

走路时突然"打软腿" 到底是哪里出了问题?

你有没有这样的情况,上下楼梯时感觉膝盖"吃不住劲 儿",有时甚至差点跪下去……很多人会称之为"打软腿"。 "打软腿",软的到底是哪?中山大学附属第三医院关节外 科副主任医师梁堂钊为你指出膝盖无力的病根儿,并推荐 3个日常强化动作。

膝盖没劲可能是髌骨变软

髌骨,俗称膝盖骨,位于股骨下端的前面,上宽下尖,前 面粗糙,后面为关节面,与股骨髌面相连。髌骨具有保护膝 关节的功能,可传递股四头肌力量,在膝关节伸屈活动中发 挥重要作用。进行下蹲、上下楼梯等屈膝动作时,髌骨会在 股骨的凹槽里上下滑动,从而驱动小腿运动。为避免与股 骨发生摩擦,髌骨表面有一层光滑、柔软有弹性的软骨。

梁堂钊表示,如果把膝关节腔比作一个房间,软骨就像 -面墙皮,保护着内在的墙壁。但如果墙皮因潮湿、损坏等 原因肿胀、发软,就会像墙皮鼓了包,摸上去软塌塌的,无法 承受过大的压力;继续发展,墙皮可能出现龟裂、剥脱,墙面 变得坑坑洼洼,与之相对的股骨表面也会逐渐被磨损,甚至 露出墙体。此时,髌骨在坑坑洼洼的凹槽内运行,便会引发 酸痛或"打软腿",也就是髌骨软化症。

三种情况警惕骨头变软

髌骨软化症是一种常见的关节病变,是髌骨软骨面因 慢性损伤后,软骨发生肿胀、龟裂、破碎、侵蚀、脱落。髌骨 软化症好发于30~50岁的青壮年,尤其是女性,这与女性 先天髌骨易向外倾斜、软骨过早退化等因素相关。

梁堂钊表示,虽然发病机制尚未完全清晰,但少数人的 髌骨先天发育位置不对,没有在股骨的"槽"内,或是髌骨、 股骨之间的"槽"不匹配,更易发生软骨磨损。后天因素中, 最广泛的学说是创伤因素。比如:

- ■膝盖的创伤或扭伤,使软骨受损;
- ■长时间进行负重深蹲、爬山、上楼梯等高强度膝关节 屈伸活动,逐渐磨损软骨;
 - ■肥胖增加膝关节负担,使髌骨损伤的可能性更高;

从小腿袭来,被惊醒的你想要活动活动减轻症状,却发现根

本无法将腿伸直。不用怀疑,这多半是抽筋。说起抽筋的

痛,很多人都心有余悸。可问题是,好好的腿,怎么会抽筋

抽筋,即肌肉痉挛,是指肌肉自发地持续性收缩。正常

那可不一定! 抽筋的确与缺钙相关,一定浓度的钙离

子能够维持肌肉正常的兴奋程度。如果钙离子浓度低于

2.25 mmol/L, 肌肉就没那么听话了, 一点轻微的刺激也

可能让它发生痉挛。但缺钙只是抽筋的原因之一,如果只

揪着缺钙不放,以下几个影响因素就该幸灾乐祸了。

情况下,人体感受到外界各种信息后,感觉神经会将信息传

送至大脑,由大脑进行综合分析并发出命令,运动神经再将

命令传递给肌肉,肌肉进行收缩。但该过程中任何一个环

节出现问题,都可能导致肌肉没有充分的休息时间,引起肌

呢? 真的像一些广告说的那样,是因为缺钙吗?

筋,是怎么抽起来的?

肉异常收缩,发生痉挛和疼痛。

抽筋一定是缺钙吗?

■年龄增长,或类风湿关节炎、骶髂关节炎等疾病,也 可使软骨和骨骼结构发生改变。

髌骨软化症发病缓慢,很多患者走平路时不会有明显 不适,较难被发现,但屈膝时,股骨正好压在髌骨软骨的磨 损区域,便可引发疼痛。因此,出现以下症状时需警惕:

- 1.走远路或上下楼时膝关节酸痛或隐痛,可伴有"咯噔 响"或打软腿;
 - 2. 屈膝久坐后起身时, 膝关节疼痛无力;
 - 3.半蹲位或深蹲时膝关节疼痛。

如怀疑自己已有了"软骨头",可通过单腿下蹲试验进 行自测:尝试单腿站立,然后缓慢下蹲(如果无法保持平 衡,可手扶桌椅借力),成功蹲下后再单腿站起,一旦过程 中出现疼痛、腿软或根本无法站起,警惕是否患上了髌骨 软化症。

3个动作预防髌骨软化

髌骨软化症是髌骨软骨的退行性改变,就运动康复来 说,其重点在于加强膝关节周围的肌力锻炼,以训练股四头 肌力量为主,梁堂钊向大家推荐3个日常强化动作:

1.弹力带伸膝抗阻 以右侧为例,站立,右腿膝关节弯 曲。可使用弹力带在小腿处施加适当阻力,小腿尽量伸直 以对抗阻力,保持几秒后缓慢还原。每天2~3组,每组8~12 次,整个过程保持正常呼吸。

2.靠墙静蹲 双脚与肩同宽,距墙约30厘米。屈膝成 半蹲姿势,膝部根据自我感觉选择适当弯曲角度,膝关节和 大腿前侧有紧张感为宜,维持30秒~2分钟,腿感觉酸胀后 起身,整个过程中保持正常呼吸。

3.股四头肌主动抗阻 站立,双脚分开与肩同宽,收紧 下腹部和臀部,头部与脊柱呈一直线,向前看或稍向下看,下 蹲屈髋屈膝,尽可能深地下蹲,动作结束后起立。每天2~3 组,每组8~12次,可根据身体能力选择无负重或适当负重。

梁堂钊提醒大家,想要预防髌骨软化症的发生,运动前 要充分热身,避免突然增加锻炼强度;选择合适的鞋子,避 免下坡跑,保持膝关节在无痛范围内活动。

据生命时报





抽筋+缺钙,可能是这些因素在"捣乱"

寒冷是抽筋的最常见诱因,可直接刺激引起腿部肌肉 强烈收缩和血管突然痉挛。

2.出汗过多

运动时间长,无氧运动量大,出汗多,体内液体和电解 质大量丢失如低钙、低钾、低镁,大量代谢废物堆积,内环境 紊乱,也容易发生痉挛。

3.局部压迫

如长时间仰卧,使被子压在脚面,或长时间俯卧,使脚 面抵在床铺上,迫使小腿某些肌肉长时间处于压迫状态,引 起肌肉被动挛缩和血供不足,就容易引起抽筋。

4.过度疲劳

无氧运动导致肌肉短时间内持续收缩,体内产生大量 的代谢废物,夜间肌肉紧张的状态未得到改善,过多的酸性 代谢产物堆积未能及时清理,可刺激小腿抽筋。

在肌肉收缩过程中,钙离子起着重要作用。由于老年 人钙质吸收能力减弱以及钙质流失明显,儿童及孕妇因机 体消耗过多钙,当血液中钙离子浓度太低时,肌肉容易兴奋 而痉挛。

6.血管因素

往往是抽筋的内在原因, 当动脉发生粥样硬化时或存 在血栓时,血液循环受阻不畅,局部组织出现缺血、缺氧,生 理机能发生紊乱,会引起下肢发凉、麻木和间歇性跛行,即 行走时发生小腿肌麻木、疼痛甚至痉挛,休息后消失,再走

从理论上说,肝脏功能的下降、甲状腺功能减退症、甲 状旁腺疾病、运动神经元疾病或服用了某些降血压、降血脂 的药物,都有可能导致抽筋的发生。

几个小妙招,缓解突发抽筋

抽筋的原因非常复杂,并非全是因为缺钙。如果盲目 补钙,反而可能增加心律失常、血管钙化、泌尿系统结石等 发病风险。所以,找对病因并及时对症治疗才是关键。不 过,对突然发生的腿抽筋,不妨试试这些小妙招。

■反复勾脚尖

腿部抽筋时,可伸直小腿,反复勾脚尖或脚趾,多进行 几次,即可放松紧张的肌肉,帮助缓解肌肉痉挛。如果抽筋 有点严重,没办法自主勾脚尖,也可以用手捏住脚尖,稍微 用力往后扳几次。

■用力捶小腿

小腿抽筋时,也可稍微用点力捶打小腿,或揉捏小腿肌 肉,帮助紧张的肌肉放松,从而缓解抽筋。

据澎湃新闻

中国体育彩票7星彩第24075期开奖公告 本期开奖号码:659881+11

公告 川恒格诚建筑工程有限公司:文小兵【申请送

中国体育彩票排列3

第24174期开奖公告 本期开奖号码:191

重庆市铜梁区南城街道城市提升服务中心 法人证书遗失公告 幸庄市铜堡区菌域街道城市提升服务中心

中国体育彩票排列5 第24174期开奖公告

重庆市体育

13018333716 15023163856 023-65909440

南岸区浅夜烧烤餐饮店遗失食品经营许 .编号:JY25001081144046.声明作废 → 遗失重庆乾智建筑劳务有限责任公司 条专用章编号5001087026608 声明作废 ◆遗失重庆市梁平区规划和自然 源局屏锦管理所工会公章声明作贩 ◆垫江县源赞工程管理中心遗失公章 ,编号:5003817133674,声明作废 遗失重庆民连科技发展有限公司公 ◆遗失巫溪县盛邦家具有限公司公章 ◆遗失巫溪县盛邦家具有限公司公章 校,编号5002389821290 声明作废 ◆遗失列玉兰医师块证书,证书编号3415101)058; 医师资格证书, 医师资格证书编码)9850341510225195703083799,声明作废。 徐博宇遗失十建施工员证及十建质量员证, ii

章一枚,編号5002307033576声明作废 ◆選失重庆大学洽金系成为材料学院冯志刚工作证作 ◆遗失张春阳渝派精品服饰城壹万元经营保证金◆遗失两江新区半天餐饮店(个体工商户)营业执照副体

重庆市巴南区劳动人事争议件裁委员会公告 国东市江降区栽阳自然演员关于夏家碑县区的批评 国庆市卫南区党委员关于侵犯工业员经制性 国庆市油区报草专卖同关于案件调查处理的公裁改林。本委支领的裁议林将国庆老规则城有限公 超越183-0102.83-0202等集件者改变公司公司等集件各位第一次,并被战化人员领

条的规定,对涉案卷烟进行处理。特此公告。 重庆市水川区烟草专囊局2024年7月3日 重庆市武隆区劳动人等为以仲裁委员会公告 窑坝公(2024)第79号 4年6月27日,我局在租庆市涪陵区中通快递公 **四川炬星联建设工程有限公司**:本委受理的彭志安 龄分核添查蘇姆,云坝(鲂쑳县)3条,并依法子(你鱼位丁所保险待遇争议一案, 因法律文书通讨甚

重庆市渝中区烟草专卖局 二〇二四年七月3 重庆市万盛经开区烟草专卖局送达公告

重庆市大渡口区劳动人事争议仲裁委员会公 重庆博耀合汇企业管理集团有限公司,本委受理陈 赵真妮、管理与你单位计时、计件工资劳动争议三案

重庆市铜梁区南城街道综合行政执法大队 市铜聚区南城街道综合行政执法力单位法人证书正本不慎遗失,法定 单位法人证书正本不慎遗失,法定 :伍代中,统一社会信用代码:11 MB1B816072,证书有效期:2013 27日至2024年12月27日。现局 。特此公告。 2024年7月2

南大学(曾用名:西南师范大学)不慎遗失银 ·开户许可证,核准号:Z6530000183401.则 :50001093600050003898, 开户行:中门设银行重庆北碚支行营业部, 声明作废。 寨力盟机电设备(重庆)有限公司

寻找弃婴生父母的公告

