

图解 膝痛 治疗法



[日] 黑澤尚 著
朱桂荣 徐建华 等译



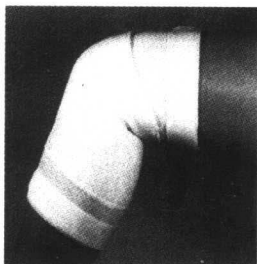
TUJIE XITONG ZHILIAOFA

物理疗法·运动疗法

家庭保健百科



家庭保健百科



图解膝痛治疗法

[日] 黑泽尚 著

朱桂荣 徐建华 等译

图书在版编目(CIP)数据

图解膝痛治疗法/(日)黑澤尚著;朱桂荣,徐建华等译.
北京:中国轻工业出版社,2002.1

(家庭保健百科)

ISBN 7-5019-3447-9

I.图… II.①黑…②朱…③徐… III.膝关节-疼痛-治疗-图解
IV.R684.05

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第074931号

Copyright©2000 Hisashi Kurosawa

All rights reserved.

First published in 2000 by Kodansha Ltd.,Tokyo, Japan.

Chinese Simplified Character Edition Copyright © 2002 China
Light Industry Press,China.

Published under license from Kodansha Ltd.

©2000年 黑澤尚

版权所有。

株式会社讲谈社2000年在日本首次出版。

中文简体字版版权©2002年中国轻工业出版社。

由日本株式会社讲谈社授权中国轻工业出版社出版发行。

责任编辑:傅颖 责任终审:劳国强 封面设计:崔云

版式设计:刘静 责任校对:李靖 责任监印:吴京一

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010—65241695

印 刷:1201印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

开 本:787×1092 1/32 印张:5

字 数:120千字 印数:1—10100

书 号:ISBN 7-5019-3447-9 /TS·2077

定 价:10.00元

著作权合同登记 图字:01-2001-1282

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前 言

21世纪，人口的老齡化趋势加强，65岁以上的老年人占总人口的比例不断增加。老年人的痴呆、瘫痪问题不但给患者本人带来很大痛苦，还给家庭和社会造成负担。老年人行动不便，原因是多种多样的，其中之一是与下肢关节、尤其与膝关节的疾病密切相关。

1997年应讲谈社之邀，我执笔了《膝痛消除法》一书，受到读者好评，成为此类书中的畅销书，本人深感荣幸。这本书主要记叙了作者平日在对患者（中老年膝痛患者）实施治疗时，不使用注射疗法，同时还将服用药物和往返医院控制在最小程度，即为患者提供一种较为有效的以运动为中心的治疗方法。

由于此书的出版，许多患者看到后到我院就诊。其中大部分人说光靠运动疗法就会大大减轻症状。可他们还会经



常地问道：“这个部位怎么做？”普遍认为我的疗法可使任何膝痛患者在不痛状态下完成。也有一些患者对我说：“即使疼也要坚持做。”听了这些话，我觉得我的疗法并没有被正确地传达给患者。我也认识到，尽管我力求表述得通俗易懂，但在写法和说明上还存在着不充分的地方。

恰好，讲谈社邀我出版续篇，于是，我决定借此机会弥补上本书的不足，出版一本以插图为中心的浅显易懂的书。

本书具体介绍了在家中有效治疗膝痛的方法。实行此法时务必首先接受医师的诊断。自我诊断是危险的。同时，在实施治疗之前，请一定先阅读完本书第一至第四章，而不要仅阅读自己感兴趣的地方。

慢性风湿性关节炎不同于其他膝痛，请遵守书中提到的注意点。

目 录

第一章 膝痛的自我疗法	1
了解治疗脉络	1
何谓变形性膝关节病?	3
何谓股骨髁坏死?	7
何谓慢性风湿性关节炎?	9
何谓骨质疏松症?	11
本书针对的疾病及症状	13
第二章 药物疗法是根本性治疗的	
准备阶段	15
药的种类及基本使用方法	15
疼痛剧烈时使用内服药	17
疼痛减轻后使用外用药	19
肠胃弱的人使用栓剂/在医院	
使用注射剂	23
剩余药物不要扔掉, 应妥善保存	25
第三章 物理疗法可缓解疼痛	27
任何情况下温疗都具有疗效	27
盆浴法以外的温疗法	29



冷敷患处，消除热感和肿痛·····	31
如何判断热感和肿胀·····	33
多种多样的冷敷疗法·····	35
膝痛患者可参加温泉旅行·····	36
第四章 运动疗法消除疼痛有特效·····	38
运动疗法的3种类型·····	38
肌肉训练1 抬腿体操·····	41
肌肉训练2 侧卧体操·····	48
肌肉训练3 球操·····	51
盆浴时做伸展收缩运动·····	54
走路没有痛感时开始行走锻炼·····	58
第五章 骨质疏松症的运动疗法·····	64
对多发于中老年的骨质疏松症应及早 采取对策·····	64
骨质疏松症的伸展收缩运动·····	66
骨质疏松症的肌肉训练·····	68
骨质疏松症的步行运动·····	74
第六章 使用辅助器具，减轻日常生活的 负担·····	76
巧妙使用辅助器具·····	76
使用护膝温暖、保护膝部·····	77
足底板可使膝部受力均匀·····	80
使用拐杖扩大活动范围·····	81



膝关节积液时怎么办?	83
第七章 日常生活中减轻疼痛的小窍门	84
基本原则——只要身体吃得消, 就积极 活动	84
起床前的轻微活动可缓解起床时的 疼痛	86
无法避开的楼梯要一阶一阶地上下	88
搬运重物使用购物车	91
站着工作时应经常休息	92
无痛感时也可跪坐	93
积极外出, 扩大活动范围	94
早期至中期积极活动, 晚期也可考虑 手术治疗	95
第八章 重新开展体育锻炼	97
变形性膝关节病患者可做的运动	97
不适宜的体育锻炼	106
第九章 推荐给中老年人的运动	108
运动之前	108
准备活动/整理运动	116
有氧健身运动 (预备级水平)	125
有氧健身运动 (第一级水平)	127
有氧健身运动 (第二级水平)	132
随时调整运动强度	136



肌肉的锻炼	137
哑铃体操	142
在健身房进行肌肉锻炼	144
结束语	148

第一章 膝痛的自我疗法

了解治疗脉络

在家中治疗之前

临近中老年，越来越多的人为膝痛所累。膝部疼痛包括变形性膝关节病、慢性风湿性关节炎、股骨髁坏死等多种原因。不同病症须采取不同疗法，请务必先接受医生的正确诊断。

抑制疼痛，积极实行运动疗法

膝痛大多是由变形性膝关节病引起的。变形性膝关节病的治疗通常是在医生的指导下，患者在家中主要采取自我调控法完成的。这需要将药物疗法、物理疗法和运动疗法三者相结合。

首先，服用医生开具的处方药，达到镇痛效果（药物疗法）。一般说来，急性的剧烈疼痛须用内服药，慢性疼痛则采用外用药。疼痛得到控制以后，可



中止药物疗法，但应告知医生停药事宜。

急性发病期内，经常出现膝部肿痛、发热的现象。在这种情况下，可实施物理疗法中的冷敷疗法。

治疗膝部肿痛、发热的常规方法（可随时采用）是物理疗法中的温疗法及运动疗法中的肌肉训练和伸展收缩运动。

表1 疼痛程度与各种疗法的关系

A	1 药物疗法
	2 物理疗法
	① 冷敷疗法
	② 温疗法
	3 运动疗法
B	① 肌肉训练
	② 伸展收缩运动
C	③ 负重训练
	④ 其他体育运动

A：与疼痛程度无关，务必实施

B：在走路不疼时实施

C：充分恢复后实施

通过肌肉训练，强化膝部周围的肌肉；通过伸展收缩运动，提高膝部的柔韧性并改善膝部运动。在做伸展收缩运动之前，一定要先采用温疗法，以提高膝部的柔软性。



有痛感时不要强行训练，可循序渐进地完成，这样痛感就会逐渐减轻。走路无痛感时，可进行一些步行负重训练。当膝部能够承受体重时，可进一步进行锻炼，以避免疼痛复发。

本书将分别在第二、三、四章中具体介绍药物疗法、物理疗法和运动疗法。

何谓变形性膝关节病？

病因是软骨磨损

变形性膝关节病是由膝关节内部软骨的磨损引起的。

膝部骨骼主要是指连接股骨与胫骨的髌骨。

变形性膝关节病多发于股骨与胫骨之间，个别病例也会发生在股骨与髌骨之间。

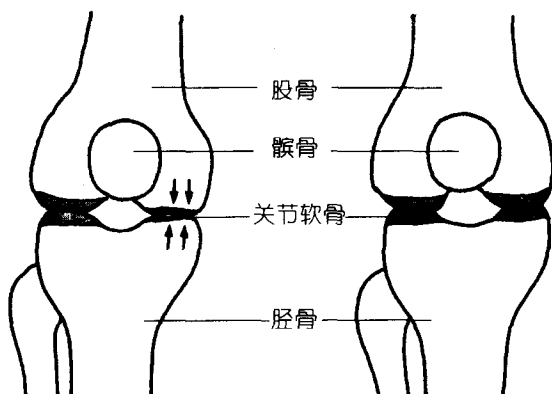
各部分骨骼之间并不是直接连接，而是覆盖了一层薄而光滑的关节软骨，活动膝部时骨骼之间之所以没有发生摩擦，就是因为有了关节软骨。在X光拍片上不能映出关节软骨，它看上去就好像是一个缝隙。

日常活动中站立和行走时，膝部负担为体重的若干倍。因此，到了中老年期间，关节软骨会逐渐磨损，造成关节骨骼间发生摩擦，使人感到疼痛。在症



软骨磨损的膝关节

正常的膝关节

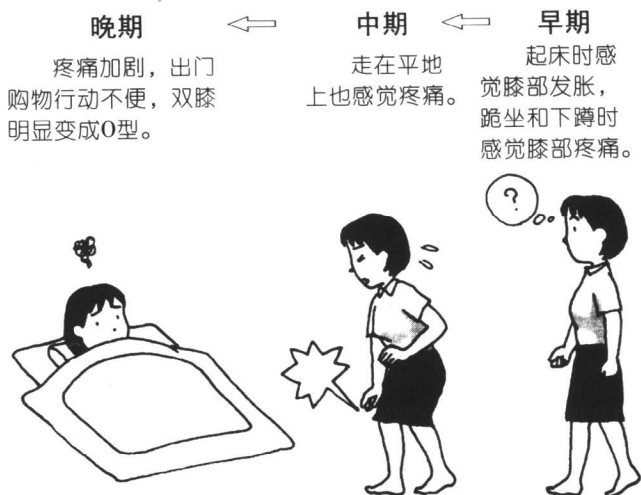


软骨磨损后（如箭头所示），膝部骨骼之间就会产生摩擦，引起疼痛，由此而造成的变形性膝关节病也可认为是软骨的疾病。

状早期，起床时会感到膝部活动不便、沉重、僵硬等，4~5分钟后症状自然消失。许多患者也搞不清膝痛究竟是从何时开始的。

进入中期，上下楼梯、站起或坐下时膝部发痛。在这一时期膝关节内部出现炎症、发热、肿胀、积液等症状。另外，软骨磨损，双腿发生变形，成O型腿。

到了晚期，疼痛加剧，站起、坐下的动作几乎不能顺利完成，给工作、购物等社会生活带来障碍。O型腿日益严重，从外观上可明显看出关节的变形。



变形性膝关节病的突然发作并不多见，膝痛往往是逐渐加剧的。

变形性膝关节病的特征是：膝部负重时有痛感，安静时无痛感。单膝疼痛和双膝疼痛这两种情况同时存在。

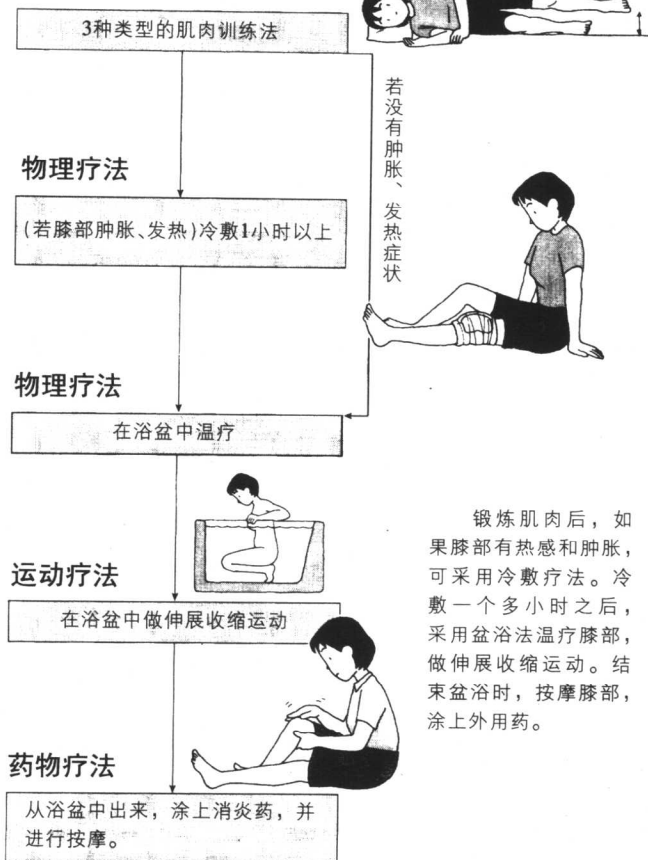
家庭疗法示例

在家中治疗膝痛，可把药物治疗、物理疗法和运动疗法与疼痛程度以及个人的症状结合起来。

第6页图给我们提供了膝痛发生时的治疗计划。请按这个计划进行治疗。疼痛感消失后可停止药物治疗。若没有发热、肿胀现象，可不采用冷敷法。



运动疗法



锻炼肌肉后，如果膝部有热感和肿胀，可采用冷敷疗法。冷敷一个多小时之后，采用盆浴法温疗膝部，做伸展收缩运动。结束盆浴时，按摩膝部，涂上外用药。

家庭疗法的顺序



何谓股骨髁坏死?

股骨髁发生坏死

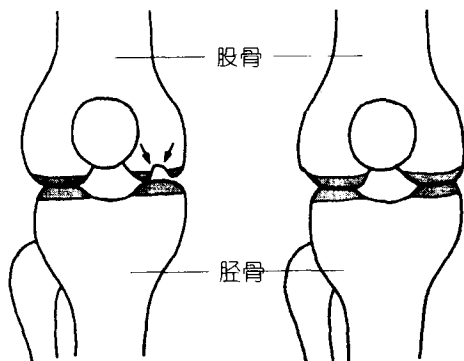
膝关节是由股骨、胫骨、髌骨构成的（参照第4页）。股骨髁是股骨靠大腿内侧的一部分，位于关节的紧上方，与膝关节相连。

股骨髁坏死是由于股骨髁的细胞萎缩，部分骨骼坏死、破碎引起的疾病。股骨髁一旦破碎，就会形成直径1~2厘米、深0.5~2厘米的凹陷。

坏死的原因尚不清楚。

股骨髁坏死的膝关节

正常的膝关节



股骨髁坏死，膝盖上方的骨头部分关节面发生凹陷（如箭头所示）。



股骨髁坏死后，首先是在做行走、站立、坐下等动作时，膝部出现急剧疼痛。就寝后感觉到被钻般的疼痛。这些症状与变形性膝关节病非常相似。

另外，50岁以上的女性中常见的症状如屈膝时发出咯噔咯噔的声响等，也与变形性膝关节病极为相似。

因此，仅仅通过这些症状来与变形性膝关节病区别是非常困难的。可采用拍X光片、计算机断层拍片、MRI（核磁）等手段来诊断是否是股骨髁坏死。

有痛感时也可实施运动疗法

股骨髁坏死的治疗方法基本上与变形性膝关节病相同，为药物治疗、物理疗法、运动疗法三者相结合。

然而，与变形性膝关节病相比，股骨髁坏死的早期症状较为明显，伴有强烈的疼痛和肿胀。在这种情况下，在实施药物治疗的同时，应根据疼痛强烈的程度，增加用药的剂量和次数，或延长用药时间。同时，冷敷膝部、消除炎症和抑制疼痛的物理疗法也是相当重要的。

肌肉训练和在浴盆中的伸展腿部等运动疗法，以及盆浴时温疗膝部的物理疗法都不会对膝部造成伤害。若被确诊为股骨髁坏死，请立即开始运动疗