

# 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”，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，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，软骨就像一面墙皮，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;

■ 年龄增长，或类风湿性关节炎、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. 走远路或上下楼梯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。

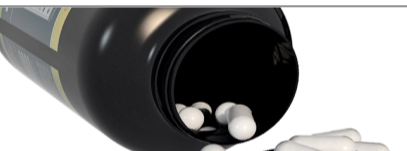
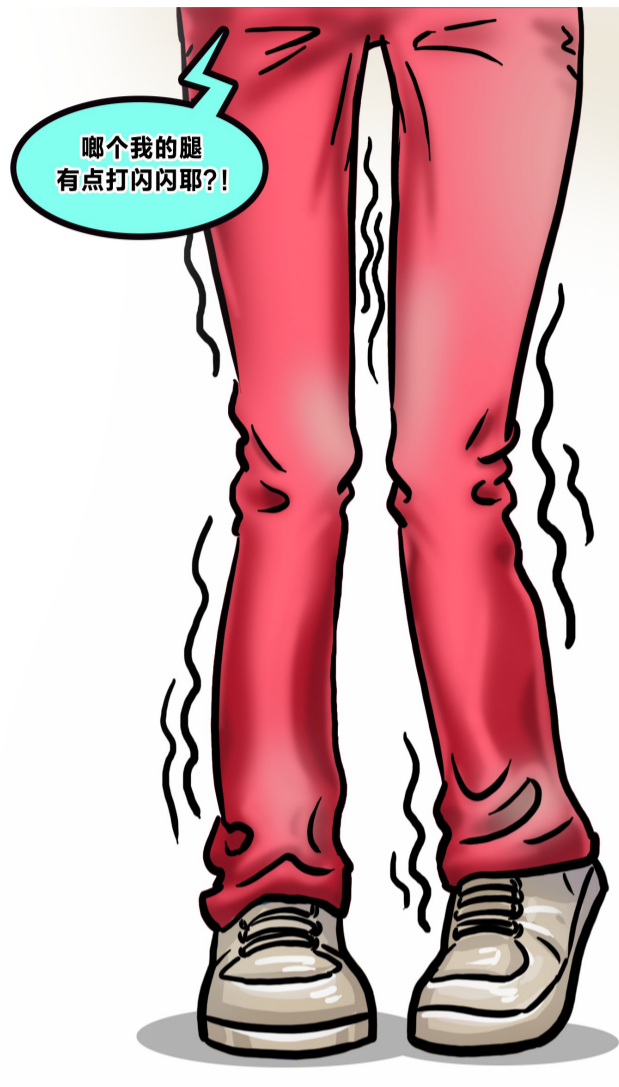
## 3个动作预防髌骨软化

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，下蹲屈膝屈膝，尽可能深地下蹲，动作结束后后起立。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”

你是否有过这样的经历：半夜睡得正香，一阵痛感突然从小腿袭来，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?

抽筋，即肌肉痉挛，是指肌肉自发地持续性收缩。正常情况下，人体感受到外界各种信息后，感觉神经会将信息传至大脑，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，引起肌肉异常收缩，发生痉挛和疼痛。

## 抽筋一定是缺钙吗?

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。

1. 寒冷刺激 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供血不足，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。
5. 低钙血症 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，再走时又出现。

7. 其他原因 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，都有可能引起抽筋的发生。

## 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

13018333716 15023163856 023-65909440

重庆市巴南区劳动争议仲裁委员会公告... 重庆市南岸区劳动争议仲裁委员会公告...

重庆市南岸区规划和自然资源局关于调整镇级控制性详细规划... 重庆市南岸区规划和自然资源局公告...

重庆市南岸区规划和自然资源局关于调整镇级控制性详细规划... 重庆市南岸区规划和自然资源局公告...

重庆市南岸区规划和自然资源局关于调整镇级控制性详细规划... 重庆市南岸区规划和自然资源局公告...

重庆市南岸区规划和自然资源局关于调整镇级控制性详细规划... 重庆市南岸区规划和自然资源局公告...

重庆市南岸区规划和自然资源局关于调整镇级控制性详细规划... 重庆市南岸区规划和自然资源局公告...

重庆市南岸区规划和自然资源局关于调整镇级控制性详细规划... 重庆市南岸区规划和自然资源局公告...

重庆市南岸区规划和自然资源局关于调整镇级控制性详细规划... 重庆市南岸区规划和自然资源局公告...