝关节病知识问答
通过保健运动，锻炼膝关节

 中国纺织出版社



健康新概念①

膝关节痛的防治

[日]黑泽 尚 著
陆凤秋 译



中国纺织出版社

Copyright © 1997 Hisashi Kurosawa
All rights reserved.
First Published in 1997 by Kodansha Ltd., Tokyo, Japan.
Chinese Simplified Character Edition Copyright © 2001
China Textile Press.
Published under license from Kodansha Ltd.

© 1997 年 黑泽 尚
版权所有
株式会社讲谈社 1997 年在日本首次出版
中文简体字版权 © 2001 年中国纺织出版社
由日本株式会社讲谈社授权中国纺织出版社出版发行

著作权合同登记号:01-2000-3776

图书在版编目(CIP)数据

膝关节痛的防治/(日)黑泽 尚著;陆凤秋译. —北京:中国
纺织出版社, 2001.1(健康新概念;①)
ISBN 7-5064-1939-4/R·0036

I. 膝... II. ①黑... ②陆... III. 膝关节-关节疾
病-防治 IV. R684

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 74992 号

策划编辑:吴嘉云 贾红博 责任校对:郭姝兰
责任设计:胡雪萍 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街 6 号
邮政编码:100027 电话:010-64168226
<http://www.c-textilep.com/>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京迪鑫印刷厂印刷 各地新华书店经销
2001 年 1 月第一版第一次印刷
开本:850×1168 1/32 印张:6.125
字数:86 千字 印数:1—8000 定价:13.50 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

前言

QIANYAN

人类正面临着世纪交替。20 世纪是一个科学技术领域大放异彩的时代，医学领域也同样如此。以 1940 年弗莱明发现青霉素为开端的抗生物物质开发，以及随后的各种药剂的陆续开发，对人类的福利事业做出了极大的贡献。

随着医学事业的发展，尤其是在日本，国民的寿命大幅度地延长。据推算，进入 21 世纪，在四个人中将有一个 65 岁以上的老人。

每天观察一下笔者工作所在医院的候诊室，多半是老年人。能来医院门诊也许是属于好的，还有的因某些疾病及衰老，不要说外出，连在室内活动都不自由。卧床不起或行动不便的老人数量就更多了。

上述的“长寿”并非只是青年期或壮年期的延长，通常可以将其认为是处于疾病和衰老的困扰状态。由于医学、医疗水平的进步，使人们不会由于患病，尤其是内脏的疾病和衰老而轻易丧生，但常常不得

不忍受疾病的折磨而痛不欲生。

然而，腰、腿等支撑人体躯干并活动的“运动器官”却无情地受到因年龄所致的衰老的袭击，其结果是尽管人长寿了，却因腰腿的衰老而不能自由自在地生活，这种情况相当普遍。

在中老年人的腰腿衰老及障碍中，常见的病症之一是以膝关节疼痛为症状的“变形性膝关节病”。在日本 25 年以前并不多见的这种疾病，随着人寿命的延长而不断增多。在医院门诊部，每天都有许多病人等候数小时，以接受诊治。笔者常对这些病人说：“如稍早些接受适当的治疗，不至于这么严重，可……”，“不必每天服药，也不用每周来门诊，有一个在自己家中便可进行的有效的治疗方法”。

不取药、不注射或尽量减少去医院门诊的次数，医院将达不到获取健康保险金的分数，这是现行医疗制度的一个缺陷。正是这一原因，使得有效的以自我控制为中心的运动疗法未必能得到普及，令人感到遗憾。

本书针对中老年的膝关节疼痛，介绍一种无需注射、可使内服药及门诊治疗减少到最低限度的以

运动疗法为中心的膝关节病的处置方法。

关节疾病与其他疾病一样，如把握方向得当，势必能发挥人体内在的自我修复功能，使其朝着好的方向发展。

对于变形性膝关节病这样的慢性疾患，“无论上哪家医院，都说与年龄有关”，似乎有许多人已对膝关节病痛的治疗失去了信心。笔者希望他们能够按本书所介绍的方法去实践，使身体康复。

同时也希望无关节病的人也来进行本书所介绍的健康运动，以便度过一个积极向上、生气勃勃的中老年第二人生。



黑泽 尚

生于1943年。顺天堂大学医学系整形外科教授。1970年，毕业于东京大学医学系。历任东京都立台东医院整形外科主任医师、东京大学医学系整形外科讲师，自1997年9月起担任现职。所从事的专业为膝外科、运动外伤、关节镜手术、运动疗法等。在高中、大学期间，活跃于美式足球部，因而对体育运动颇为关心，曾担任奥林匹克日本选手团的队医。膝关节学会干事。著作有《变形性膝关节病》(合著 南江堂)等。

目录

MULU

1	膝关节痛的起因	1
	变形性膝关节病	3
	关节软骨磨损	4
	年龄的增长和肥胖是患病的主要因素	13
	受伤也是原因之一	17
2	变形性膝关节病的发展.....	25
	初期——无强烈的自觉症状	27
	中期——症状不易去除	31
	后期——影响日常生活	41
3	诊断您的疼痛	45
	从外观即可明白	47
	变形性膝关节病以外的疾病	52
4	三大基本疗法	59
	依据症状选用三种不同的疗法	61
	疼痛强烈时的药物治疗	62
	分别使用热和冷的物理疗法	66

缓解症状、控制病情发展的运动疗法	70
5 日常生活中的治疗	85
静养、注射、每日门诊就医等是旧观念	87
自我治疗意识尤为重要	91
积极对待日常生活中的任何事情	97
可行的辅助疗法	107
抽积水会诱发积水吗	113
6 手术疗法探讨	115
关键看日常生活的受限程度	117
清洁关节内部的关节镜下清理手术	119
矫正 O 形腿的高位胫骨切骨术	121
取代受损软骨的人造关节	125
7 膝关节病知识问答	129
8 确保中老年的膝关节和身体的健康	135
任何人都要防止“卧床不起”	137
适用于中老年人的有氧运动	144
保健运动开始之前	148
准备活动的方法	154
一级水平吸氧健身运动	159
二级水平吸氧健身运动	168

做整理运动的方法 172

肌肉训练的方法 173

后记 181

1

膝关节痛的起因

变形性膝关节病

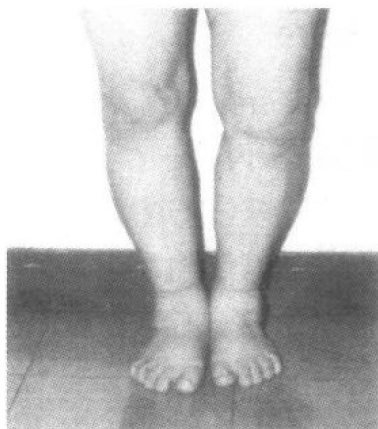
膝关节痛的典型疾病

进入中老年的年龄段，“膝关节痛”的人就逐渐增多。为此，不能走远路，不能久坐，走路后腿痛加剧。

中老年膝关节痛的疾病有多种，其中，最常见的是“变形性膝关节病”。在膝关节痛的门诊患者中，变形性膝关节病的患者占半数以上。前来笔者所在的医院就诊的患者，多数是中老年女性患者。

变形性膝关节病的第一症状是疼痛。因此，尽早地除去疼痛是第一步。待疼痛有所减轻后，有必要由患者自己来控制症状。经过治疗后疼痛减轻，这并非是病的痊愈。变形性膝关节病要经历一个慢性的过程，还会有复发的可能。为此，有必要作长期的观察。

鉴于上述情况，可以认为变形性膝关节病患者在专门医生的指导下，进行自我控制是极为重要的。此外，对于这种疾病，在某种程度上，可以作自我诊断。



因变形性膝关节病而导致的 O 形腿,尤以左膝最为明显

当你阅读本书后,认为自己患有变形性膝关节病时,请到专门医院诊治。在急性的疼痛减轻后,进行控制以免病情加重。

关节软骨磨损

膝关节的构造及关节软骨

变形性膝关节病的所谓“变形性”,是指这种病到了

晚期,多数病人的膝盖变成 O 形。那么,为何会变成 O 形腿呢?这是由于膝盖内侧的关节软骨被磨损所致。关节软骨与变形性膝关节病有着密切的联系,在此作一下简要的介绍。

首先,看一下膝盖的构造(图 1、图 2)。人体膝盖部上面的骨为股骨,下面的骨为胫骨,将这两块骨头的整个连接部分称为股胫骨关节。它是膝关节最重要的接头。

在膝关节内,还有连接腓骨和股骨的腓股骨关节。在股骨与胫骨之间,有叫作半月板的软骨,其作用是吸收膝盖所受到的冲击,使关节活动顺畅自如。此外,还有韧带和腱(筋)控制着膝盖的活动。

使膝盖活动的肌肉主要有两类(图 3):位于大腿前侧的股四头肌可以使膝盖伸展;位于大腿后侧的大收肌可以使膝盖弯曲。位于其中心部的是关节软骨。膝盖原来具有如此复杂的构造。

所谓的关节是指骨与骨间的相连并活动的部分。不过,骨与骨并非是直接连接的。在关节部分的骨头表面,薄薄地覆盖有一层软骨(图 4)。这种软骨被称为关节软骨。

膝关节痛的起因

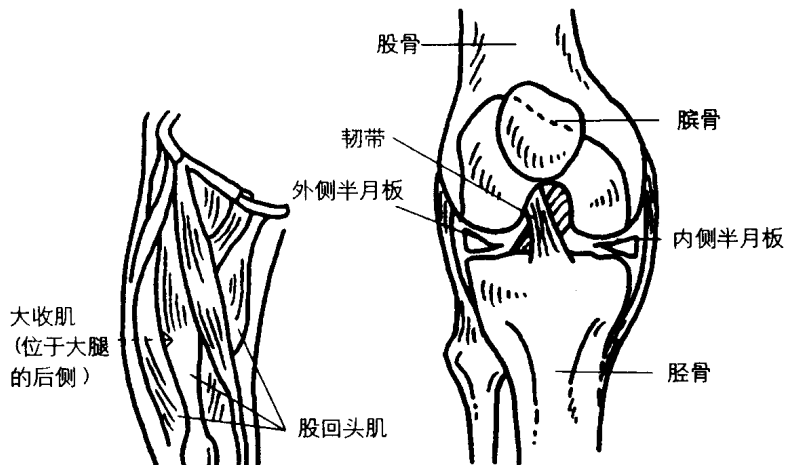


图 1 膝盖的构造(正面图)

图 3 腿部肌肉

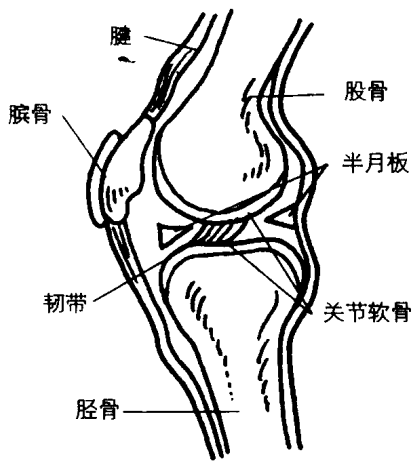
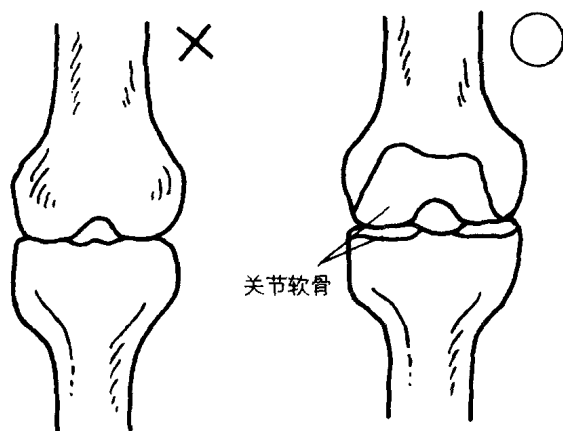


图 2 膝盖的构造(侧面图)



并非如左图那样直接连接，而是如右图那样分别由关节软骨所覆盖着

图4 关节的实情

请大家回想一下吃炸鸡等鸡肉时的情况，当取出鸡腿骨时，也许你曾觉察到鸡腿骨的骨端呈圆形的部位是一种白色或浅灰色的溜溜的物质，那就是关节软骨。

在鸡的关节中，关节软骨的厚度不足1毫米。人的手指头等关节的骨端，也有这么厚的软骨包着。在人的膝盖等部位，上骨（股骨）和下骨（胫骨）表面所覆盖着的关节软骨的厚度达3~4毫米。