

日本矫形外科第一人
专业意见，让你轻松远离膝痛

解救膝痛

► [日]伊藤晴夫 柏口新二 三嶋真爾 著
► 林焕军 译

あなたの膝痛はこれで治せる

◎ 防治老寒腿，让父母的身体更健康。

◎ 关爱膝关节，让我们的生活更轻松。



◎ 膝痛，拜拜！

奥运医疗组核心成员
日本柔道联盟医学指导

伊藤医生

率博士团队打造畅销书《解救腰痛》姊妹篇

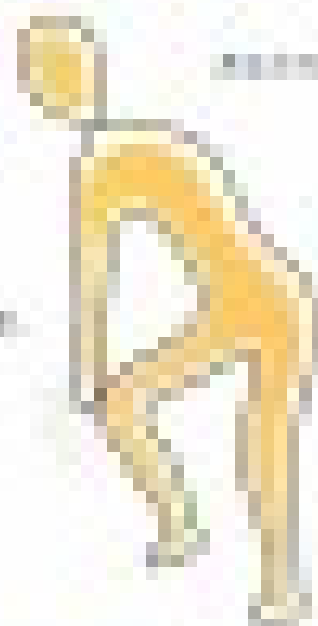
腰好，腿好，身体才能真正轻松

日本最权威畅销第一
治愈率92% 让膝盖不再疼痛

解救膝痛

「膝盖痛、腿痛、腰痛、背痛」
「膝盖痛」

膝盖痛、腿痛、腰痛、背痛



膝盖痛、腿痛、腰痛、背痛

膝盖痛、腿痛、腰痛、背痛
膝盖痛、腿痛、腰痛、背痛

伊藤医生

膝盖痛、腿痛、腰痛、背痛

膝盖痛、腿痛、腰痛、背痛

膝盖痛、腿痛、腰痛、背痛

解救膝痛

- ▶ [日]伊藤晴夫 柏口新二 三嶋真爾 著
- ▶ 林焕军 译

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2008-207号

ANATA NO HIZAITA HA KOREDE NAOSERU © 2008 Haruo Ito, shinji Kashiwaguchi
and Shinji Mishima

Original Japanese edition published in 2008 by FUTAMI SHOBO Publishing Co., Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with FUTAMI SHOBO Publishing Co., Ltd.
through Owls Agency Inc. and Beijing SMSQ Culture Communications Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

解救膝痛 / (日) 伊藤晴夫, (日) 柏口新二, (日) 三嶋真爾著; 林焕军译. —南
宁: 广西科学技术出版社, 2009.12

ISBN 978-7-80763-369-3

I. 解… II. ①伊…②柏…③三…④林… III. 膝关节—疼痛—诊疗 IV. R684

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第139765号

JIEJIU XITONG

解救膝痛

作 者: [日]伊藤晴夫 柏口新二 三嶋真爾

翻 译: 林焕军

策 划: 陈 瑶

责任编辑: 刘 杨 陈 瑶

装帧设计: 卜翠红

责任校对: 曾高兴 田 芳

责任印制: 韦文印

责任审读: 张桂宜

出 版 人: 何 醒

出版发行: 广西科学技术出版社

社 址: 广西南宁市东葛路66号

邮政编码: 530022

电 话: 010-85893724 (北京)

0771-5845660 (南宁)

传 真: 010-85894367 (北京)

0771-5878485 (南宁)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经销: 全国各地新华书店

印刷: 中国农业出版社印刷厂

地址: 北京市通州区北苑南路16号

邮政编码: 101149

开本: 710mm × 1020mm 1/16

字数: 110 000 印张: 9.5

版次: 2009年12月第1版

印次: 2009年12月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-80763-369-3 /R · 76

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722 团购电话: 010-85808860-801/802

【作者序】

日本已经成为世界最长寿的国家。与此同时，老年人也是越来越多，膝盖不好的人也随之逐渐增多。

因为生活越来越富裕，人们都希望能够长寿，于是都十分关心自己的身体健康状况。“养成健康的生活习惯是十分重要的”这一想法，已经越来越深入人心。尤其是像如何防治癌症和心脏病、脑卒中这一类关乎性命的病症，已经越来越被普通人关注。

随着时代的发展，骨骼和关节病患已经成为骨骼变形的主体，也成了造成疼痛的原因之一，这些病症的防治，也是不容忽视的。其中由于退行性膝关节炎而引发疼痛，给生活带来不便的患者较多，因此这一疾病已经成为需要适当建议和治疗，进行自我管理的病症之一。

随着年龄的增长，骨骼出现老化，膝盖在不断使用的过程中，关节表面所覆盖的软骨会出现变性，诱发了退行性膝关节炎，引起了疼痛。因为与年龄有关，所以其中大部分患者都是中老年人。

除了退行性膝关节炎之外，膝盖和腿部还会出现各种各样的疼痛。

腿和膝盖的疼痛，虽然很少出现疼得要死的情况，但还是会给患者的日常生活带来种种不便，会限制患者进行一些社会活动，会使得患者的QOL（生活质量和满足度）出现明显的降低。

随着膝痛患者的增多，很多人越来越渴望了解是什么诱发了膝痛，当膝痛发生时该如何判断是否需要就医，现在治疗膝痛的医疗技术有哪些，

膝痛患者日常的护理及复健运动应该怎么做。当然，更重要的是，在日常生活中如何保健才能远离膝痛困扰。

其实不仅仅是膝痛，应对各种病症和身体损伤，首先需要的都是掌握正确的知识，这样才能做出自己需要的选择。

在膝盖和腿部出现疼痛的时候，不仅仅是要通过自己的判断来使用市面上销售的膏药和护膝，还要去骨科接受检查，找出病因。接下来就需要改变生活习惯，再进行适当运动。

出于为更多的人提供帮助的想法，我总结了自己多年的临床经验写成此书，为已经被膝痛困扰的人或想远离膝痛的人提供一些来自医生的专业帮助。如果书中的知识能够减轻你的疼痛，就是我最大的荣幸。

本书一开始，以“Q&A”的形式回答关于膝痛的各种疑问；接着使用简单易懂的说明方式给读者介绍膝盖的构造以及“为什么我们会膝痛”；随后，介绍了膝痛患者在家就可以进行的复健运动以及方方面面消除膝盖负担的日常生活知识；最后，再向大家介绍包括手术在内的膝痛治疗的保守及最新治疗方法。

不管是什么样的治疗，都不可能立竿见影，这时候千万不能放弃，尤其是膝盖的病症是常年累积的结果，因此，改善生活方式就尤为重要。实际上，长期坚持下去，不但可以防止病症恶化和再发，也可能变得不需要进行手术就能使病情有所好转。

在书中，我还特意邀请了我院矫形外科主任柏口新二编写了关于儿童的膝痛和肌肉强化运动部分的内容，而请整形外科医务长三嶋真爾编写运动引起的膝盖损伤方面的内容。相信这两位的专业知识也一定能够给大家带来帮助。

东京厚生年金医院副院长 伊藤晴夫

2008年春

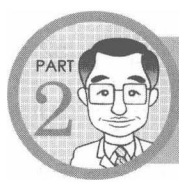


第一章 1

13个需要了解的解救膝痛常识

 膝痛时，选择热敷还是冷敷？	2
 什么时候需要进行手术？	4
 膝关节积液抽出后，还会反复出现吗？	6
【伊藤医生小课堂】你所不了解的膝关节内部	8
 肥胖会成为膝痛的根源吗？	10
肥胖是许多疾病的根源	10
最容易引起膝盖疼痛的“苹果型肥胖”	10
 膝盖疼痛时，使用拐杖会好一点吗？	12
不要排斥使用拐杖	12
挑选适合自己的拐杖	12
老人手推车——新的步行辅助器具	13
 有能够在家使用的治疗器具吗？	14
家用治疗器具可以缓和轻度患者的疼痛	14
 听说跪坐对膝盖不好，是真的吗？	16

	跪坐会加大膝盖的负担	16
Q	洗澡时进行按摩会起到治疗效果吗?	18
	按摩可以防止膝痛的恶性循环	18
	缓和疼痛的关键是“在温水浸泡中按摩”	18
Q	成长期的儿童为什么会出现膝痛?	20
	“生长痛”，不是病的痛	20
	孩子膝痛，也有可能是疾病引起	21
Q	出现膝痛时，什么时候必须去医院?	22
	膝痛导致站立行走困难时，必须就医	22
	请到医院的骨外科就诊	23
Q	腿部的拉伸训练法指的是什么?	24
	拉伸是指肌肉的延伸运动	24
	【伊藤医生小课堂】膝盖运动时，主要锻炼的肌肉	26
Q	退行性膝关节炎是遗传的吗?	28
	退行性膝关节炎有可能会遗传	28
	生活方式是更大的影响因素	28
Q	运动过度导致膝盖受伤该怎么办?	30
	第一要务是停止运动	30
	保持患处静止是尽快恢复运动的有效途径	31



不同的膝痛，不同的原因

④ 大部分膝痛是O形腿诱发的..... 34

 容易引起膝盖病变的O形腿 34

 【伊藤医生小课堂】构造出奇精巧的膝关节 36

④ 困扰五分之一中老年人的退行性膝关节炎 38

 退行性膝关节炎的主要症状 38

 退行性膝关节炎为什么会引起疼痛 39

 年龄增长是最大的原因 41

 容易患有退行性膝关节炎的人群 43

④ 会导致全身疼痛的风湿性关节炎 45

 手脚僵硬会向全身关节扩散，伴随发热和肿胀 45

④ 关节里堆积结晶而导致剧烈疼痛的痛风和伪痛风 47

 痛风与伪痛风的区别 47

④ 剥脱性骨软骨炎所引起的膝痛 49

 恼人的“关节鼠” 49

④ 由细菌引起的化脓性关节炎 51

 关节肿大和剧烈疼痛 51

④ 由运动引起的膝痛 52

 越来越多的中老年人因运动引起膝痛 52

运动引发膝痛的原因主要有两类	52
 运动引起的半月板损伤	53
半月板受到外部冲击受损后引发的疼痛	53
半月板损伤会导致“膝盖无力”和“摇摆”	54
 跳跃膝和跑步膝	55
跳跃膝	55
膝盖使用过度的代表——跑步膝	55
 好发于青少年的胫骨结节骨软骨病	58
成长期出现的代表性损伤	58



第三章 61 远离膝痛的自我保健法

 通过运动强化肌肉力量	62
运动不足会导致膝痛恶性循环	62
有助改善膝痛的运动疗法	63
运动要结合膝盖的状况，不能勉强进行	63
 增强重点肌肉的力量	66
锻炼股四头肌是重点	66
锻炼必须循序渐进	67
 消除紧张的拉伸运动	68

4 解救膝痛

利用运动来消除腿部的过度紧张	68
让肌肉略微紧张反而能让它更放松	68
 锻炼支撑膝盖的肌肉	72
简单的动作也能达到锻炼肌肉的目的	72
左右腿的运动量一定要均等	72
 减轻膝痛的步行疗法	78
肌肉力量低下，会使膝盖承受的压力变大	78
采用减少膝盖负担的步行方法	78
步行时感到疼痛就立刻停止运动	79
 降低膝盖负担的水中步行	80
水的浮力会降低膝盖的负担	80
最有效的水中步行法	80

PART

4

第四章

减轻负担，远离膝痛

83

 正确姿势助你远离膝痛	84
跪坐会给膝盖带来很大的负担	84
日常生活中要采取正确的姿势	85
上下楼梯时不要让疼痛的那条腿弯曲	85
 选择适合自己的拐杖	88

既能减轻膝盖的负担，又能保持身体的平衡	88
 选择一双好鞋和鞋垫	90
选择一双合脚而且鞋跟不是太高的鞋	90
使用足底装置，缓解疼痛，获得平衡	91
 使用对膝盖有所裨益的护膝	92
护膝能给膝盖保温	92
护膝具有辅助固定的作用	92
 减肥，减轻膝盖的负担	94
将自己保持在最好的状态	94
检查饮食内容和方法，尝试缓慢减肥	96
 爱护关节所必需的营养	98
积极摄取很容易缺乏的钙	98
不可或缺的维生素D	98
 正确看待补品	100
广受关注的软骨素和甲壳素	100
补品也不是万能的	100



第五章 103

不同的膝痛，不同的治疗

 退行性膝关节炎的保守疗法	104
---	-----

治疗首选的保守疗法	104
保守疗法的注意事项	104
 退行性膝关节炎的药物疗法	107
通过药物抑制疼痛和炎症	107
可以改善关节功能的透明质酸和类固醇	108
服用药物时，一定要谨遵医嘱	110
 退行性膝关节炎的手术治疗	111
一边观察关节内部一边进行的关节镜手术	111
改变承重方式的高位胫骨切除术	114
重症膝痛患者采用的人工关节置换术	119
膝关节严重变形时采用的关节固定术	124
 需要考虑进行手术的风湿性关节炎	127
一般采取滑膜切除术或人工关节置换术	127
滑膜切除术	127
人工关节置换术	129
 需要考虑进行手术的其他病症	130
剥落性骨软骨炎	130
化脓性关节炎	131
半月板损伤	131
 运动损伤型膝痛的保守疗法	132
患有跳跃膝的人在上下坡时行走困难	132

跑步膝在踢球和走路时要注意	132
需要适当控制运动量	133
【伊藤医生小课堂】日本膝痛手术流程	134

第一章

13个需要了解的 解救膝痛常识



膝痛时，选择热敷还是冷敷？



慢性膝痛需要热敷，而出现炎症和肿胀的急性膝痛则需要冷敷。

我们通常会听到有人说“天气转凉了，膝盖就会疼痛”，“空调吹得多了，膝盖也会疼痛”。

为什么周围环境变冷了膝盖就会疼痛呢？

这是由于环境变冷后，皮肤和皮下组织的血管收缩而造成的血液循环不畅所引起的。

试着测一下人体的表面温度，我们会发现，被称为“膝盖骨”的髌骨温度要比周围温度低 $2\sim 3^{\circ}\text{C}$ 。而温度降低会引起血液运行不畅，导致新陈代谢缓慢。

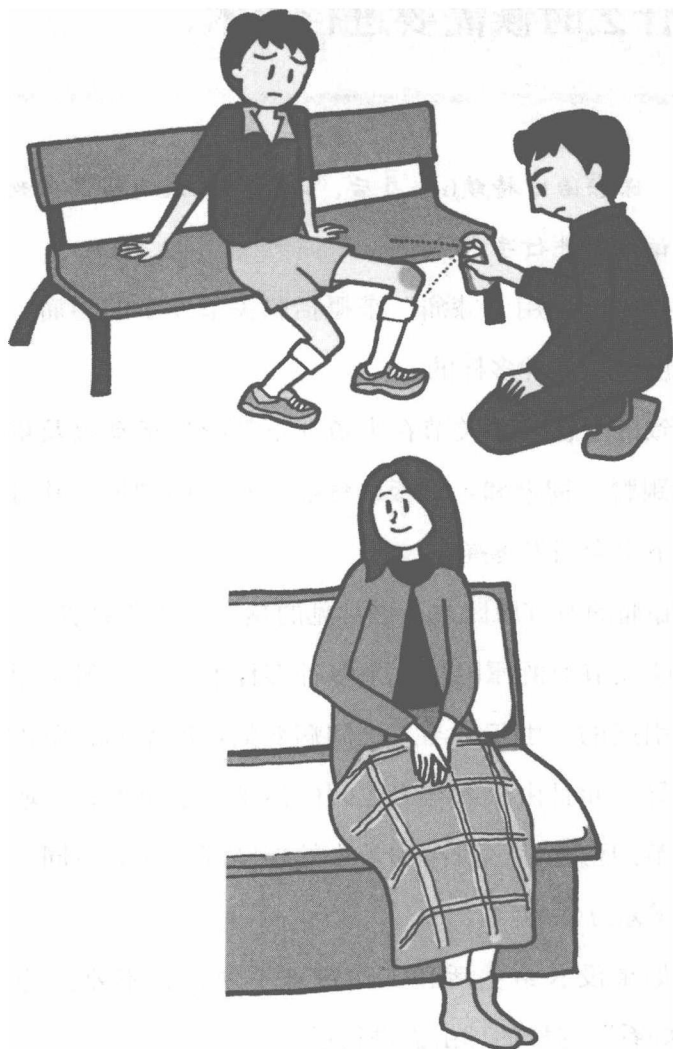
尤其是退行性膝关节炎等疾病的慢性期，膝盖受凉会引起关节的血行不畅，从而导致关节硬化。

因此，在慢性期时需要对膝盖进行热敷，主要目的是使血液循环顺畅，消除肌肉等组织的紧张。

这也就是膝盖有问题的人不能穿着露膝的服装，还要常戴护膝，用温水温暖膝盖的原因。

膝盖受到敲击、大力弯曲以及激烈运动之后，如果在出现炎症和

●● 急性膝痛用冷敷，慢性膝痛用热敷



肿胀的情况下热敷的话，会加剧疼痛。想要抑制这种急性的炎症和疼痛，就必须通过局部冷敷来消除炎症和肿胀，减轻疼痛。通过冷敷，能收缩皮肤和皮下组织的血管，控制炎症，取得麻醉的效果。