



骨伤疾病康复指南丛书

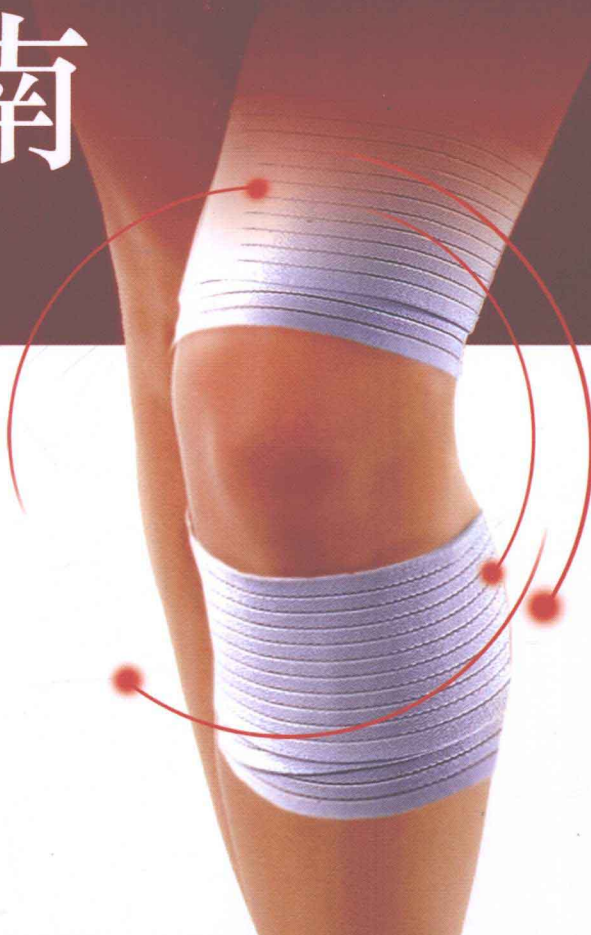
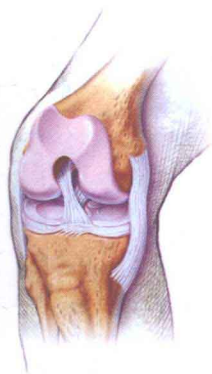
GUSHANG JIBING KANGFU ZHINAN CONGSHU

丛书主编 张荒生 董晓俊

XIGU GUANJIEYAN
KANGFU ZHINAN

膝骨关节炎 康复指南

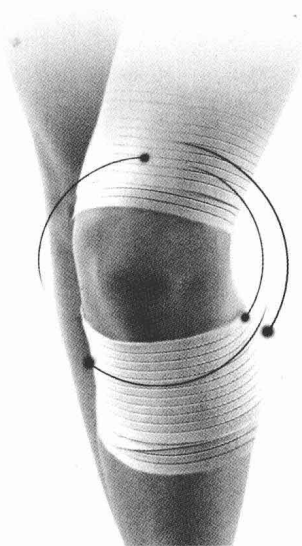
丑 钢 李曙波◎主编



骨伤疾病康复指南丛书

GUSHANG JIBING KANGFU ZHINAN CONGSHU

丛书主编 张荒生 董晓俊



XIGU GUANJIEYAN
KANGFU ZHINAN

膝骨关节炎 康复指南

图书在版编目 (C I P) 数据

膝骨关节炎康复指南 / 丑钢, 李曙波主编. -- 武汉:
湖北科学技术出版社, 2012.5

(骨伤疾病康复指南丛书 / 张荒生, 董晓俊主编)
ISBN 978-7-5352-4842-8

I. ①膝… II. ①丑… ②李… III. ①膝关节—关节
炎—康复—指南 IV. ①R684.309-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 190902 号

责任编辑: 冯友仁

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679447

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉理工大印刷厂

邮编: 430070

787mm × 960mm 1/16

12.25 印张

138 千字

2012 年 5 月第 1 版

2012 年 5 月第 1 次印刷

定价: 25.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

内 容 简 介

本书主要包括六部分内容。分别阐述了膝骨关节炎的概念、病因、临床表现及其转归预后,膝骨关节炎的“4+X”治疗方法,膝骨关节炎的功能锻炼、饮食护理、情志护理,膝骨关节炎的疑难问题的“一问一答”,以及膝骨关节炎的治疗展望。

全书 10 余万字,短小精辟,既有临床诊疗模式,又有科研思路,更有针对病人的个性化健康教育。不仅是宝贵临床经验总结和提高,还为膝骨关节炎的诊断、治疗、康复提供新的思路,是较全面的有关膝骨关节炎知识的参考读本。

本书是专业性很强的科普读物,主要供膝骨关节炎病人及关心膝骨关节炎疾病的人员参考,也可供从事骨伤科临床、科研、护理的工作人员参考。

《骨伤疾病康复指南丛书》

编 委 会

丛 书 主 编 张荒生 董晓俊

丛书副主编 李智杰 赵 荣 杜晓红 魏圣青

丛 书 顾 问 鲁周同 熊昌源 郑晓明

《膝骨关节炎康复指南》

编 委 会

主 编 丑 钢 李曙波

副主编 胡汉姣 袁 俊 李 冬 倪 涛 涂红勤

编 者 万园媛 王 泠 王 政 王颖霞 丑 钢

李曙波 李 冬 李少英 吴洪斌 余 涛

周 俊 周文明 易文凯 段 波 胡汉姣

桂 文 袁 俊 唐 俊 倪 涛 涂红勤

梅 姣 谭 涛 潘 莹 黎鄂兰 杜 鹃

主 编 介 绍

丑钢，男，湖南长沙人，主任医师，现任武汉市中医医院骨关节病科主任，湖北中医药大学硕士研究生导师，中国中医骨伤学会膝骨关节炎专业委员会委员，湖北省中医中药学会骨伤专业委员会委员，武汉市中医药学会骨伤专业委员会委员，《中国中医骨伤科杂志》特邀编委，在国家及省级核心刊物上发表论文 10 余篇。



丑钢主任医师 20 余年如一日地坚持在临床一线工作，擅长中西医结合治疗各种复杂难治骨折、脱位及软组织损伤，独特接骨手法具有疗效好、痛苦小、恢复快的特点，近年来总结传统中医理论，继承名老中医学术精粹，结合自己临床经验，在治疗膝关节骨性关节炎方面行成了一套行之有效、独具特色的治疗方法。该方法以“骨为筋用，骨筋并重”为理论核心，认为膝关节骨性关节炎是“骨—软骨—软组织”三位一体的疾病，运用中医药方法“外治筋骨皮，内治气血液”，从而在治疗上解决了重度膝关节骨性关节炎必须手术置换的难题，为众多高龄病人带来了福音。

伴随着社会发展，社会经济的日益强盛，以及人类文明程度的日益提升，健康愈来愈受到人们的高度关注。然而究竟什么是健康？在人们的生产、生活、工作、学习及社会实践活动的各个领域和环节中均能得到充分的体现，但更多的人在年轻气盛和身体强壮之时，并不怎么关注和重视健康，真可谓“少壮不努力，老大徒伤悲”。因此以作者董晓俊等人撰写的《骨伤疾病康复指南丛书》提出，不仅要从生病的时候高度关注和重视身体的健康与康复，还提示人们随着环境的变化、工作条件的影响、年龄的增大及身体状况的改变，在没有疾病时亦要充分注重身体健康，只要有了健康的理念和意识，均可因时、因地、因人有意识地开展有益于身体健康的公益户外活动和锻炼，以全面提升人体各系统健康指标，来保证人体真正意义上的健康。

《骨伤疾病康复指南丛书》虽是一部专科性较强的科普书籍，对股骨头坏死病、腰椎间盘突出病、颈椎病、膝骨关节炎等病的预防、治疗和康复等方面，为人们提供具有指导意义的诸多方法，特别是丛书中小针刀疗法、针灸术、推拿手法、拔罐术、牵引术、香薰疗法、外敷药、红外热疗、中药制剂、药酒疗法、功能锻炼等多种方法，不仅有益于基层卫生单位的医务工作者指导临床工作，对许多亚健康人群和中老年病人同样具有较强的指导作用。

武汉市中医医院骨伤科是国家级重点专科，医务工作者和技术专家还应为广大病人和各类人群提供更多有益的适用性强的中医药治疗、保健、康复等医学科普丛书，为人们身体健康、为社会经济发展多作贡献。

是为序。

中华中医药学会理事 张荒生
武汉市中医医院院长

于农历辛卯年冬月

Qianyan 前言

膝骨关节炎 (KOA) 是一种退行性关节疾病, 又称为肥大性关节炎、退行性关节炎, 是骨科领域常见病, 多发病, 是一种严重危害中老年人健康的慢性进行性骨关节病。在大于 50 岁的人群中, 骨关节炎在导致长期残疾的疾病中, 仅次于心血管疾病, 居于第二。膝关节骨性关节炎的患病率为 9.56%, 女性发病多开始于 40 岁, 男性开始于 50 岁, 70 岁以上患病率几乎达到 80%~90%。骨关节炎的发病在性别上有一定差别, 女性大于男性。随着人类寿命的延长, 老年性膝骨关节炎的发病率有逐年上升的势头, 造成很大的经济损失, 还影响社会发展。

1995 年国际膝关节骨性关节炎 (OA) 专题会议提出了关节炎的定义, 认为骨性关节炎是力学和生物学因素共同作用下, 导致软骨细胞、软骨下骨以及细胞外基质三者降解和合成的正常偶联失衡的结果。该病临床表现为: 膝部疼痛、乏力, 上下楼困难, 可伴有膝部僵硬、畸形, 若诱发急性滑膜炎可出现红、肿、发热以及疼痛, 而且此病还容易反复发作, 十分顽固, 没有一种特效性治疗能够解决其所有问题。所以解决膝骨关节炎治疗的难点问题在于: 疼痛、关节功能障碍、易发作等。

我们密切关注国内外最新研究进展, 广泛查阅资料, 挖掘传统医学精髓, 结合 20 多年的临床经验, 创造性地提出了膝骨关节炎的 “4+X” 疗法, 即以 “针刀止痛、手法松解、中药口服、中药熏蒸” 为核心, 个性化配合其他疗法来系统治

疗膝骨关节炎。该疗法临床上取得很好疗效，并获得较高满意度。治疗理念是“三阶梯疗法”，即先保守，后微创，最后才考虑手术。

我们编写本书的指导思想是：系统全面整理和提炼临床经验，在临床实践中不断优化治疗方案，力求简、便、验、廉。我们相继提出了“4+X”治疗理论，创造了多种功能锻炼法。这些理论和方法讲究实用、有效，医生和病人易于接受，便于操作。在专篇专节中收集整理了病人的各方面的疑难问题的“一问一答”，分门别类地列出，尽量以生活化的语言给予解惑答疑，力求通俗易懂，为病人在长期与病魔斗争中能够充满信心、鼓起勇气、调整情绪、提高生活质量等提供了一个有力的助手。我们本着中西医结合的原则，既要挖掘传统医学的精髓，又要参考最新研究成果，开拓新思路，打开新视野，尽量做到图文并茂，一目了然，为此我们绘制和拍摄了大量插图。

此书的编辑过程中，得到中医、西医、中西医结合的骨科同道们的积极支持和帮助，给本书提出不少宝贵意见，他们为本书的出版殚精竭虑、付出艰辛的劳动，大家有一个共同的心愿就是推动骨伤事业的发展，特别是惠及更多的需要帮助的膝骨关节炎病人，我在这里向他们表示深深的感激和致意。由于我们的认识和实践水平有限，疏漏之处在所难免，希望广大读者提出宝贵意见。

丑 钢 李曙波
武汉市中医医院
2011年5月1日

Contents 目 录

概述	1
一、什么是膝关节骨性关节炎	3
二、发病因素	4
三、发病机制	5
四、膝关节检查法	6
五、膝关节骨性关节炎的诊断	11
六、治疗	13
认识膝关节	17
一、膝部的应用解剖	19
二、膝关节解剖特点	26
三、膝关节的生物力学特点	27
总 结	40
膝骨关节炎的特色疗法	43
一、治疗目的	45
二、“4+x”组合疗法	47
三、“三阶梯”疗法	49
四、治疗方法介绍	49



膝关节的自我养护

膝关节的功能锻炼	75
一、功能锻炼的原则	77
二、功能锻炼的作用	78
三、功能锻炼的方法	78
四、功能锻炼注意事项	84
五、功能锻炼的选择	85
六、功能锻炼日程安排	85
七、住院病人日程安排表	87
膝关节的情志护理	91
一、病人心理问题分析	91
二、情志护理基本原则	92
三、情志的护理方法	92
四、情绪的自我调节方法	95
膝关节的饮食护理	99
一、饮食调养原则	99
二、合理主、副饮食搭配	100
三、补钙的四个方面	101
四、常见几种最佳食物	103
五、推荐几道好汤	104

膝关节相关疾病

髌骨不稳定	107
髌软骨软化症	109
半月板损伤	110
	111

半月板囊肿	115
盘状软骨	116
膝关节强硬	117
一、膝关节屈曲性强硬	118
二、伸直性膝关节强硬	118
膝关节内游离体	119
滑膜皱襞综合征	120
髌下脂肪垫肥大	121
膝关节创伤性滑膜炎	122
膝外侧疼痛综合征	123
痛风性关节炎	124
风湿性关节炎	133
类风湿关节炎	138

膝骨关节炎一问一答	149
1. 得了膝骨关节炎该怎么办?	151
2. 什么是膝关节骨性关节炎?	152
3. 膝关节骨性关节炎病机病理是什么?	152
4. 膝关节骨性关节炎有哪些症状、体征?	153
5. 膝关节骨性关节炎	
早期主要临床表现是什么?	153
6. 膝关节骨性关节炎晚期主要临床表现是什么? ...	153
7. 膝关节骨性关节炎诊断依据是什么?	153
8. 如何防治膝关节骨性关节炎?	154



9. 膝盖的疼痛究竟是哪里引起的? 155
10. 急性膝痛在哪些情况下易引发? 156
11. 急性膝痛在哪类人群易患? 156
12. 急性膝痛发作时要注意什么? 156
13. 急性膝痛发作时如何应对? 156
14. 什么是慢性膝痛? 157
15. 慢性膝痛哪些情况下易引发? 157
16. 慢性膝痛在哪类人群易患? 157
17. 慢性膝痛要注意些什么? 157
18. 如何应对慢性疼痛的疼痛感? 158
19. 如何缓解慢性膝痛的疲乏无力? 158
20. 如何缓解慢性膝痛的僵硬感? 158
21. 如何缓解由关节原因导致的慢性膝盖疼痛? ... 159
22. 如何缓解因肥胖而导致的慢性膝盖疼痛? ... 159
23. 如何通过“水中漫步”来控制体重与强化肌肉? 159
24. 如何缓解因风湿而导致的慢性膝盖疼痛? ... 160
25. 膝痛按摩有哪些常用穴位? 160
26. 膝痛如何防止疲劳蓄积? 161
27. 膝痛如何进行运动疗法? 161
28. 膝关节骨性关节炎的软骨损伤可以修复么? ... 162
29. 药物可使膝关节骨质增生
(骨刺) 消融掉么? 162
30. 膝关节骨性关节炎病因有哪些? 162

31. 为什么肌肉会萎缩?	162
32. 为什么会出现膝关节积液?	163
33. 以什么心态面对膝骨关节炎?	163
34. 为什么不能大量吸烟喝酒?	164
35. 天气变化对病情影响?	164
36. 为什么要系统治疗?	164
37. 病情会不断恶化么?	165
38. 治疗原则是什么?	165
39. 中药汤剂的作用?	165
40. 手法松解有什么作用?	165
41. 针刀治疗有什么作用?	166
42. 理疗有什么作用?	166
43. 西医有哪些基本治疗?	166
44. 什么是人工膝关节置换术?	167
45. 膝骨关节炎后需要补钙么?	168
46. 哪些因素影响膝骨关节炎疗效?	168
47. 游泳有哪些好处?	169
48. 膝骨关节炎会引起下肢瘫痪么?	169
49. 膝骨关节炎治愈后会复发么?	170
50. 关节内注射哪些物质?	170
51. 膝痛如何采取温度疗法?	170
52. 加温的治疗原理是什么?	171
53. 热敷法如何使用?	171
54. 冷却的治疗原理是什么?	171



55. 冰袋冷却如何使用?	171
56. 沐浴法如何使用?	172
57. 按摩大腿的方法是什么?	172
58. 按摩小腿的方法是什么?	172
59. 按摩膝盖的方法是什么?	173
60. 仰卧位如何锻炼?	173
61. 坐着如何锻炼?	173
62. 仰卧如何锻炼?	174
63. 侧卧位如何锻炼?	174
64. 俯卧位如何锻炼?	174
65. 站立位如何锻炼?	175
66. 一天结束后的疲劳如何通过锻炼缓解?	175
67. 如何散步?	175
68. 辅助工具的选择注意什么?	176
69. 日常习惯有哪些宜忌?	176
70. 按摩有何宜忌?	176
71. 走路有何宜忌?	177
72. 睡眠有何宜忌?	177
73. 如何看治疗效果?	177
74. 膝骨关节炎预后如何?	177
75. 目前膝骨关节炎的研究新进展有哪些?	178
参考文献	179



概述

GAISHU