

# 你了解自己的膝关节吗？我们一起了解下吧

曾庆亮

宜宾市第三人民医院 644000

【中图分类号】R684

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 06-112-01

膝关节是人体内最大、最复杂的关节，在我们生活中很多人走路不方便、上下楼梯膝关节疼痛、异常腿型等都与膝关节有着重要的关系，那么你真的了解自己的膝关节吗？今天就膝关节的知识给大家一一科普。

## 膝关节的构造

膝关节是人体最复杂的关节之一，膝关节是由股骨和胫骨组成的，膝关节在运动过程中，于有一块小骨头在股骨表面滑动，被叫做“髌骨”。髌骨上连接着股四头肌，下连接着胫骨前侧，通过肌肉的收缩和放松来控制膝关节的屈伸。在膝关节接触面之间，还覆载于关节骨表面的软骨和半月板，以此用于缓冲关节骨之间的撞击。在膝关节周围有一圈强大的韧带来连接股骨和胫骨，以此来保证膝关节的稳定性，人体韧带的强度可接近于相同粗细的钢缆，在运动过程中可承受较重的压力。在膝关节的关节囊和关节面之中，共同围成了密闭的关节腔，关节囊内壁会分泌滑液，能起到润滑关节、分压减容等作用，避免了骨骼之间直接接触，从而减少了骨之间的摩擦。

## 膝关节的特点

### 1、构成复杂

膝关节是人体中构成最为复杂的关节，膝关节属于滑膜关节，是由关节周围的骨、关节软骨、关节囊、关节滑膜等结构构成的。膝关节承担着极为复杂的运动功能，因此其内部还有一些其他的辅助结构，比如韧带、半月板等，且在关节面之处，骨的外形轮廓比其他关节也更为复杂。

### 2、稳定作用

膝关节周围有韧带围绕，主要起到了稳定关节、辅助活动等作用，在发生损伤时会伴有明显的活动受限。主要的韧带有关节前带、胫侧韧带、腓侧韧带、斜韧带、膝交叉韧带等，功能不尽相同。斜韧带可以防止膝关节过度外旋和伸展，而前后交叉韧带可以防止胫骨迁移或胫骨后移。

### 3、容易损伤

当膝关节内部任何一个结构出现损伤之后，膝关节内部都会出现力的传导异常，或者是膝关节活动异常，这样一来就会导致其他结构也发生破坏。同时当人体在进行剧烈的运动时，比如爬山、负重爬楼梯等，人体膝关节在短时间内承受更大的负荷，因此容易发生损伤。

### 4、容易出现退行性病变

膝关节使用强度大、承受负荷大，因此会比较容易造成膝关节退行性病变，比如膝关节炎、膝关节骨质增生等。

## 什么阶段会发生膝关节退化？

### 1、15岁以前

膝关节正处于发育阶段，在青春期阶段膝关节附近多会发生生长性疼痛。

### 2、15-30岁

膝关节正处于完美阶段，在此阶段中膝关节的各项功能良好，完全不会影响作用发挥。

### 3、30-40岁

膝关节周围的髌骨软骨已经出现了早期轻度的磨损，在这

个阶段中应当尽量避免剧烈运动。

### 4、40-50岁

在长时间运动后，膝关节容易出现酸痛感，在用手轻轻揉捏后会有所缓解。要知道人体50%的重量都是由膝关节来进行支撑，因此会更容易导致膝关节内侧的半月板退变，在退变过程中会感觉到酸痛感，这个信号也是在提示中年人，是时候要开始注重关节保护了。

### 5、50岁以上

50岁以上的人群经常会感到自身的膝关节有疼痛的症状，这表明关节保护刻不容缓，应当节约使用关节，并减少剧烈运动，尤其是爬山类的运动，在日常生活中上下楼梯也要注意，必要时可使用拐杖来减轻膝关节承受的压力。

## 日常生活中如何保护膝关节

### 1、改善运动习惯

在日常生活中应当避免长时间进行损伤膝关节的运动，比如爬山、上下楼梯、跑步、蹦跳等，要了解自己的极限，进行适度运动，在运动过程中一旦出现急性外伤，应当及时前往医院进行治疗，避免留下后遗症。在运动之前应当进行充分热身，这样能让身体从静止状态转变为运动状态，有了这个过渡过程，能够减少膝关节在运动中受到损伤的可能性。

### 2、做好保暖工作

在日常生活中要注意对膝关节进行保暖，要知道在膝关节骨关节退变疾病类型的发生中，寒冷是较大的诱发因素。比如在夏天在空调房中待的太久，则应当对膝关节进行保护，空调温度不宜调的过低，同时注意在膝关节处覆盖保暖物，避免造成损伤。在冬天外出时，也要注意做好防寒处理，穿上保暖裤避免寒风侵袭。

### 3、多按摩膝关节

人体有很多的穴位经络，膝关节作为较大的人体关节，想要膝盖保持健康，就要保养好膝关节。上班族要避免久坐，每坐一小时可站起来活动几分钟，还可以经常按摩来进行养护。通过按摩能够加快膝关节血液循环，能够有效改善膝盖经常酸痛的情况，但是要注意在按摩的过程中，要注意按摩的力度，避免太过用力反而给膝关节造成损伤，可以采用轻柔的力度来按揉或敲打膝关节。

### 4、适当减轻体重

要知道当体重过重后，也是造成膝关节受损的重要原因，会导致关节骨质增生、软骨退化等。过重的体重会导致膝关节的关节软骨受压不均衡，从而引发关节炎。所以在日常生活中对于超重的人群来说，适当减重，将体重维持在一个适当的范围内，能减少膝关节负重，避免膝关节造成较大的损伤，以减轻关节压力。

## 结束语

如今随着我国老龄化社会的到来，我国中老年人的健康保健问题都应当受到广泛的关注，其中与膝关节相关的骨性关节炎也应当进行重视，通过以上知识，只有更多的了解膝关节，我们才知道如何更好的去保护“它”，这对于膝关节的保护、骨关节病变的预防以及治疗等都是非常有必要的。