



• 医学科普 •

半月板损伤要多长时间能恢复?

蒲志勇 (南充市高坪区人民医院急诊科 637000)

中图分类号: R687.4 文献标识码: A 文章编号: 1009-5187 (2020) 12-104-01

很多朋友可能不知道半月板是什么,那么今天我就来告诉大家半月板就是我们人体关节中的一种,它对于我们人体是极其重要的,是一个不可或缺的一部分。半月板对于我们来说其作用是非常的大的,有着缓冲减震的作用,所以一般情况下,喜欢运动的朋友他们可能会出现半月板磨损的情况,在我们生活中,也是有很多朋友出现半月板受到伤害的情况,那么半月板损伤需要多长时间才能恢复呢?我们一起来了解一下。

在生活中,当我们遇到半月板损伤情况的时候,首先要采取相关的措施,对患者进行治疗,当你的半月板受到伤害之后,平时最好是减少活动,将自己的运动量降低,不然的话将会对半月板造成很严重的伤害,会加重半月板损伤的情况。在半月板受到损伤之后,患者可以通过日常的饮食或者相关的锻炼来加速半月板损伤的恢复。一般下半月板损伤不是很严重的话,那么他们的病情恢复时间会非常短。

那些半月板受到损伤的患者他们非常的担心自己的病情不能得到恢复,他们总是想知道半月板损伤之后多久才能恢复,他们害怕恢复得时间过于漫长。其实是不必担心的,一般下半月板损伤的患者他们很快就能恢复得,当然如果损伤非常严重的话,那么患者就需要进行手术治疗,那么这种情况下患者需要恢复得时间就比较长了,大概需要三个月左右的时间进行恢复。但需要注意的是,如果半月板损伤比较轻微的话,患者是可以调整日常的饮食以及进行适应的锻炼的时候就可以让半月板恢复了,而且这个时间不会太久的。所以半月板损伤的恢复时间是根据患者半月板损伤的程度以及患者的身体素质来决定的。

半月板受到损伤,不管是轻度的损伤还是重度的损伤,都是需要及时的进行处理治疗的,这样才能确保患者痊愈之后没有留下相关的后遗症。那么面对半月板损伤的患者需要进行什么样的处理呢?首先医生要检查患者的病情情况,然后对患者的病情进行对症治疗,使用石膏对患者的半月板进行固定,然后再给患者一个合理有益于患者病情的饮食建议,要求患者进行有效的运动锻炼,知道半月板完全恢复。其次,如果患者的半月板损伤非常的严重,那么靠药物治疗是不能让患者恢复的,这时候就需要对患者的半月板进行一个切除手术。

医生在对患者进行手术之前一定要对患者进行讲解,要让学生知道我们的半月板是我们人体膝关节中非常重要的一部分,如果是进行手术,那么对日后的生活并不会太大的影响,但是还是会有后遗症,患者在老年的时候会受到膝关节的影响,而且这个影响是比较明显的。所以,患者在进行手术之前需要考虑清楚,然后在决定自己要不要进行半月板

切除手术,总之给大家的建议就是不要轻易的进行半月板切除手术。

半月板损伤的患者不管是采用药物治疗还是手术治疗,他们都是需要在饮食上面多多注意,不要食用那些很辛辣和刺激性很强的食物,最好食用比较清淡的食物,可以多多食用粗粮。对于肉类食品,患者也是不能随意食用的,需要根据自己病情的恢复情况来食用相关的肉类。患者的软组织在没有得到痊愈的情况下是不能食用鸡鸭鱼等等肉类,这些肉类对于他们来说只有害没有益处。患者在恢复得阶段中也是需要注意自己的锻炼情况,进行什么样的锻炼是需要医师的指导之下进行的,不能自己随意的进行锻炼,不然有很大的可能会对自己的膝关节造成第二次伤害,从而加重自己的病情。

那么半月板损伤的患者他们需要进行什么样的锻炼呢?一般情况下,这一类患者他们需要进行很简单的恢复锻炼就可以,他们可以利用椅子然后将自己的小腿伸直,但是需要注意的是不宜太大力,不能过于勉强自己,当自己觉得不适应、不能接受的时候一定要及时的放下自己的腿,在恢复锻炼中都是以舒适为主的。同时进行恢复锻炼的时候,患者需要每天进行一定量的行走锻炼,而行走的量要在自己能接受的范围之内进行。总之,在进行恢复锻炼的时候,一定要在医师的指导之下进行,然后慢慢的加强自己的锻炼难度以及时间,让半月板损伤尽快恢复。

在半月板损伤的治疗中,不管是进行治疗还是进行康复训练,都是需要在专业的医师指导下进行,这样对患者的病情才是最好的治疗,如果患者自己胡乱的进行治疗或者是康复训练,那么不但让病情得不到治疗,还可能加重自己的病情,这种做法是不提倡的,所以患者切记不要自己随意进行治疗和锻炼。

通过以上这篇文章的阅读,我们对于半月板损伤的恢复时间有了一定的了解。我们阅读完之后就可以知道,对于半月板损伤的恢复时间是根据患者的半月板损伤的严重程度来确定的,不同程度的损伤需要恢复得时间是不一样的。患者的半月板损伤很严重的话,那么他们是需要进行手术治疗的,对于这种情况下的损伤,患者需要恢复得时间是比较长的,大概是在三个月左右才能让患者的病情恢复,而如果患者的半月板损伤并不是很严重的话,那么他们是不需要通过手术进行治疗的,这种情况下的损伤只需要通过日常的饮食以及锻炼来治疗,在短时间之内就可以恢复了。

总而言之,半月板损伤恢复的时间是根据患者的损伤程度来决定的,而患者的治疗方式也是根据患者的损伤程度来决定的。