

如何保养我们的膝盖？

[康健中医 曹亚飞](#)

www.wcmclinic.com



膝盖，是人体最大最复杂的关节，又是人体承重最大的关节。承受重量越多，关节软骨磨损的机率也越大，退化越快。

人到中年，膝关节的肌腱、韧带开始退变，关节腔的滑液分泌减少，关节骨面出现磨损，所以老年人常会感到膝关节发僵，活动时出现响声或摩擦声，在受凉或过度活动时 would 诱发疼痛、肿胀等。

如何保养我们的膝盖，避免出现关节病变哪？

先了解膝关节在各种体位活动时的负荷情况，才知道如何保健。

1. 躺下来的时候，膝盖的负重几乎是0。
2. 站立和走路的时候，膝盖的负重大约是1~2倍。
3. 上下坡或上下阶梯的时候，膝盖的负重大约是3~4倍。
4. 跑步时，膝盖的负重大约是4倍。
5. 打球时，膝盖的负重大约是6倍。
6. 蹲和跪时，膝盖的负重大约是8倍。

膝关节的日常保健应注意以下几个方面：

- 1、路不要走太久，当膝盖觉得不舒服时就应立即休息。
- 2、不做大运动量和剧烈的运动。
- 3、避免蹲或跪的姿势。
- 4、不做膝关节的屈曲旋转动作，防止半月板损伤。

- 5、保持理想体重以减轻膝盖的负担。
- 6、注意膝盖的保暖，佩戴护膝来保护膝盖。
- 7、避免膝关节受伤。
- 8、选择合适的鞋子。一双合脚的鞋子，不仅可以让你走路舒适，还可以减少运动时膝盖承受的撞击与压力。
- 9、适当的肌肉力量和稳定性训练能对膝关节起到保护作用