

膝关节保养 一点通

主 编◎郝 军



以故事和案例问答形式

解读预防和治疗膝关节炎的要点和方法。



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

膝关节保养

一点通

主 编 郝 军

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

膝关节保养一点通 / 郝军主编. —北京: 人民卫生出版社,
2015

ISBN 978-7-117-21733-0

I. ①膝… II. ①郝… III. ①膝关节 - 关节疾病 - 防治 -
普及读物 IV. ①R684-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 265669 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育 资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

膝关节保养一点通

主 编: 郝 军

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 5.5 插页: 4

字 数: 97 千字

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-21733-0/R · 21734

定 价: 23.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

主 编 郝 军

副主编

杜天信 高文香 孙 勇 袁彦浩

邹春雨 王志伟 权松涛

编 委 (按姓氏笔画为序)

马文龙	王明君	王鸿雁	亢雯英	边 靖
吕松峰	任素婷	刘 宁	孙彦鹏	孙群周
李冬冬	李志红	李春游	李晓峰	杨 磊
吴彩虹	余 峰	张延杰	张红星	张国刚
张晓雷	陈武林	陈建敏	武耀建	范克杰
秦 娜	徐建中	郭马珑	黄遂柱	崔宏勋
程 海	程月起	蔡孟卿	樊立波	魏立伟

作者简介



郝军,女,主任医师,河南省洛阳正骨医院骨关节病科主任,河南中医学院教授,硕士研究生导师。生于1960年11月,山西省左权人,1983年8月毕业于河南中医学院

中医系,同年分配至河南省洛阳正骨医院从事中医骨伤科工作。其独特的诊疗技术源于中国著名的郭氏正骨,上世纪90年代专攻骨关节病的诊断与研究。1994年10月作为国家教委访问学者赴日本冈山大学、昭和大学附属医院进修膝关节外科三年。1997年回国后,将在日本学到的先进的康复理论、生物力学和中医传统的治疗方法结合起来,强调中医“整体观念”“筋骨并重”及“治未病”的理论原则,对骨关节炎在未发病时强调功能锻炼来预防,发病后通过“治筋”(运动疗法,功能锻炼)来延缓其发展和加重,创立了“筋为骨用”治疗骨关节病的理论。结合国际X线分类在临床中将骨关节病分早、中、晚三期治疗,以中医药为主,发展中医骨伤科保守治疗的优势,运用牵引、熏洗及手法



按摩活筋等中医特色治疗方法,研制一系列治疗骨关节病药物“桃仁膝康丸”、“羌归膝舒丸”、“地黄膝乐丸”及熏洗药物“膝痛宁”等。2005年6月在中央电视台二套《健康之路》做中医治疗骨关节病的专题讲座,对骨关节病中西医结合治疗有30余年的临床经验,并为丁关根、张思卿等中央领导成功治愈膝关节疾患。



2008 年与丁关根在龙门东山宾馆 2 号公寓
(左三为丁关根同志,左二为主编)



2010 年与张思卿在小浪底水库
(左三为张思卿同志,左二为主编)

前 言

“腿疼”对谁来说都不是无关紧要的事,作为一名医生,在工作时常常遇到很多很多膝关节疼痛的患者,他们中间有以网球、高尔夫、登山、旅游为乐趣的中青年,也有退休在家,只有老公和自己一起生活,早晚和同伴出去遛弯的女性,他们都会因膝关节疼痛而被迫放弃自己喜爱的生活运动方式。即使自己腿不疼,家里一定有一个腿疼的老人,腿疼已经是个社会问题。

为什么得这种病?怎样才能重新返回我喜欢的运动?能彻底治好吗?怎样锻炼才好?吃什么对关节好?如果有了疼痛,应该怎么检查、治疗?是保守还是手术?手术后应注意什么事项?面对这些患者提出的问题,作为医生的我只能简要地说上两三句,同时心里也沉甸甸的,因为每天门诊要面对的是 40~50 位患者,平均到每个患者只有十几分钟的时间,还要包括询问病史、体格检查、完成门诊病历等,实在没有时间指导患者的功能锻炼和日常生活管理。

很早很早我就想写这本书,怎样预防和治疗腿疼?强调自己日常的生活管理和正确的功能锻炼是非常重要的。行走是人类活动最基本的动作之一。在门



诊上常常有这样的患者,“骨质增生不要紧,只要不疼,能走路就行”,所以对于医生来讲,使患者不感到疼痛才是治疗的最大目的。让膝关节恢复正常的功能,运动疗法是最基本的,也是最有效的方法,在治疗时把人看成一个整体,从头到脚的全身运动,最大限度地发挥膝关节的功能,才是医生要解决的主要问题。本书主要是指导膝关节骨关节炎患者通过运动锻炼,预防、治疗膝关节骨关节炎。本书具有以下特点:

1. 权威性。本人有着对膝骨关节病中西医结合治疗30余年的临床经验,2005年在中央电视台《健康之路》做过“中医治疗骨性关节炎”的专题讲座,并用中医方法为丁关根、张思卿等中央领导成功治愈膝关节疾患。本人精心为读者撰写了这本膝关节骨性关节炎的生活读本。

2. 通俗性。本书语言文字通俗易懂,配合简洁、生动的插图,形象展示了具体的运动动作和动作要领,让患者一看就懂,一学就会,清清楚楚,明明白白。

3. 实用性。本书介绍了膝关节骨关节炎及膝关节部位疼痛的常见的病因,让患者清楚自己为什么会得这个病,继而了解到医院要做的常用检查,指导手术前后的健康教育,更告诉患者在日常生活中应该注意什么,怎么有效地从饮食、运动、工作、起居等方面自我治疗和保护膝关节。

不管是物理治疗,还是药物治疗,包括手术治疗都



是以能行走为目的的,为使膝关节达到最好的状态,本书详细介绍了膝关节的运动疗法,愿大家都有健康的膝关节、愉快的生活,这是作者的心愿。

编 者

2015 年 9 月

目 录

第一章 从故事讲起:你的生活习惯没有问题吗?	1
第二章 认识膝关节	10
一、膝关节的构造与功能	10
二、关节软骨	11
三、软骨下骨	16
四、半月板	16
五、韧带	18
六、关节囊	20
七、滑膜	21
八、关节腔	22
九、滑液	22
第三章 膝关节常用的几种检查方法	24
一、从影像开始学起	24
二、化验是怎么回事? 什么情况下选择化验检查?	31



第四章 您的关节有这样的疼痛吗?33

- 一、膝关节疼痛的发病原因33
- 二、骨刺是怎么回事,它是怎样产生的?36
- 三、自我发现骨性关节炎37
- 四、膝关节骨性关节炎三部曲41

第五章 运动疗法治疗膝关节疼痛.....49

- 一、运动疗法的目的49
- 二、治疗的基本——3个运动方法51

第六章 与膝关节骨性关节炎“狼狈为奸”的 几种病65

- 一、活动弹响——半月板损伤65
- 二、走路卡腿——膝关节游离体67
- 三、腿窝大包——腘窝囊肿69
- 四、膝关节的坏苹果——膝关节骨坏死70
- 五、膝关节肿胀——膝关节滑膜炎72
- 六、膝盖痛——髌骨软化症77
- 七、走路老腿打软——髌骨不稳80
- 八、天鹅颈样畸形——类风湿关节炎82
- 九、小腿上端痛——胫骨结节骨骺炎86
- 十、痛来如风吹——痛风87
- 十一、小腿前后不稳——膝关节交叉韧带



损伤.....	89
十二、多关节游走痛——风湿性关节炎.....	90
第七章 治疗膝关节疼痛的常用方法.....	93
一、出现膝关节痛怎样及时应对?	93
二、膝关节疼痛保守治疗	94
三、膝关节常用的手术方法	101
四、术后各阶段锻炼	117
五、术后注意事项	127
第八章 人老腿不老的三大法宝.....	129
一、控制体重.....	129
二、注意调护.....	133
三、适度运动.....	138
第九章 膝关节疼痛常见知识问答.....	141
一、什么是骨性关节炎?	141
二、关节炎有哪些信号?	141
三、哪些人易患骨关节炎?	142
四、看医生之前需要做哪些准备?	143
五、如何自测骨关节炎?	144
六、年龄、职业和骨性关节炎有何关系?	145
七、骨刺会引起关节疼痛吗?	145
八、为什么关节炎患者会预知天气变化?	146



- 九、膝关节疼痛时,越痛越活动对吗?147
- 十、久坐会引起骨性关节炎吗?147
- 十一、多吃糖会加重骨关节炎吗?148
- 十二、运动会导致骨关节炎吗?148
- 十三、骨质增生就是骨关节炎吗?149
- 十四、吸烟会加重骨性关节炎吗?149
- 十五、有能去除骨刺的药物吗?150
- 十六、急性扭伤会引起骨性关节炎吗?150
- 十七、着凉会诱发骨性关节炎吗?150
- 十八、膝关节骨性关节炎都有哪些症状?151
- 十九、骨性关节炎的预后怎么样?151
- 二十、为什么肌肉会萎缩?152
- 二十一、为什么说膝关节炎功能锻炼
不能少?152
- 二十二、骨关节炎患者如何做膝关节的
静力锻炼?153
- 二十三、如何用负重锻炼来减轻关节炎疼痛?153
- 二十四、骨关节炎患者如何运动膝关节?154
- 二十五、得了骨关节炎怎么治疗?154
- 二十六、关节炎能随意服用止痛药吗?154
- 二十七、手法按摩能去除骨赘吗?155
- 二十八、适当晒太阳对骨性关节炎有
好处吗?155
- 二十九、得了骨性关节炎是锻炼好还是



不锻炼好？	156
三十、骨性关节炎一定要开刀吗？	156
三十一、人工关节置换术能解决什么 问题？	157
三十二、怎样预防创伤性关节炎引起的 骨质增生？	157
三十三、膝关节炎病情会不断恶化吗？	158
三十四、游泳对关节有哪些好处？	158
三十五、膝关节炎会引起下肢瘫痪吗？	159
三十六、膝关节炎需要补钙吗？	159
三十七、贴膏药能治疗骨性关节炎吗？	160
三十八、关节炎患者可以多吃糖吗？	160
三十九、关节炎患者可以喝酒吗？	160
四十、可以随便按摩吗？	161
四十一、怎样防止疲劳蓄积？	161
四十二、预防慢性膝关节疼痛的方法有哪些？	161
四十三、肥胖者关节疼痛该怎么办？	162
四十四、怎样预防骨关节炎？	162

第一章

从故事讲起：你的生活习惯 没有问题吗？



故事概要 ○○○○

A、B、C(女性)三人是同年大学毕业的同学，有空闲时经常在一起聚会、聊天。三个人今年都是45岁，快到更年期，是正在发福的年纪，同时也是对健康问题很担忧的年纪。三个人都出现了膝关节疼痛的症状，约好一起到医院检查，到底结果会怎么样呢？

A 女士

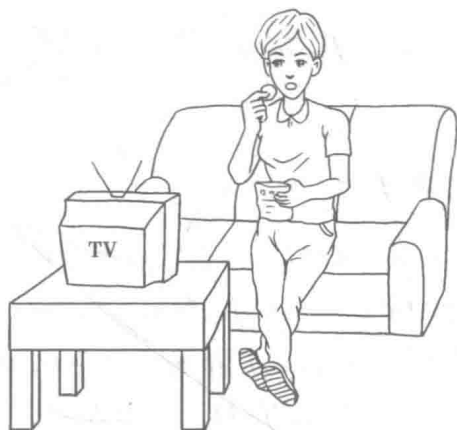
身高 164cm，体重 69kg，腰围 85cm，看上去较胖。习惯不吃早饭，以中饭和晚饭为主，平时不锻炼，周日或节假日外出爬山，疯狂运动，穿中跟鞋。





B 女士

身高 160cm, 体重 70kg, 腰围 88cm, 几乎不运动。晚上单独在家, 是肥皂剧和韩剧的追求者, 经常边看电视边吃零食, 并以吃美食为幸福, 身材肥胖, 生活随意, 穿平跟鞋。



C 女士

身高 158cm, 体重 76kg, 腰围 85cm。经常不吃早饭, 晚上陪老公应酬很多, 晚饭是一天的主餐。爱漂亮, 是美容院的常客, 穿高跟鞋。





三个人的健康检查结果和医生建议分别如下：

A 女士为膝关节骨性关节炎早期，髌股关节已开始退变，合并滑膜炎(图 1-1)。A 女士很惊讶，我周末常运动，怎么会有增生呢？



图 1-1

医生建议 ○○○○

改变生活方式，坚持吃早餐，控制体重至 60kg，注意运动方式，要把周末及节假日的爬山改为每天散步，时间为 30~50 分钟，距离为 4~5km。

B 女士为膝关节骨性关节炎中期，膝关节正位片发现胫股关节内侧间隙变窄，轴位片髌股关节出现病变，且有增生(图 1-2)。B 女士也很惊讶！我又没有像 A 那样剧烈地爬山，怎么比她的增生还重？