



你每天在微信朋友圈晒快走步数吗？

杭州44岁男子暴走5天走伤膝关节

专家提醒，刚开始锻炼每天不要超过10000步

在你的微信朋友圈，有没有一群朋友热爱运动、每天晒走路步数？杭州44岁的刘先生想通过暴走减肥，每天走八九公里、15000步以上，在“微信运动”的排名一下子冲到前十。不料不到一星期，就患上了膝关节滑膜炎。

记者 王真 通讯员 蔡友治

体重180多斤，暴走5天就走出膝关节滑膜炎

上周四，浙江大学医学院附属第一医院骨科主任林向进主任医师的门诊，来了一位戴着眼镜的男人，摸着自己的两个膝盖，叹了口气，“想减肥，身体不争气啊。为了减肥，走了不到一星期，膝盖都痛死了！”

患者姓刘，在一家企业上班，家庭事业都很幸福，就是有点胖。他身高1.78米，体重有180多斤，肚子有点大。“8岁的女儿常在我肚子上敲敲，有‘咚咚’的感觉，玩得特别开心，我自己也不觉得胖一点怎么样。”刘先生说。

但上个月单位体检，刘先生检查出脂肪肝和“三高”，女儿也说他了，爸爸不能再胖下去了，胖是不健康的。

刘先生决定减肥。平时每天骑电瓶车上下班，现在改走路。他决心很大，单位离家有4公里，公交车要坐五六站，他决定每天走路上下班，而且要求有一定的速度。

第一天走了八九公里，步数在15000步以上，刘先生在“微信运动”的排名一下子冲到前十里面，大家都为他点赞。刘先生走得更积极了。

第二天、第三天、第四天，他都暴走上下班，走得一身大汗。他很高兴，“走得越多，流汗越多，也可以瘦得更快。我当时是这么想的。”

不过到了第5天，刘先生上班走了一半，腿肚子有点发软，迈不开步子。但他还是坚持着，下班也依然走路。

晚上，刘先生拿热毛巾焐焐，以为是肌肉酸痛。第6天，刘先生又想走着出门，觉得两条腿都很沉，膝盖特别痛，走路都成问题了。

他赶紧去社区医院，拍了X光片，一切正常，排除了骨头的问题。

有位医生朋友推荐他去浙大一院骨科，那里设有运动医学中心，治运动损伤疾患。浙大一院骨科主任林向进主任医师为刘先生做了仔细检查，判断他得了“膝关节滑膜炎”，磁共振显示他膝关节有异常滑膜增生水肿，并有明显的关节腔积液。

体重超标、运动量突然增大是刘先生患滑膜炎的两个主要原因

林向进主任说，刘先生得的膝关节滑膜炎是一种无菌型炎症，是由于膝关节扭伤和多种关节内损伤而引起的。滑膜功能异常会导致关节液无法正常生成和吸收，膝关节就会产生积液。滑膜的形态改变还会侵袭膝关节软骨，不及时治疗会导致膝关节骨性关节炎，可能会致残。

“老年人多发滑膜炎，主要是因软骨退变与骨质增生所致。像刘先生这样的年轻人，多是因为急性创伤和慢性损伤导致的，他最近运动量突然增大，膝关节短时间内磨损量增大，也是一种创伤。”林向进主任说。

刘先生的情况比较特殊，他体重大，运动量突然增加，膝关节负担比体重正常的人重很多，一下子每天走15000多步，相当于一辆经常不骑的自行车扛着两百多斤的重物，骑了很多路。这对人体的膝盖来说，损耗非常大。

除了刘先生外，林向进主任今年以来收到了不少因为运动量过大、导致膝关节损伤的病例。林向进主任说，如果是平时的上班族，每天走1万步，应该算是一个正常的步行量，如果走得太多，频率过高、姿势不对等，则可能造成慢性关节损伤。特别是肥胖或有关节疾患的人，过量的负重运动往往加重关节软骨的磨损。

快走过度除了要防滑膜炎还要当心半月板损伤

“运动量过大，肯定会导致关节受损。这几年跑马拉松的人比以前多了，我们医院骨科就接诊了不少跑得太多导致膝关节损伤的患者。”浙江大学医学院附属第二医院骨科副主任戴雪松主任医师说。

戴主任是中华医学会运动医疗分会青年委员会副主任委员，孙杨之前肩膀受伤也在戴主任这里看。

马拉松运动是专业的运动项目，一般人即使平时在运动的，也可能急性受伤。戴主任的门诊中就有好几位病人，说他们平时在马路上跑、健身房跑，一次跑三五公里，参加马拉松比赛之前还拉练过两个星期，跑过好几十公里。可是在马拉松过程中还是受伤了。

马拉松受伤的患者，毛病集中在膝关节和脚踝，急性损伤体现为膝关节的半月板损伤和脚踝的软组织扭伤，慢性损伤则是膝关节的滑膜炎。

同样，戴主任这里也有“快走刷爆朋友圈”的患者。“表现和马拉松患者差不多，半月板损伤和滑膜炎很多。特别是刚刚开始快走的人，最容易受伤。”戴主任说。

林向进主任也说：“经常过度运动，膝盖磨损最为厉害，易导致半月板损伤”。据统计，在膝关节受损的病人中，70%以上都是半月板损伤。

半月板的作用是稳定膝关节、缓冲和减少摩擦。半月板损伤有急性损伤和慢性退变两种。急性创伤通常是受了巨大能量的冲击，如车祸、扭伤、剧烈运动引起的。NBA火箭队的“魔兽”霍华德就是在球场上争篮板球而急性受伤，伤痛持续了几个赛季。

而慢性退变通常是长期重复膝关节屈曲、旋转和伸直动作，导致膝关节磨损，使得半月板变薄、变窄，甚至某些地方有缺失。“每天过量运动，就算是走路等不剧烈的运动，也会使半月板疲劳，造成损伤。”林主任说。



快走怎样减少膝关节损伤？

1 刚开始走路锻炼每天8000-10000步比较合理

快走的好处虽然很多，但是合理的方式和频率尤其重要。

林向进主任说，运动量没有统一规定，因人而异。运动量的制定要遵循渐进性、反复性和个体化的原则。

渐进性原则要按照人体对运动的适应性变化，有计划地增大运动负荷。一定的运动负荷量，对身体作用一定次数和时间之后，才能让身体适应，然后再逐步增大运动负荷，使身体适应新的水平，最终达到增强体质的目标。

而反复性原则要求做到运动和间歇相结合，既要充分的运动，又要有适当休息。其次是时间安排上有规律地进行锻炼。

最后要注意的是，锻炼需要量力而行，特别是对于初次锻炼的人群，不宜过度。

“我们认为，对于初次走路锻炼的人，每天8000-10000步是合理的。运动的好处不用说，医学研究表明，每天步行1小时以上的男人，心脏局部缺血的发病率只是很少参加运动者的四分之一。”林向进主任说。

另外，快走的姿势也有讲究，眼睛自然地直视正前方，上半身挺直，不要前倾或驼背，肩膀自然放松，收小腹。双手轻轻握拳，手臂弯曲，配合步伐向后摆动。摆动手臂除了可以增加运动强度，也能有效地带动整个身体的节奏。

2 运动前热身很重要可以增加关节内的滑液

如何运动，戴雪松主任也给大家提供了几点建议：

首先是选择合适的运动种类。比如老年人关节本来就有退行性病变，就不能经常爬山，加重膝关节磨损。年轻人，可以选择快走和慢跑，这是很好的有氧运动，但也要注意把握合适的量。

接着，安排合适的运动时间，每次运动的时间、强度根据自己的身体情况来定，运动后第二天不要觉得很疲倦，否则运动就过量了。还要循序渐进，运动不能一口吃个胖子，如果选择快走锻炼，不要和人家比朋友圈步数，排名一下子升得太快不是好事。又比如拿跑步来说，以前没有跑过，第一天跑1-2公里，维持一段时间，适应之后再加重。

另外，运动之前热身很重要。运动前热身可以加快血液循环，让更多的养分快速进入关节腔中，增加关节内的滑液，使关节在运动中活动顺滑。热身还可快速提高体温，让肌肉、肌腱、韧带这些纤维结缔组织提高弹性，加大关节的活动范围和关节的稳定性，减少运动损伤的发生。

3 自身体重过重的人不建议在常规的负重下锻炼

那么，像刘先生这样比较胖的人，要怎么运动才能又减肥又不会受伤呢？

作为治疗运动损伤的专家，林向进主任提醒：“肥胖的人，特别是重度肥胖者，自身体重过重，不建议在常规的负重下锻炼，不建议选择跑步、爬山、打球等运动，因为这样的运动对全身关节尤其是下肢关节，如髋关节、膝关节损伤特别明显。”

对于肥胖者来说，应选择一些不会增加关节负担的运动方式。一开始应选择较为缓和，并使全身肌肉都能得到锻炼的全身运动，比如躺在床上，做一些四肢和腰背部的运动，也可以利用一些运动器械进行锻炼。另外，游泳是肥胖者不错的运动方式。