

还做这些动作的你注意了 关节可经不起这么折腾

□本报记者 林颖 设计 思意

关节控制人体四肢运动和其他骨骼的活动,对人体起着非常重要的作用,但经常会有各种关节类疾病产生,影响人们的工作和生活,尤其是人上了年纪之后,关节活动更是受到限制,给人们带来了诸多不便,所以在平时我们要注意保护关节,减少做有伤关节的动作。本期《九点医刻》采访权威康复专家,告诉你日常如何养护关节。

指导医生

福建卫生报健康大使、福建中医药大学附属康复医院运动损伤门诊主任 **连晓文**

福建老年医院康复科主治医师 **张炳华**

长时间蹲厕

深蹲的时候,膝关节的负重是体重的**3-6倍**。若蹲厕时间太长,会加大关节和韧带的负担。



建议 如果膝盖有病变的患者,最好选择坐便。

弯腰搬重物

当你直着膝盖、弯腰提重物时,不能有效发挥髋、膝关节周围肌肉的力量,腰背筋膜、肌肉、韧带往往因负担过重而受伤,也对腰椎不利。



在搬运重物的时候,我们应该屈膝蹲下,让膝关节来分担一部分重量,再运用腿部的肌肉力量慢慢站起来。搬东西时可将物品靠近躯干,蹲下去搬运减少腰椎压力。



弯腰做家务

日常有些人习惯弯腰做家务,比如一些妈妈要长时间弯腰照顾年幼的宝宝,给宝宝换洗、护理。如果长期保持这样的姿势,会导致腰椎受力不均,腰椎里的内容物会像三明治一样被挤向一侧。



建议 尽量避免弯腰做家务,可以搬张小椅子坐着从事家务劳动,让腰部保持直立位。

爬楼、爬山

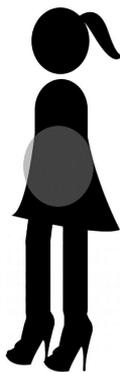
爬山和爬楼梯的过程中,膝关节会承受超过本身体重**3-4倍**的压力。尤其是**50岁及以上人群**,膝关节都会有些磨损,更要注意。



建议 中老年人平日里要减少爬梯爬楼,特别是体重较重的人群,尽量乘坐电梯上楼。

常穿高跟鞋

穿着高跟鞋时,因脚后跟被垫高,人体自然向前倾,久而久之,使得腰椎的小关节压力变大,出现腰椎生理曲度变化,以及腰肌劳损。



建议 尽量避免长时间穿高跟鞋,如非必要场合,建议穿平底鞋。如果在特殊场合必须穿高跟鞋,走路时尽量将重心放在脚后跟而不是前脚掌。



掰手指

有些人喜欢掰手指,认为发出咔咔的响声特别威风。其实这么做对关节没有好处,如果用力过度,可能损伤关节周围韧带或肌腱,影响关节活动。

建议 掰手指还是要注意适度适量,如果出现疼痛,就说明有点过度了。

常使用鼠标

长时间使用鼠标,会使腕关节和肌腱出现劳损,严重的会令手指发麻、疼痛,还会引起手腕关节无力,手掌肌肉萎缩。



建议

- 不要长时间在电脑前工作,尽量半小时到一小时起来活动活动肢体,做一些握拳放松手指的动作。
- 改善键盘和鼠标的高度,最好让肘部能自然下垂,使用鼠标时不要让手悬空,减少手腕压力,可以减少对关节部位的损伤。

跷二郎腿

跷二郎腿会使膝关节处于歪曲状态,使膝关节受力不均匀,很容易导致关节变形;



其次在跷二郎腿时,左右两侧的盆骨受力也不均匀,容易造成弯腰驼背,长期如此还会造成腰酸背痛等问题。

建议

坐在椅子上时,尽可能让大腿与地面平行,大小腿呈90°,双脚正好平放在地面。如此既能预防关节损伤,同时养成良好的气质。

