

膝盖盖痛

自我治愈

双色
图解版

审定◎(日)福田千晶

主编◎(日)奈斯库

翻译◎杨子江

行之有效的膝盖痛
4大疗法

促进身体能量运转的

按压穴位法

有消炎与活血功能的

加温冷却法

让肌肉摆脱麻木感的

肌肉揉捏法

可增强肌肉柔韧性的

运动保健法

吉林科学技术出版社
Jilin Science Technology Publishing House

膝蓋痛

自我
思

主 审 定 〇【日】 堀内千景

任出版公司子竹怀口

图书在版编目 (CIP) 数据

自我治愈膝盖痛 / (日) 福田千晶审定, (日) 奈斯库主编;
杨子江译. 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 3
ISBN 978-7-5384-4337-0

I. 自… II. ①福…②奈… III. 膝关节—关节疾病—治疗
IV. R684.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 108977 号

HIZA NO ITAMI GA TORETA! ASHI GA RAKU NI NATTA!

© NITTOUSHOINHONSHA CO., LTD. 2007

Originally published in Japan in 2007 by

NITTOUSHOINHONSHA CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2009-2100

自我治愈膝盖痛

审 定 * [日] 福田千晶

主 编 * [日] 奈斯库

翻 译 * 杨子江

翻译助理 * 赵海欧 赵海燕

责任编辑 * 赵 沐

封面设计 * 一行设计 于 通

技术插图 * 于 通 王 舒 王廷华 苏秀芝 张海霆 徐冬松

林 敏 梁 晶 邹吉晨 李壮壮 高洪波 姜 源

王 平 刘亚超 邓美娜 李双双 陈望利 冷 冰

出版发行 * 吉林科学技术出版社

社 址 * 长春市人民大街464号

邮 编 * 130021

发行部电话 * 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

储运部电话 * 0431-84612872

编辑部电话 * 0431-85674016

网 址 * <http://www.jlstp.com>

实 名 * 吉林科学技术出版社

印 刷 * 长春新华印刷有限公司

规格: 880mm×1230mm 32开 5.25印张

字数: 85千字

版次: 2010年3月第1版

2010年3月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4337-0

定价: 16.90元

如有印装质量问题 可寄本社调换

版权所有 翻印必究

{ 序言 Preface }

走路时或上下楼梯时，膝盖支撑着身体，提供移动的力量。不论是开车踩着油门，还是盘腿坐着休息，都需要膝盖弯曲一定角度，无意中起到调节身体姿势的作用。此外，跑步时或跳跃时，为避免落地使得脑部受到震动，膝盖还发挥着缓冲作用。可以说，即使是很不起眼的动作，都需要膝盖的配合调整，膝盖的负担也就可想而知了。然而，现实生活中，我们很少为了自己的膝盖去做些什么。

古时，人类在松软的土地上赤脚行走，但现在几乎每天都是行走于混凝土路面，而且穿着硬底鞋甚至高跟鞋，加之人过中年开始发福，更是增加了膝盖的负担。运动不足导致腿部力量低下，很多重量由膝盖超负荷地承受。

出现疼痛后，终于意识到膝盖发出的求救信号，开始关注膝盖，减轻膝盖负担，改善生活方式。为缓解疼痛而试着进行按摩，并刺激穴位；锻炼膝盖及周围肌肉；穿着不给膝盖过多负担的服装；工作前做准备活动来热身；过度劳累时做好休息调理；也开始学习加温疗法与冷却疗法的区别……当疼痛感出现时或疼痛持续时，正确把握症状，采取合适对策，与身体健康密切相关。

本着以上宗旨，我编写了这本书。也期待着读者朋友看书时，能够开始关注膝盖。更重要的是，在膝盖没有发出救信号前，及时地预防疼痛发生。



CONTENTS

目录

PART

膝盖疼痛的症状与对策

膝关节变形导致的膝盖痛 · 18

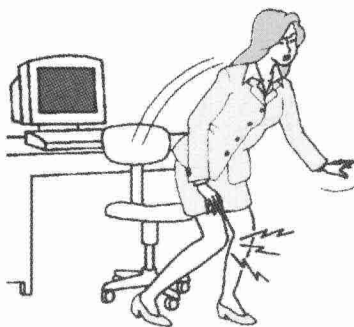
NO.1 膝关节变形的诱因 · 18

NO.2 健康的膝关节之间缝隙均匀 · 18

韧带损伤导致的膝盖痛 · 19

NO.1 什么叫韧带损伤 · 19

NO.2 前后左右的韧带及其作用 · 19



半月板损伤导致的膝盖痛 · 20

NO.1 什么是半月板损伤 · 20

NO.2 分散膝盖所承受的压力 · 20

NO.3 通过韧带来连接 · 20

腿部肌力不足导致的膝盖痛 · 21

NO.1 腿部肌力不足会使膝关节承受过大压力 · 21

NO.2 支撑膝盖的肌肉及其作用 · 21

目录 Contents

治疗膝盖痛的关键点 · 22

- NO.1 愉快地生活 · 22
- NO.2 打破现状，积极地运动 · 23
- NO.3 锻炼肌肉缓解疼痛 · 23
- NO.4 剧痛时采取相应措施 · 23

突发性膝盖疼痛 · 24

- NO.1 此时易出现膝盖疼痛 · 24
- NO.2 突发性膝盖疼痛的原因 · 24
- NO.3 这类人群更容易患病 · 25
- NO.4 突发性膝盖疼痛的发展 · 25
- NO.5 疼痛时不要这样做 · 25



突发当天缓解膝盖疼痛 · 26

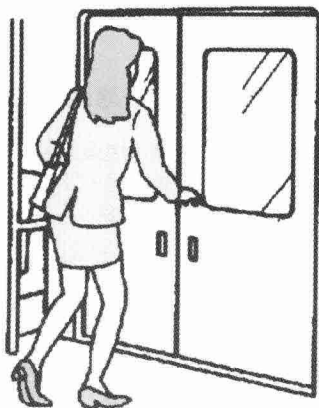
- NO.1 能够缓解疼痛的姿势 · 26
- NO.2 减轻疼痛的冷却方法 · 27

2~3天后由冷却疗法到加温疗法 · 28

- NO.1 不要急躁，保持心态平和 · 28
- NO.2 加温时感觉不错的话 · 29

1周后防止疲劳的蓄积 · 30

- NO.1 不要若无其事地活动 · 30
- NO.2 膝盖肌肉与韧带的保健 · 31



CONTENTS

10天~2周后要循序渐进地进行 预防运动 · 32

NO.1 适合自己的改善方式 · 32

NO.2 锻炼以防止疲劳蓄积 · 33

预防慢性膝盖痛的3大要素 · 34

NO.1 减轻负担 · 34

NO.2 增强体力 · 35

NO.3 疲劳的缓解 · 35

什么是慢性膝盖疼痛 · 36

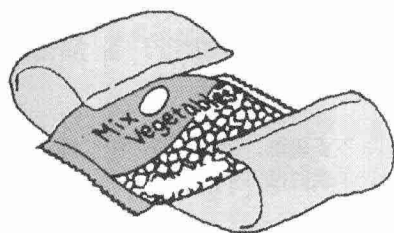
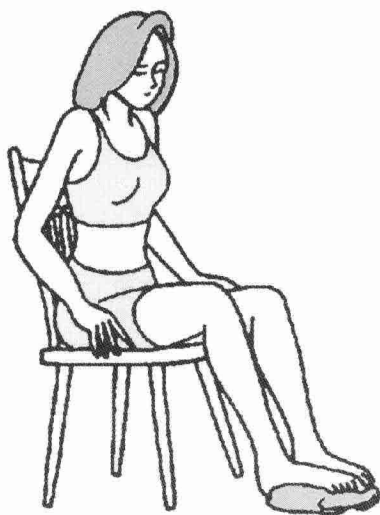
NO.1 这样就会导致慢性膝盖疼痛 · 36

NO.2 慢性膝盖疼痛的原因 · 36

NO.3 这类人群更容易患病 · 37

NO.4 这样治疗调理 · 37

NO.5 疼痛时不能这样 · 37



应对慢性膝盖痛的疼痛感 · 38

NO.1 运动预防要和疼痛程度适应 · 38

NO.2 避免刺激，然后再加温 · 38

NO.3 外出时使用运动带 · 38

应对慢性膝盖痛的疲乏无力与烦躁 · 39

NO.1 加温疗法与放松修养 · 39

NO.2 外出时使用护腿、护膝 · 39

NO.3 注意不要泡温泉过度 · 39

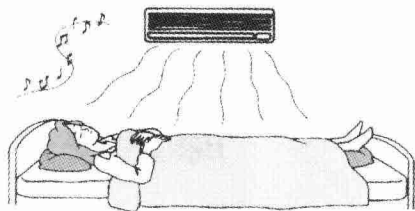
目录 Contents

应对慢性膝盖痛的僵硬感 · 40

- NO.1 调理肌肉 · 40
- NO.2 放松肌肉并加温 · 40
- NO.3 起床时做些伸展 · 40

应对关节原因导致的慢性膝盖痛 · 41

- NO.1 疼痛剧烈的话可以拄手杖 · 41
- NO.2 循序渐进锻炼肌肉 · 41
- NO.3 忙碌的一天开始前做些伸展 · 41

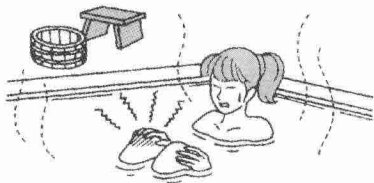


应对肥胖原因导致的慢性膝盖痛 · 42

- NO.1 每天都尽量去运动 · 42
- NO.2 骑自行车旅行 · 42
- NO.3 控制体重与强化肌肉并重 · 43

应对风湿原因导致的慢性膝盖痛 · 44

- NO.1 疼痛出现后的应对原则 · 44
- NO.2 疼痛出现后立刻刺激相关穴位 · 45



CONTENTS

目录

2

PART

膝盖疼痛4大疗法

1-01 按压穴位的好处 · 48

- NO.1 按压穴位的3大好处 · 48
- NO.2 促进身体能量运转顺畅 · 48
- NO.3 不用触及患处即可缓解病痛 · 49

1-02 按压穴位的方式 · 50

- NO.1 使手温暖 · 50
- NO.2 按压基本步骤 · 50
- NO.3 按压他人穴位或接受按压时 · 51

1-03 按压穴位的工具 · 52

- NO.1 按压穴位只能用手指吗 · 52
- NO.2 身边的按压替换物 · 52

1-04 委中穴 应对运动或长时间步行导致的疼痛 · 54

1-05 犊鼻穴 应对上下楼梯或端坐时出现的疼痛 · 55

1-06 膝眼穴 应对膝盖蓄积水分导致的疼痛 · 56

1-07 昆仑穴 应对膝盖难以伸展的疼痛 · 57

1-08 血海穴 应对伴有浮肿的膝盖疼痛 · 58

1-09 梁丘穴 应对风湿导致的膝盖疼痛 · 59

1-10 委阳穴 应对有炎症和浮肿的膝盖疼痛 · 60



目录 Contents

1-11 **膝阳关穴** 应对膝关节周围肌肉的紧张 · 61

1-12 **曲泉穴** 应对膝关节外侧的疼痛感 · 62

1-13 **阴陵泉穴** 应对膝关节内侧的疼痛感 · 63

1-14 **足三里穴** 应对膝盖的疲乏无力感 · 64

1-15 **涌泉穴** 应对着凉或疲劳引发的疼痛 · 65

2-01 什么是温冷法 · 66

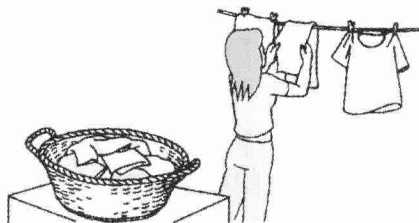
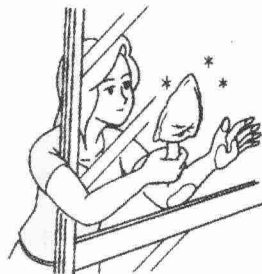
NO.1 温冷法的目的 · 66

NO.2 加温可缓解的症状 · 66

NO.3 冷却可缓解的症状 · 66

NO.4 加温的调理原理 · 67

NO.5 冷却的调理原理 · 67



2-02 **蒸汽法** 应对肌肉老化导致的膝盖痛 · 68

2-03 **热敷法** 应对关节、神经痛和风湿导致的膝盖痛 · 70

2-04 **魔芋湿敷法** 应对风湿、神经痛和疲劳导致的膝盖痛 · 72

2-05 **生姜湿敷法** 应对慢性疼痛或着凉导致的膝盖痛 · 74

2-06 **沐浴法** 应对慢性疼痛和运动后的疲劳感 · 76

2-07 **冷却法** 应对膝盖疼痛初期的浮肿 · 78

3-01 什么是按摩法 · 80

NO.1 如此组合，效果倍增 · 80

NO.2 按摩准备 · 81

NO.3 此时不宜按摩 · 81

CONTENTS

3-02 轻擦法 · 82

3-03 揉捏法 · 83

3-04 **按摩大腿** 应对支撑膝盖处的大腿的疲劳 · 84

3-05 **按摩小腿** 应对膝盖处小腿的疲劳 · 86

3-06 **按摩膝盖** 应对膝盖及附近的疼痛 · 88

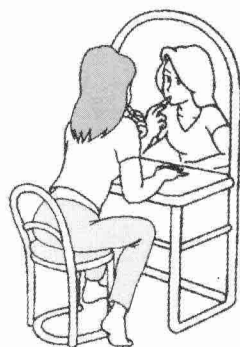
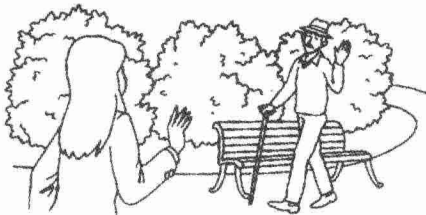
4-01 **仰卧伸展** 仰卧伸展膝盖 · 90

4-02 **坐姿锻炼** 坐姿负重练习 · 92

4-03 **坐姿锻炼** 疼痛时的肌肉强化练习 · 94

4-04 **仰卧负重锻炼** 体力较好的人的负重练习 · 96

4-05 **仰卧** 应对腿部扭转时出现的疼痛 · 98



4-06 **俯卧** 应对弯曲膝盖时出现的疼痛 · 100

4-07 **或站或坐** 应对疼痛并能治疗轻度O型腿 · 102

4-08 **站立** 应对腿肚处及周围的肌肉疼痛 · 104

4-09 **坐着** 应对一天工作结束后的疲劳 · 106

4-10 **散步** 慢性膝盖痛可进行散步治疗 · 108

NO.1 行走时保持耳、肩、脚后跟成一条直线 · 108

NO.2 脚后跟着地，脚尖用力向前 · 109

NO.3 穿着适宜步行的鞋子 · 109

目录 Contents

4-11 运动带的使用方法 · 110

- NO.1 运动带的优点 · 110
- NO.2 5厘米宽的运动带使用最广 · 110
- NO.3 使用运动带的注意事项 · 110
- NO.4 运动带的4种基本类型 · 111
- NO.5 不易剥落的运动带粘贴方法 · 111

4-12 运动带 应对O型腿带给膝盖的疼痛 · 112

4-13 运动带 应对风湿带给膝盖的疼痛 · 114

4-14 运动带 应对半月板损伤带给膝盖的疼痛 · 116

4-15 运动带 应对韧带损伤带给膝盖的疼痛 · 118



4-16 养成良好的睡眠习惯 · 120

- NO.1 午休的效果 · 120
- NO.2 熟睡的效果 · 121

4-17 利用明快的色彩与清香 · 122

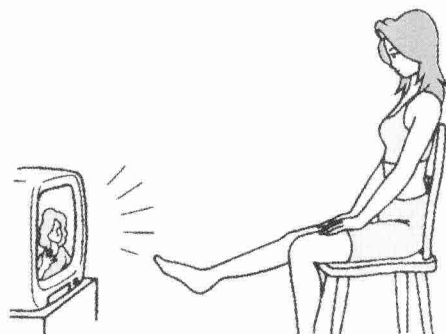
- NO.1 深色使精神疲惫 · 122
- NO.2 清香的种类和效果 · 123

4-18 利食物所发挥的味道和营养学的作用 · 124

- NO.1 热牛奶的效果 · 124
- NO.2 热牛奶的制作方法 · 124

4-19 森林浴 · 126

- NO.1 森林浴的效果 · 126
- NO.2 终极放松法 · 127



CONTENTS

目录

3

PART

膝盖疼痛好转后的巩固

疼痛出现后可使用护膝缓解膝盖
痛 · 130

- NO.1 使用护膝来支撑关节 · 130
- NO.2 使用保温用护膝来辅助肌肉 · 130
- NO.3 护膝带得过紧 · 131
- NO.4 经常带着护膝 · 131

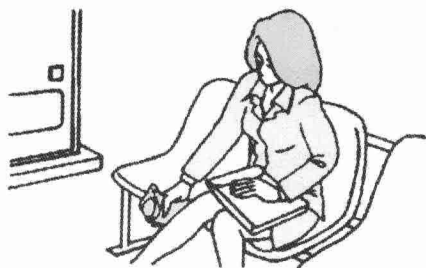


上楼时最好使用扶手栏杆 · 132

- NO.1 上楼或去洗手间时使用扶手栏杆 · 132
- NO.2 行走于楼梯中央 · 132

日常生活中要保持正确姿势 · 133

- NO.1 日常坐姿 · 133
- NO.2 每天都长时间端坐在榻榻米上 · 133



目录 Contents

锻炼腿部时需要用手杖吗 · 134

NO.1 手杖是步行的辅助用具 · 134

NO.2 不管怎样都不使用手杖 · 134

NO.3 使用手杖会加速肌肉老化吗 · 135

疼痛出现以后，是否能够立刻泡温泉 · 136

NO.1 感到疼痛后立刻进行冷却，保持宁静心态 · 136

NO.2 忌长时间泡在浴缸中 · 136

NO.3 忌泡热水澡 · 137

NO.4 忌泡温泉 · 137

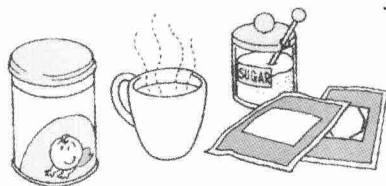
进行按摩时的宜忌 · 138

NO.1 疼痛时宜使用轻擦法按摩穴位 · 138

NO.2 忌直接触及患部的按摩 · 138

NO.3 忌长时间按摩 · 139

NO.4 忌按摩力度过大 · 139



穿着宽松的鞋子，可以减轻膝盖负担 · 140

NO.1 穿着不给膝盖过度压力的鞋子 · 140

NO.2 穿着高跟鞋或拖鞋 · 140

NO.3 穿着高跟鞋拖 · 141

睡觉时，膝盖下需要垫上枕头来促进睡眠吗 · 142

NO.1 采取自己感觉舒适的睡姿 · 142

NO.2 垫着枕头或垫子睡是对的嗎 · 142

NO.3 忌膝盖抬起的睡姿 · 143

NO.4 膝盖过度弯曲 · 143

CONTENTS

目录

4 PART

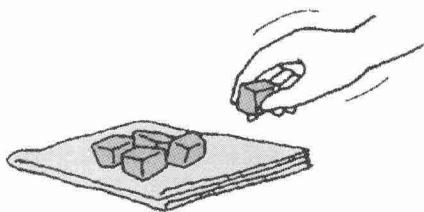
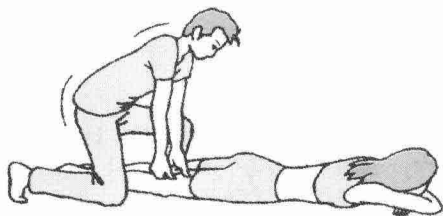
与膝盖疼痛相关的日常活动

以自己感到舒适的姿势睡眠 · 146

- NO.1 膝盖轻轻弯曲 · 146
- NO.2 疼痛时调整膝盖姿势 · 146
- NO.3 床要优于榻榻米 · 147
- NO.4 被子尽可能轻 · 147
- NO.5 两个人一起睡觉时 · 147

躺着缓解疼痛，放松身体 · 148

- NO.1 掀开被子，抱住膝盖 · 148
- NO.2 膝盖左右运动 · 148



一只脚踏在台子上时 · 149

- NO.1 在洗漱台前摆10厘米高的台子 · 149
- NO.2 坐着洗漱 · 149

扶着扶手或墙壁站起来 · 150

- NO.1 座式马桶更好 · 150
- NO.2 将蹲便改造为坐便 · 150
- NO.3 用手撑着站起 · 151
- NO.4 推荐使用L型的扶手 · 151

目录 Contents

需要抬起一只腿时，最好坐在椅子上 · 152

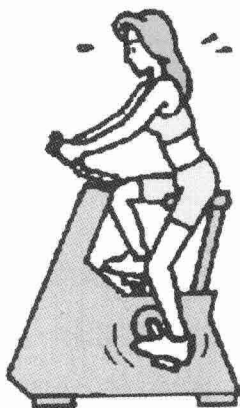
- NO.1 坐在椅子上穿衣 · 152
- NO.2 坐着化妆或系领带 · 152
- NO.3 在门口也放把椅子 · 153
- NO.4 合适的椅子是这样的 · 153

改正多年养成的坏习惯 · 154

- NO.1 长裤和细筒裤 · 154
- NO.2 以正确姿势步行 · 154
- NO.3 便于行走的鞋子 · 155
- NO.4 走路不要太匆忙 · 155

借助扶手支撑体重 · 156

- NO.1 楼梯有扶手时一定要使用扶手 · 156
- NO.2 楼梯没有扶手时 · 156



借助于手杖或手推车 · 157

- NO.1 借助手杖可以轻松地行走较远距离 · 157
- NO.2 借助手推车来走路 · 157

出现疼痛时，可以选择骑自行车出行 · 158

- NO.1 调节高度 · 158
- NO.2 上坡较多的话使用电动自行车 · 158

长时间动作时，应该坐在椅子上进行 · 159

- NO.1 膝盖弯曲90度最为适宜 · 159
- NO.2 坐在椅子上膝盖会更舒适 · 159

CONTENTS

穿着不打滑的短布袜 · 160

NO.1 防寒的短布袜 · 160

NO.2 室内的鞋子 · 160

清洁时推荐使用不致弯腰的扫除工具 · 161

NO.1 扫除时不要弯着腰 · 161

NO.2 清洁窗户时推荐使用专用工具 · 161

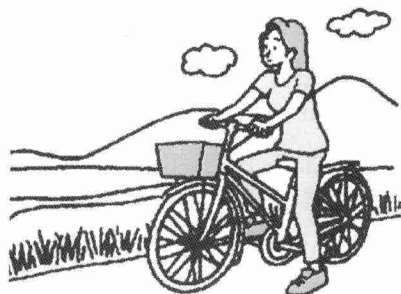
做家务时要注意调整姿势 · 162

NO.1 洗碗时一只脚踏在台子上 · 162

NO.2 晾挂衣服时将衣盆放在台子上 · 162

NO.3 坐在椅子上熨衣服 · 163

NO.4 根据使用频率来放置物品 · 163



尽量避免弯腰，保持左右平衡 · 164

NO.1 将物品平均分担在双手 · 164

NO.2 护理病人时 · 164

NO.3 走近后再抱小孩 · 165

NO.4 使用婴儿车带婴儿外出 · 165

加温会让肌肤变得柔软细腻 · 166

NO.1 加温15分钟并活动膝盖 · 166

NO.2 在浴室也可用椅子 · 166

运动前充分活动四肢，选择适合的运动器械 · 167

NO.1 不要总以为宝刀不老 · 167

NO.2 做园艺时坐在椅子或台子上 · 167