

在日常生活中,很多人可能都经历过这样的情况:走路时膝盖突然“软”了一下,感觉好像要摔倒。这种现象虽然常见,但可能让人感到困惑和担忧。那么,膝盖突然“软”一下到底是怎么回事呢?下面我们一起来探讨一下可能的原因。

膝盖突然“软”一下的可能原因

1. 肌肉疲劳

长时间站立或行走,特别是没有充分休息的情况下,膝关节周围的肌肉可能会出现

疲劳,导致瞬间无力感。这种情况通常在短暂休息后会有所缓解。

2. 韧带松弛或损伤

膝关节周围的韧带(如前交叉韧带、后交叉韧带等)负责维持关节的稳定性。如果韧带松弛或受伤,可能会导致膝关节瞬间失去稳定性,出现“软”一下的感觉。韧带损伤常见于运动员或从事高强度体力劳动的人群。

3. 半月板损伤

半月板是膝关节内的软组织结构,起到缓冲和稳定关节的作用。如果半月板受伤或撕裂,可能会导致膝关节活动时出现卡顿或无力感。半月板损伤常见于突然扭转膝关节的动作,如羽毛球、篮球、足球等运动。

4. 髌骨软化症

髌骨软化症是指髌骨软骨的退变和损伤,常见于年轻运动员或长期从事膝关节负重活动的人群。患者可能会在行走或上下楼梯时感到膝关节突然无力。髌骨软化症的发生与膝关节退变、过度使用膝关节、膝关节外伤等因素有关。

5. 神经因素

膝关节的活动受神经系统的控制。如果神经受到压迫或损伤(如腰椎间盘突出压迫神经),可能会影响膝关节的活动,导致突然“软”一下的感觉。腰椎间盘突出常见于久坐、长期负重等人群。

6. 关节炎

骨关节炎或类风湿性关节炎等慢性关节疾病也可能导致膝关节的稳定性下降,出现瞬间无力的情况。骨关节炎多见于老年人,而类风湿性关节炎则可发生于任何年龄段。

如果经常在走路时出现膝盖一“软”的情况,我们首先考虑半月板损伤和髌骨

软化。

如何应对膝盖突然“软”一下

1. 适当休息

如果是由于肌肉疲劳引起的,建议适当休息,避免长时间站立或行走。可以通过抬高腿部、热敷等方式缓解疲劳。

2. 加强锻炼

通过适当的肌肉力量训练(如股四头肌和腘绳肌的锻炼)可以增强膝关节的稳定性,预防无力感的发生。

常见的锻炼方法包括:

深蹲:有助于增强股四头肌和臀部肌肉,有髌股关节疾病的人群需在医师指导下进行。

直腿抬高锻炼:通过腿部力量训练增强膝关节的稳定性。

3. 佩戴护膝

在进行剧烈运动或长时间行走时,可以佩戴护膝以提供额外的支撑和保护。护膝可以帮助稳定膝关节,减少受伤风险。

4. 保持健康体重

过重的体重会增加膝关节的负担,保持健康体重有助于减轻膝关节的压力,预防相关问题的发生。可以通过合理的饮食和适当的运动来保持体重。

5. 注意姿势和动作

在日常生活中,注意正确的姿势和动作可以减少膝关节受伤的风险。例如,避免长时间保持同一姿势,避免突然的剧烈运动等。

6. 及时就医

如果膝盖突然“软”一下的情况频繁发生,或者伴有疼痛、肿胀等症状,建议及时就医,进行详细的检查和诊断。医生可能会建

议进行影像学检查(如X光、MRI等)以确定具体病因。

保护膝盖可以这样做

1. 合理饮食

饮食中应包含丰富的蛋白质、维生素和矿物质,特别是钙、维生素D和胶原蛋白等,有助于维持骨骼和关节的健康。

2. 适量运动

适量的有氧运动(如步行、游泳、骑自行车等)可以增强心肺功能,改善关节的灵活性和稳定性。同时,避免过度运动,特别是对膝关节有较大压力的运动。

3. 保持良好的生活习惯

戒烟限酒,避免不良生活习惯对身体健康的影响。吸烟和过量饮酒可能会影响骨骼和关节的健康。

4. 定期体检

定期进行体检,特别是对于有膝关节疾病风险的人群,可以早期发现问题,及时采取措施。

5. 穿着合适的鞋子

穿着合适的鞋子可以提供良好的支撑和缓冲,减少对膝关节的冲击。选择鞋底柔软、支撑性好的鞋子,避免高跟鞋和鞋底过硬的鞋子。

在日常生活中,我们应注重膝关节的保健,采取积极的预防措施,减少膝关节疾病的发生。通过科学的锻炼、合理的饮食和良好的生活习惯,可以有效提高膝关节的健康水平,享受更加健康和充实的生活。

作者:纪刚 河北医科大学第一医院骨科副主任医师
来源:科普中国

关注青少年“体态杀手”,了解脊柱侧弯

不知道大家有没有发现,现代人的生活方式发生了很大改变,比如伏案学习或工作的时间明显延长了,而且因为长时间坐姿不良导致体态不正的青少年越来越多。有时候家长猛然发觉孩子的身体习惯性向一侧倾斜,或者两侧肩膀不平,或者背部左右不对称。这可不是简单的体态问题哦,一定要引起警惕,这很可能是脊柱侧弯的信号。

什么是脊柱侧弯?

脊柱侧弯是一种脊柱的三维畸形,以脊柱的某一段持久地偏离身体中线,使脊柱向侧方凸出弧形或“S”形为主要表现。正常人的脊柱从后面看应该是一条直线,并且躯干两侧对称。如果某个人从正面看存在双肩不等高或后面看存在后背左右不平,就应怀疑“脊柱侧弯”。

脊柱侧弯有什么危害?

在中国,青少年脊柱侧弯的发生率为2%~4%,仅次于肥胖和近视的发生率,脊柱侧弯已成为危害我国青少年的第三大疾病,并且近年来其发生率仍有逐年上涨的趋势。

因为脊柱侧弯临床症状具有隐蔽性,所以在发病早期不易被家长和孩子察觉,直到孩子出现脊柱弯曲、胸廓变形等畸形改变时才会被发现。更严重的情况下,孩子可能会出现“剃刀背”的症状(即两肩高低不平,背部像剃刀一样隆起,胸廓一侧塌陷、一侧隆

起,骨盆倾斜和跛行),十分影响外形面貌。由于身体外形畸形,有些孩子与其他人交流、沟通时容易不自信或者产生心理障碍,严重时会造成孩子性格孤僻。脊柱侧弯对青少年的日常生活和学习有极大影响,如果不及早干预,严重者可能需要每天佩戴脊柱矫形器,甚至需要接受手术来矫正弯曲的脊柱。

脊柱侧弯的危害还远不止于此。当脊柱侧弯发生在胸腔时,还容易导致胸廓发育畸形,使其容积变小,进而影响青少年的心肺发育,诱发心肺疾病。此外,因脊柱平衡改变、受力不均,脊柱侧弯患者的脊柱退变将会加快。轻者久坐后腰背部酸痛;较严重者可出现椎管狭窄、神经受压的情况,表现为腰腿疼痛、跛行,甚至瘫痪。更为严重者,其心肺功能受损,活动耐力减弱,造成孩子身体无法正常发育。

脊柱侧弯是什么原因导致的?

脊柱侧弯在临床上可分为“结构性”和“非结构性”两大类。结构性脊柱侧弯指的是脊柱本身发生了三维变形,与患者的不良姿势无关,其中80%左右的患者属于特发性脊柱侧弯,其病因不明,可能与遗传有关。

非结构性脊柱侧弯,也就是我们俗称的“假性脊柱侧弯”,其脊柱本身无结构性问题,一般由姿势不良,或者骨盆歪斜、双下肢不等长、腰椎后凸等脊柱以外结构的不对称逐渐造成脊柱侧弯的外观。

如何早期发现脊柱侧弯?

早期发现脊柱侧弯最简单的方法就是弯腰前屈试验。

让孩子光脚站地,裸露背部,双腿伸直并拢,向前弯腰,双手自然下垂,家长在孩子前方或后方观察其背部,如果发现背部双侧不对称、不平整,看到或触摸脊柱不是位于躯干正中的直线,而是向一侧偏移,则脊柱侧弯的可能性非常大,需要尽快带孩子去医院检查。

怀疑孩子出现脊柱侧弯怎么办?

一旦怀疑孩子脊柱侧弯,建议尽早到脊柱专科门诊就诊。Cobb角是一个测量脊柱侧弯角度的方法,用于评估脊柱侧弯的严重程度。临床上,专业的医生会根据Cobb角度及脊柱侧弯的分型来决定是否需要手术。一般来说Cobb角 $<20^{\circ}$,应严密观察;如每年进展 $>5^{\circ}$ 并且Cobb角 $>20^{\circ}$,或者Cobb角在 $20^{\circ} \sim 40^{\circ}$,应行支具治疗;如Cobb角 $>40^{\circ}$ 且每年进展大于 5° ,应行手术治疗。

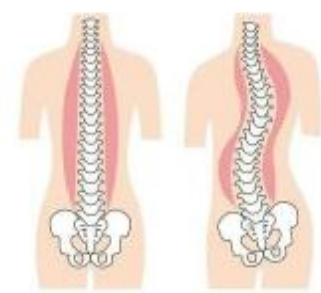
青少年如何预防脊柱侧弯?

1. 日常保持正确姿势

家长要督促青少年养成良好的姿势并形成习惯,从坐姿、站姿、睡姿到行走姿势都要注意。另外,青少年睡觉时床不能过软、枕头不能过高等。

2. 养成良好的生活习惯

青少年的书包重量不应太重,尽量选用



双肩包。这样可以保证双肩受力均匀,脊椎旁肌处于平衡状态,有利于保持脊柱的正常形态。

3. 科学锻炼

纠正姿势的同时,青少年应积极参加锻炼。这是预防脊柱侧弯的重要方式之一。在锻炼时,多锻炼项背肌和腰背肌,有助于矫正侧弯的脊柱,并减少颈痛和腰痛的发生率。锻炼过程中,尽量让身体的各个关节、肌肉都得到充分锻炼,这样有助于重塑身体的平衡。

4. 合理搭配食物,保证营养均衡

青少年要加强钙的补充,增加富含钙质的食物的摄入,多晒太阳,以保证营养物质的吸收,促进骨骼健康发育。同时,青少年要避免暴饮暴食,防止超重甚至肥胖的发生,以免身体负荷过大而影响脊柱健康发育。

作者:张雅芸 南昌大学第一附属医院
审核:朱饶饶 南昌大学第一附属医院
副主任护师
来源:中华医学会