

膝关节炎

关节炎是关节软骨的磨损引起的。它会随着年龄的增长而出现，并因超重而加重病情。这种病症可能会引起疼痛，尤其是在下楼梯、从低矮的座位上站起来或长时间静止后移动时（例如早晨醒来时……）。

可以采取哪些措施？

不过度使用膝盖。 当膝盖疼痛时，不要勉强使用。在疼痛期，避免长时间行走和上下楼梯。等待疼痛缓解后再恢复正常活动。

每天进行短暂的休息。在与疼痛较重的膝盖相反的手中使用拐杖，这样可以减轻疼痛并增加稳定感。虽然护膝可能会加重疼痛，因为它会施加压力，但有些人戴上护膝后会感觉更安全。

坐在有扶手的高椅子上，这样起身会更容易。

避免跪地或蹲下。

穿着舒适、稳固且具有良好缓冲的鞋子。不要穿高跟鞋。

如果超重，适当减重可以减轻不适感。

如果膝盖肿胀，可以使用冰敷来缓解疼痛。

可以服用镇痛药，比如对乙酰氨基酚（扑热息痛）。某些情况下可使用抗炎药（请咨询您的家庭医生）。

在非常疼痛和行动不便的情况下，可以考虑进行膝关节置换手术。

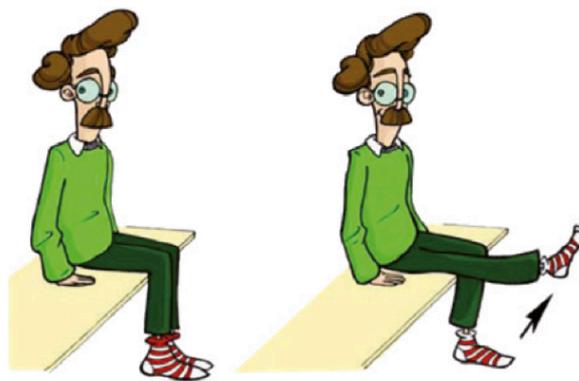
康复锻炼

如果遵循锻炼计划，可以增强膝盖的力量、耐力和功能；还可以减轻疼痛，其效果可能与服用消炎药相当。

定期在平地上行走、骑自行车、跳舞、游泳、进行水中锻炼等。只要没有疼痛，就可以进行这些活动。逐渐增加锻炼时间至45-60分钟，每周3到5天。

对于关节炎患者来说，每天活动、拉伸和强化患处非常重要，这有助于保持关节的灵活性和力量。

坐在桌子旁，伸直腿。当能够轻松做到时，可以在脚踝上增加一些重量。



然后，移动脚尖，使其靠近和远离身体。

仰卧并双腿伸直，将脚尖指向头部，同时用力将膝盖压向地面。

