

膝盖疼？1个动作判断是否有问题



膝关节是人体最主要的承重关节之一，结构复杂灵活，因此也是全身各关节中最容易“生病”的关节。但许多人对膝关节相关疾病认识不足，存在不少膝关节过度损耗、损伤加重，甚至延误治疗的现象。当膝盖开始出现摩擦感、发凉、发紧、疼痛等症状时，这就是在提醒你需要引起重视了。

一个动作判断膝盖有没有问题

如果不知道你的膝盖是什么情况，先按照下面的方法走两步：

缓慢下蹲到最深，然后像小鸭子一样，左右腿交替蹲着向前走。

如果下蹲过程中感觉膝盖前方有针刺一样的疼痛，或者觉得膝盖很酸胀，说明膝关节的髌骨软骨可能有损伤。

如果行走过程中膝

盖卡住动不了，或者觉得膝盖内侧或外侧明显疼痛，则说明半月板可能有损伤。

测完之后如果没什么不适感，那恭喜你，你还拥有一对健康的膝关节，要注意保护哦！如果感觉有问题，建议尽早就医就诊。

注意：此方法对大腿的肌肉力量和身体协调性有一定要求，不建议50岁以上的人尝试。测之前要做好防护，或在他人陪同下进行，如果关节已经有严重的疼痛、肿胀等症状，也不建议再做这个测试，以免加重膝关节的病变。

这些习惯或行为会加重膝关节负担

如何避免自己的膝盖受伤呢？这些可能会加重膝盖负担的行为和习惯，快自查：

1、久坐久站

久坐久站会造成腰椎、髋关节、膝关节的慢性劳损。另外，久坐还会让腿部肌肉萎缩。

2、盘腿

盘腿坐的时候，膝关节侧副韧带持续受到牵拉，长此以往，韧带会被逐渐拉松，降低膝关节稳定性，增加膝关节磨损风险。此外，盘腿还会造成膝关节内侧间室压力增高，内侧间室软骨长期高压也会导致软骨损伤。

3、硬地面上练跳绳

在硬地面上跳绳时，水泥地面没有力量缓冲，落地产生的冲击力直接给到膝关节，而且速度越快、重量越大，反冲力越大。同理，在家光脚跳操，穿着普通板鞋、布鞋打篮球等行为也会给膝关节带来很大的冲击力。

4、爬坡、爬楼

健康的年轻人爬楼梯或者爬山问题不大，但膝关节有损伤、体重超重或老年人不建议将爬山或楼梯作为锻炼方法。因为当上下山的时候，膝关节的负重是自身体重的3~4倍，尤其在下山时缺少重力缓冲，身体的瞬时重力会集中加载到一侧关节，对膝关节的损伤更加严重。

5、肥胖

肥胖是造成骨关节炎的重要危险因素之一。肥胖者的体重大多超过了膝关节所能承受的正常重量，导致膝关节受力不均，关节

负荷增加，加大了软骨边缘的摩擦，加速了软骨丢失、骨赘形成，肥胖还会导致姿势、步态及运动习惯的改变。

这几个动作建议你多做

1、仰卧直腿抬高

如果您的膝盖不在最佳状态，请先对股四头肌（大腿前部的肌肉）进行简单的强化锻炼。这个动作对膝盖几乎没有压力。

仰卧在地板或其他平面上。弯曲一侧膝盖，将脚平放在地板上。保持另一条腿伸直，将其抬高至对侧膝盖的高度。三组重复10~15次。

2、俯卧直腿抬高

平躺，双腿伸直。收紧臀部的肌肉和一条腿的腿筋，然后向天花板方向抬起，保持3~5秒，降低。重复10~15次。

3、侧卧直腿抬高

侧身躺，双腿叠放，靠近床面的腿弯曲增加支撑力，伸直上面的腿并将其抬高至45度。保持5~10秒钟，放下并短暂放松。重复10~15次。

4、靠墙静蹲

背对墙面约50cm站立，双足分开与肩同宽，缓慢屈膝将腰背部和臀部紧贴墙面呈半蹲位，双膝关节方向与足尖一致并朝向正前方；膝关节向前不超过脚尖，双膝不可内扣。

30~60秒/组，组间休息1分钟，共3组；根据自身能力选择增加下蹲程度，但不可超过90°；也可视个人运动能力和训练情况将双足足尖抬起仅足跟着地，以增加训练强度；有关节肿胀或疼痛者禁做。

5、双膝夹球抬腿

坐在椅子上，腰背保持直立，将球或水瓶放于两腿膝盖中间，双腿夹紧，轻轻踮起脚跟，这时会感受到腿部肌肉发力。坚持40秒，缓慢放下休息，再继续，连续做10次，早晚各做一遍。

注意事项

任何锻炼请谨记：量力而行，循序渐进。如果锻炼过程中疼痛加重，停止练习或减少运动量，不要盲目坚持。

如果你的膝关节在急性疼痛期，建议先求助医生对症消炎止痛，不要做任何锻炼。 据央视



周继龙 / 图

夏天来了，很多人手上会长一些透明的“小水疱”，虽然不疼，但是痒到让人怀疑人生，一不小心挠破后，里面会流出一些液体。这些既影响美观又奇痒无比的小水疱是汗疱疹。汗疱疹多发于手指侧面、手掌、指端皮肤，多为米粒大小，有的稍高于皮肤，有的隐藏在皮肤之下。它的发病具有季节性，通常在夏天最明显，冬天会自愈。需要提醒的是，汗疱疹不是“脚气”长手上，也不会传染。但是掐破水疱会导致皮肤破损，手又经常接触各种东西，增加感染的风险。

一到夏天手上就长透明小水疱？

汗疱疹是如何长出来的？

汗疱疹的病因尚不明确，目前被认为可能是一种皮肤湿疹样反应。在水疱形成过程中，汗腺导管并不受影响，而是一种发生在皮肤上的湿疹样超敏反应。有汗疱疹的人要关注以下几个因素——

● 手部感染

真菌感染是引起汗疱疹发病的原因之一，包括金黄色葡萄球菌、马拉色菌等。

● 接触性刺激

接触一些药物化学制剂如呋喃西林、香料、重

铬酸钾等，可能会引起汗疱疹。佩戴含有镍或铬等金属的项链、耳环、手镯等物件也可能引起汗疱疹。

● 出汗太多

夏季人体出汗多，皮脂分泌更旺盛，尤其是油性皮肤的人，总感觉自己黏糊糊的，很不清爽，极易导致汗液滞留于皮内而引起汗疱疹。

手部多汗的人，可能比普通人更易患汗疱疹。

长了汗疱疹需要治疗吗？

汗疱疹是一种自限性疾病，一般半个月左右即可

自愈，但如果出现长期反复不愈，或者感染化脓等情况，要及时就医治疗。

初期手部出现红斑、丘疹时，可外用糖皮质激素软膏、钙调磷酸酶抑制剂软膏，比如丙酸氟替卡松乳膏、他克莫司软膏等。

瘙痒难忍时，千万不可抓挠、挤破水疱，可外用炉甘石收敛水疱，但出现皮损时不建议使用。

如果病情难以控制，皮损面积逐渐增大，出现糜烂渗出，建议口服抗组胺药物治疗，比如氯雷他定片、西替利嗪片等。 据央视

