

全民健身热潮下

我们该如何

科学守护膝关节?

随着全民健身氛围日益浓厚,徒步、马拉松、球类运动已成为宁波市民休闲锻炼的热门选择。但随之而来的是,各类膝关节损伤频发,膝盖酸痛、活动受限等问题困扰着运动爱好者、青少年及上班族等各类人群。

近日,宁波大学附属第一医院运动医学/关节外科贾学文主任医师抛开晦涩的专业术语,围绕膝盖疼痛诱因、不同人群护膝技巧、运动损伤急救及手术康复等热门问题展开科普,为市民送上了一份实用的全维度护膝方案。



漫画 严勇杰

多方因素叠加,揭开膝盖疼痛根源

膝盖长期反复疼痛,并非单一原因造成,而是典型的“多因一果”。贾学文主任用天平作比喻,当关节损伤因素长期超过自身修复能力,疼痛便会频繁发作,而年龄、体重、生活习惯,正是左右关节健康的三大关键因素。

年龄是膝关节退化的基础,属于不可逆的“自然折旧”。随着年

龄增长,关节软骨逐渐磨损变薄,最终造成骨骼直接摩擦,诱发骨关节炎,表现为活动后疼痛加重、休息后缓解,且病情会反复发作。

体重则是膝盖的“额外负担”,压力会成倍叠加。数据显示,体重每增加1公斤,走路时膝盖多承受3公斤至4公斤压力,跑步、爬山时压力更是飙升至体重的4公斤至8

倍。若体重增加5公斤,膝关节炎症风险便上升35%。

与此同时,不良生活习惯正在悄悄透支膝盖寿命。日常不当动作会持续冲击软骨、半月板与韧带,造成关节受力失衡。肌肉无力,是疼痛的“放大器”。很多人膝盖疼,问题不一定出在骨头或软骨上,而是大腿肌肉(股四头肌)太弱了。

青少年:拒绝突击训练,筑牢运动防护

高强度跑步、跳绳训练等让青少年成为运动损伤高发群体。贾学文强调,突击式高强度训练是青少年膝盖损伤的“头号杀手”。处于发育期的青少年,关节结构尚未完全成熟,盲目

加量训练极易造成不可逆损伤。

他建议,运动前务必完成5至10分钟动态热身,充分激活肌肉;训练结束后及时开展静态拉伸,重点放松大腿、小腿肌肉,避免肌肉

僵硬牵拉关节。若孩子出现膝盖卡顿、异常弹响、持续性疼痛等症状,切勿为备考硬扛,需及时就医做运动筛查,排查先天结构问题,守护长远运动健康。

久坐上班族:警惕久坐不动,激活关节活力

不少上班族常年久坐,不跑不跳却常常膝盖酸软。

对此,贾学文表示,膝关节如同精密轴承,遵循“用进废退”原则,久坐是膝盖健康的“隐形杀

手”。长期静坐会导致关节液循环受阻、腿部肌肉萎缩,关节失去滋养与保护。

研究证实,适度规律慢跑人群关节炎发病率更低,普通健身跑对

膝盖有保护作用,久坐带来的损伤风险反而远大于日常慢跑。“上班族切忌长期保持同一姿势,建议定时起身活动,简单拉伸腿部肌肉,让关节保持灵活状态。”

运动爱好者:把控运动强度,掌握损伤急救

针对热衷锻炼的市民,贾学文提醒,运动后要学会区分肌肉疲劳与关节损伤。单纯肌肉酸胀休息一晚即可缓解,若出现膝盖定点刺

痛、上下楼梯痛、休息三天仍未好转等情况,需立刻停止运动。

一旦发生膝盖扭伤、肿痛,可这样处理:即刻制动休息,采用毛巾包裹冰

袋冰敷,每2小时至3小时一次,每次15分钟至20分钟,坚持两周左右,配合加压、抬高患肢,有效减轻肿胀与出血,避免小损伤拖成慢性疾病。

日常养膝误区:摒弃认知偏差,选对锻炼方式

在日常锻炼中,很多人还存在护膝认知偏差。针对大众关心的步数问题,贾学文指出,膝盖不佳人群无需盲目追求日行万步,每天6000至8000步是安全“黄金区间”。同时,走路质量远比步数重

要,节奏平稳的主动快走,能促进关节液循环养护软骨;缓慢踱步、随意闲逛,反而会加剧关节磨损。

对于深蹲、跳绳、爬楼梯等动作,无需杜绝,需严格遵循“无痛原则”,身体出现不适感立即停止。

日常可优选游泳、平地骑行等低冲击运动,减少关节压迫。而八段锦、太极等传统慢运动,适合全年龄段人群,能够锻炼深层肌肉,强化关节保护力,实现温和养护。

记者 林伟 通讯员 庞赞

造血干细胞捐献 数十名医护人员入库

一管血样,可能承载一条生命;一次入库,就是一份承诺。

4月27日,宁波大学附属人民医院(鄞州人民医院)内爱心涌动,一场造血干细胞捐献入库活动正在举行。数十名志愿者集中完成登记采样,其中大部分为医务工作者。

依托医院作为造血干细胞采集点的专业优势,此次活动旨在进一步扩充中华骨髓库容量,消除公众对捐献造血干细胞的误解,为血液病患者点燃生命希望。

“你们看,我现在不是好好的吗?无非就是扎了几个针眼,没有什么大不了。”说这话的是36岁的徐旭栋。就在几天前,这个从事进出口服务工作的邱隘小伙刚刚完成了一次特殊的“使命”——捐献造血干细胞。

现场,徐旭栋用自己的亲身经历,打消了许多人的顾虑。很多医护人员也纷纷带头进行登记采样。该院内分泌科兼整形外科护士长胡晶晶,曾经是血液科移植仓的护士。在移植仓里,她目睹过太多患者和家庭在绝境中重获新生的喜悦。“我觉得我们医护人员,作为捐献者去帮助他们,是另外一种使命和责任。”胡晶晶说。

该院的胃肠微创外科护士长王芳琳也加入了入库志愿者的行列。她坦言:“一开始我也不太了解捐献的过程,后来慢慢了解到,捐献时不需要做骨穿,对身体也不会有太大的伤害。如果能挽救他人的生命,我觉得很值得。”

据了解,自今年1月该院“造血干细胞爱心工作室”正式启用以来,已有5名志愿者通过高分辨配型和体检,达到捐献标准,其中3人已顺利完成造血干细胞采集。

那么,什么样的人可以成为造血干细胞捐献志愿者?据相关负责人介绍,捐献者需满足以下基本条件:年龄在18周岁至45周岁之间,体重不低于45公斤,近视度数不超过600度,同时身体健康、符合一般献血条件。

有意愿的志愿者只需采集8毫升血样进行登记,相关数据便会入库。一旦与患者配型成功,红十字会工作人员会主动联系。整个过程并非很多人误以为的“做手术”,而是类似于采集成分血。

鄞州人民医院党委书记张逸表示,作为医务工作者,每天都在与疾病斗争,比任何人都清楚“生命”二字的重量,也比任何人都懂得“配型成功”对于一个血液病患者及其家庭意味着什么。“我们希望用实际行动告诉社会,捐献造血干细胞,科学、安全、无损健康,医护愿意带头做这件事。”他说。

而放眼整个鄞州区,这股力量同样令人动容。鄞州区卫健局(区红十字会)党委副书记、区红十字会常务副会长忻明飞介绍了一组数据:截至目前,全区造血干细胞捐献入库志愿者已突破3300人,成功实现捐献44例。尤为可贵的是,在所有捐献者中,医务工作者占据了相当比重。整个鄞州区约三分之一的捐献者都是医护人员。

记者 林桦 通讯员 陈东