



退休两年杭州的山都爬遍了 现在膝盖痛得楼梯也爬不了

浙江中医药大学校长、国家级名中医方剑乔 和你说说老年人应该怎样保养关节

记者 谢谨忆 通讯员 汤婕

浙江中医药大学校长、浙江省中山医院针灸学科带头人、国家级名中医方剑乔教授在针灸镇痛领域研究和践行了33年,是国内这方面的知名专家。他的病人里,有很多是老年人,他们因各种关节疼痛去寻求方教授的帮助。

“随着人们年纪增长,最易受到影响的关节是膝、腰、肩。年纪固然是无法更改的因素,但日常不良生活习惯或者不当行为都会加速、加重这些关节疼痛。”

方教授最近就接诊了一位大伯,爬山爬得走楼梯都走不了了。

膝盖痛

今天南高峰明天北高峰

62岁大伯爬山爬得楼梯也走不了

这位大伯今年62岁,走平路还好,一走楼梯两个膝盖就痛。

大伯说,他是两年前退休的,因为人有点胖,有“三高”,上班时没空运动,退休了就想好好锻炼锻炼。他选择的运动是爬山,今天爬南高峰,明天爬北高峰,杭州的山几乎都爬遍了,有时候膝盖爬得酸痛,他还觉得是缺乏锻炼的缘故,还要咬牙坚持。

这么两年爬下来,他膝盖痛得越来越频繁,现在不能爬山不说,连走楼梯也成了问题,吃止痛药效果也不怎么好。

方教授说,60岁以上人群,膝关节不可避免地会出现退行性变化,不适合再像年轻人那样锻炼身体了,尤其是需要屈膝的运动不能过度,更不能在负重情况下做过多的屈膝活动。

“膝关节骨性关节炎是临床相当常见的病症。一方面,随着年纪变老,关节滑膜的分泌液会减少,这时关节运动就缺少润滑成分了。另一方面,老年人膝盖的血供差,关节表面易有骨刺增生。两块不平滑的关节表面在没有润滑的情况下硬性摩擦,会不会痛可想而知,而且这种摩擦会导致骨刺进一步增生,恶性循环。同时随着老年化,膝关节周围的韧带、肌腱等弹性降低,支撑关节活动时容易发生疼痛。”

所以方教授不建议年纪大的人做过多类似于爬山爬楼梯等要大幅度屈膝的运动,尤其是体重比较大的人,更会对膝关节造成压力。对于因韧带、肌腱问题引起膝关节痛的人群,建议在起步前作短时间的膝关节屈伸活动。

预防膝盖痛:试试躺在床上活动下肢

为保养关节,方教授说,他自己天天这样做:平躺或侧躺在床上,每天分几次花5-10分钟慢慢反复屈、伸下肢;筋骨好的也可以把腿举向空中,模仿蹬自行车的动作。

“躺在床上的好处是膝关节不用承受身体的重量,这样活动就轻松得多了。”

对于老年性关节退行性病变引起的疼痛,方教授比较建议用针灸缓解。一来针灸可以改善局部血供。血供变好,滑液分泌会变多,有了足够的滋润,关节活动就不痛了。二来,针灸本身就可以控制慢性炎症反应,释放镇痛物质。有研究发现,合理的针灸能有效刺激大脑释放阿片肽、5-羟色胺等神经递质,获得镇痛效应。

腰痛

腰痛不一定是腰椎间盘突出 也可能是因为骨质疏松

老年人第二个容易出问题的关节是腰椎。60岁以上的人,腰痛不一定是腰椎间盘突出,还有可能是骨质疏松。

“经常有老年病人来问我,说他平时已经很注意了,睡的是硬板床,片子拍出来看看,椎间盘突出也不厉害,怎么会天天腰痛呢?这样的病人,我就要他警惕骨质疏松了。”

骨质疏松性疼痛,最先会表现在腰椎的位置,因为腰椎的承重大,对骨质疏松也就更加敏感。骨密度测定通常也是从脊椎尤其是腰椎这一截来测。

方教授说,对于骨质疏松性骨痛,短期镇痛需要,长期补钙也需要。钙不能乱补,补得太多可能加剧骨质增生,所以最好遵医嘱。

另外还要多吃富含胶原蛋白的食物,如甲鱼、猪蹄、牛筋等等。胶原蛋白是人体骨骼,尤其是软骨组织中的重要组成成分。研究表明,如果缺少胶原蛋白,补充再多的钙质也无法防止骨质疏松。胶原蛋白就像骨骼中的一张充满小洞的网,它会牢牢地留住就要流失的钙质。没有这张网,即便是补充了足够的钙,也会白白地流失掉。

预防腰痛,做做“燕子背飞”

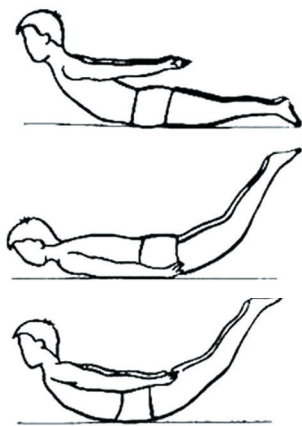
预防腰痛,方教授说,最简单的保健方法是要经常变换体位,不论坐、站、躺,同一个姿势维持的时间都不要太长,时间长了就换一换、动一动。

还可以用一个叫“燕子背飞”的动作,锻炼腰背肌肉,通过锻炼促进腰背肌肉弹性的恢复,有利于脊柱的稳定。

“燕子背飞”是这样做的:

俯卧在床上,双手背后,用力挺胸抬头,尽量使头胸离开床面,同时膝关节伸直,大腿用力向后离开床面,持续3-5秒后放松3-5秒。这样连续做8个为一组,视体力情况选择锻炼的组数即可。

对于腰肌力量较弱或者肥胖的人,上述方法比较费力,可采用“五点支撑”法:仰卧在床上,去枕屈膝,以头、双肘、双脚五点为支撑点,将腹部及臀部向上抬起,持续3-5秒后放松3-5秒,也是8个为一组。



肩关节

肩关节痛很多是由外伤引起 老年人更要当心

方教授说,肩关节疼痛由外伤引起的很多,很多都是大妈,平时要买菜拎菜、搞卫生、抱小孩,从而导致肩关节损伤。

有个女病人,57岁,她女儿不久前刚刚给她生了个外孙,她帮着带。毛毛头几乎每天都要抱着,一放到床上就哭,她只好经常抱着,有时候还要颠着哄宝宝睡觉。大妈有时感觉肩膀肌肉酸痛,但为了宝宝,她咬牙坚持。这么半年下来,右肩膀不行了,抬不起来,晚上睡觉时也剧烈疼痛。

方教授说,肩膀痛常发生在50岁左右年纪的中年人,俗称肩凝症、五十肩。临床表现不一,有的疼痛难忍、有的会造成关节黏连,可能会自愈,或经过适当的治疗控制病情。

七八十岁的人肩膀痛的也比较多。年纪大了,肩关节周围肌肉软组织退行性病变,肌力不行了,要用力的时候就靠关节支撑,此时就容易发生关节周围软组织损伤,最终导致肩关节炎性黏连、僵硬、疼痛,活动受限。这种因损伤引起的肩关节病变,对于老年人来说治疗起来比较棘手,因为这些人肌肉的自我修复能力差,肩周痛药物治疗效果均不太理想,往往需要较长时间的治疗。

预防肩膀痛:乍暖还寒注意肩部保暖

“肩膀痛的时候要少做家务,注意保暖。特别是要注意肩部不要受凉,杭州的春天气温变化快,不要急着换薄衣服,捂一捂为好。晚上睡觉时,肩膀不要露在被子外面,夏天吹空调时,肩膀上最好搭块披巾。”

科学锻炼是减轻疼痛、松解黏连的有效方法,方教授介绍了三个简单的动作:

- 1.爬墙。面对墙壁,用双手或单手沿墙壁缓慢向上爬动,使上肢尽量高举,然后再缓缓向下回到原处,反复数次。
- 2.双肩内收外展运动:双手在颈后部交叉,肩关节尽量内收及外展,反复数次。
- 3.甩手锻炼。站着,前后甩手臂,或者侧举手臂再放下,动作幅度由小到大,反复进行。



双肩内收外展运动

乐投理财俱乐部会员招募中,入会有礼!
向会员推荐“浙里投”稳健型理财产品
(会员应符合相关要求)
另诚聘:理财经理(专、兼职),待遇从优
浙江普诺特资产管理有限公司
地址:杭州建国北路333号河滨商务楼418室
86028869/87608869 长兴办事处:0572-6278699

敬华 | 2016春季艺术品拍卖会 杭州 公开征集暨免费鉴定、咨询

JINART 2016 SPRING AUCTION

敬华(上海)拍卖股份有限公司成立于2000年,具有国家第一类文物拍卖经营资质。最初由上海文物商店、上海博物馆艺术品公司共同组建,现转制为敬华艺术机构的核心成员企业之一。重组后公司年均成交额7亿元位居上海前列。本公司开展常年征集业务,竭诚为新老客户提供优质、诚信的服务。

www.jinghuapaimai.com 敬华拍卖 JINART AUCTION

2016春季艺术品拍卖会拍品征集、免费鉴定、业务咨询

中国古代、近现代、当代名家书画;油画雕塑;瓷器;佛像;紫砂;名家篆刻;竹、木、玉、铜雕刻;旧墨、砚台等文房用品;历代碑帖、印谱、古籍善本;翡翠珠宝;重点征集海派书画精品、成扇。

公开征集时间:2016年3月5日 9:30至17:00
活动地址:杭州维景国际大酒店 三楼满堂春(杭州市上城区平海路2号)
3月6日 预约上门服务 联系人:申屠先生 联系电话:13524396006



敬华拍卖微信