

膝关节骨关节炎有哪些症状，如何治疗和康复？

李 伟

四川护理职业学院附属医院（四川省第三人民医院）骨科 610100

【中图分类号】R684

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2020) 12-107-01

骨关节炎一般都是发生在膝、髋、踝这些活动量较大的并且是负重比较大的关节，其中发病率最高的就是膝关节，膝关节骨关节炎是临床中最为常见的一种慢性的关节疾病，发病率最高的是55周岁以上的老年人，尤其是肥胖的老年人。60岁以上老年人中约50%在X片上有骨性关节炎表现。

一、膝关节骨关节炎的症状

膝关节骨关节炎最主要的症状就是疼痛，在初期的时候疼痛可能不会特别的明显，只是有轻微疼痛的感觉，并不会特别严重，但是随着时间的叠加，后期的疼痛的情况是一点点的增加，尤其是在活动的时候，疼痛的感觉会加剧，这种疼痛可以通过休息来得到一点点缓解。有一些病人也会出现一些特殊的情况，在休息的时候或者的早上起来的时候会有一点点的疼痛的感觉，在进行一些活动之后会出现缓解的情况；也有一些患者在天气转凉的时候会出现疼痛的情况；有的病人会感觉到关节的活动不是特别的灵活，很僵硬，在早上起来的时候不能立即地活动，需要经过一段时间的活動才能将僵硬的感觉解除，有时候病人在活动的时候关节可能会出现声响的情况，在膝关节骨关节炎在发展得比较严重的时候，会出现关节的肿胀的情况，关节积液，活动出现困难的情况。

二、膝关节骨关节炎的治疗与康复

膝关节骨关节炎最主要的治疗就是要减轻患者的疼痛的感觉，让患者的疼痛可以得到控制，防止出现病残的情况，让患者的日常的生活的能力不会受到障碍。膝关节骨关节炎的康复治疗主要就是指一些非手术的治疗，即药物治疗、物理治疗和一些辅助治疗等等。

（一）减少关节负重

理疗、体疗减轻症状保持关节稳定是膝关节骨性关节炎的主要策略。病人应适当休息，在日常生活中尽量减少膝关节的负重量，如上下楼梯应扶楼梯扶手。坐位站起时，需用手支撑辅助站立减少膝关节的承重压力。严重者需扶手杖行走。减肥也可减轻关节负重压力，增加关节的活动性，防止关节损伤加重。

1. 运动疗法

运动疗法现在已经非常广泛地运用到了膝关节骨关节炎的康复训练中，主要就是包括一些肌力训练、有氧运动等，这种方法能够非常有效地提高膝关节骨关节炎患者的独立生

活的能力和生活的治疗的问题，并且可能延缓发作的时间，也可以延缓需要前外医院外科治疗的时间，这里主要就是运用肌肉链理论进行肌肉的锻炼，这里针对的整体的锻炼不是单一的肌肉训练，效果是比较显著的。如每日可进行15分钟直腿抬高锻炼，可保持关节稳定性，防止股四头肌萎缩。游泳锻炼及可以减少膝关节负重也可锻炼四肢肌肉，目前较为推荐。

2. 理疗

理疗主要有超声波、红外线照射、热敷、推拿按摩。对患者进行治疗，改善患者的疼痛感，让患者的膝关节的拉伸可以达到最大的程度，膝关节的稳定性也会得到一定的增强，可以缓解膝关节疼痛、肿胀。患者的日常的生活的能力用这些方法可以得到很大的改善。

（二）药物治疗

1. 镇痛药

非甾体类抗炎药物是针对中早期的膝关节骨关节炎最常用的一种药物，可以非常有效地缓解患者的疼痛的感觉，改善患者的疼痛的程度。

2. 透明质酸

适用于对非药物治疗和止痛药无效患者，对晚期患者及关节腔积液以及过度肥胖患者治疗效果不佳。

3. 氨基葡萄糖

主要用于早中期的关节炎患者，其可刺激软骨产生蛋白多糖，提高软骨的修复能力，缓解骨性关节炎的进展。

4. 白介素-1抑制药

双醋瑞因具有止痛、抗炎、退热作用，抗炎刺激软骨基质物质形成，促进软骨修复。

5. 中医药治疗

中药熏蒸治疗在针对骨性关节炎上是使用次数最多的，对于很多的骨性关节炎的治疗都有较好效果，但是疗程可能会比较长，治疗的效果在短期内不是特别的明显，但是疗程时间长了之后疗效比较显著。

三、结束语

膝关节骨关节炎的治疗现在已经得到了很大的进展，很多的治疗方法对于膝关节骨关节炎的治疗的效果度非常的好，综合的治疗方法现在也是比较的常见，施行主要是因人而异，因病而异。

（上接第106页）

声增强，通过超声检查发现小肠回声长度与小肠周边其他骨骼回声比较接近，如果在诊断中发现肠管回声增强，则要及时进行更加详细的超声结构筛查，同时需要结合染色体检查，将多项检查结果进行结合分析，在排除感染性疾病、地中海贫血等疾病后，对孕妇进行定期的超声检查及随访。

这些就是在临床上比较常见的一些超声软指标，临床上也有很多一开始检查发现存在一些软指标的胎儿，随着时间的延长，孕周的增加，其超声软指标逐渐改善或者消失，所以，孕妇在妊娠期间接受超声检查的过程中，如果发现软指标存在，则一定要及时对胎儿进行更加详细的超声结构筛查，结合穿刺检查，进一步排除染色体核型异常情况的发生。