

# 保护你的 膝盖

膝盖保健对保持活动能力和整体生活质量至关重要，膝关节的护理永远不嫌早。养成有益于膝盖的生活习惯，可预防损伤和患上骨关节炎等疾病的机率。专业骨科医生Dr Jerry Chen提供的综合指南，将让你获益匪浅。



ABOUT  
Dr Jerry Chen  
Consultant Orthopaedic  
Surgeon and Medical  
Director at Alps  
Orthopaedic Centre

Dr Jerry Chen 是Alps Orthopaedic Centre 骨外科医生兼骨科医疗总监。也是英国爱丁堡皇家外科学会会员，医学硕士（骨科），英国爱丁堡皇家外科学院院士（骨科）。陈医生专精ERAS髋关节和膝关节手术，一年进行超过500多次手术，帮助无数患者恢复肌肉骨骼健康。

越早养成对膝盖有益的习惯，预防损伤和骨关节炎等疾病的机会就越大。从20多岁或30多岁开始护理，可以帮助保持膝关节功能，延缓老化。然而，如果你已经出现膝盖疼痛，应该立即采取措施来控制并减轻进一步的损伤。

### 我们应该怎样护理自己的膝盖？

1. 保持健康的体重：体重超标会给膝盖带来额外的压力。研究证明，减轻体重可以大大减轻膝盖疼痛并改善患有膝关节炎的症状。
2. 定期锻炼：重点进行低强度活动，如游泳、骑脚踏车和步行。加强膝盖肌肉，特别是股四头肌和腿筋，可以提供更好的支撑并减少关节的压力。
3. 保持灵活性：将伸展和灵活性的练习纳入你的日常活动中，以保持膝盖的全方位运动。例如，瑜伽和普拉提对于提高灵活性非常有效。
4. 穿合适的鞋子：具有良好足弓支撑和缓冲功能的鞋子可以减少膝盖劳损。具体来说，为了保护膝盖，请穿运动鞋或其他类型缓冲良好的鞋子，尤其是在进行体育活动时。
5. 避免过度劳损：过度劳损的情况很常见，并可能导致慢性膝盖问题。如果你参加高难度的运动或活动，请确保有足够的休息。

### 膝盖疼到什么程度才需要寻求专家的意见？

如果出现以下的症状，应该咨询骨科医生：

- 尽管进行了自我治疗，但疼痛仍持续数周以上。
- 剧烈疼痛限制了你的日常活动。
- 膝盖周围肿胀、发红或发热。
- 膝盖状态不稳定或无法承受重量。
- 膝盖区域出现明显的形状异常。
- 出现干扰睡眠的疼痛。

这些症状可能表明膝盖状况较为严重，需要行专门护理。骨科专家可以提供详细评估，其中包括体检和造影以诊断根本原因并推荐适当的治疗方案。

### 膝盖疼痛可以被治愈吗？

治愈膝盖疼痛的可能性取决于其病因。急性膝关节损伤，如韧带撕裂或半月板损伤，通常需要手术治疗，通

过适当的治疗和康复可以完全治愈。但是，骨关节炎等慢性疾病通常可以控制却不能被完全治愈。慢性膝关节炎疾病的有效管理包括改变生活方式、物理治疗、药物治疗，严重时还包括手术。

### 什么时候需要进行膝关节注射？

如果你有慢性膝盖疼痛，对其他治疗（即物理治疗、减肥或口服药物）反应不佳，可以考虑膝关节注射。这一类注射通常用于骨关节炎，但它们也可以有效治疗其他膝盖疾病，如滑囊炎或肌腱炎。膝关节注射可以为患者提供暂时的缓解，并推迟对手术等侵入性治疗的需求。

### 膝关节注射值得做吗？

膝关节注射的一种常见类型是膝关节凝胶注射，也称为粘度补充。膝关节凝胶注射将透明质酸注入膝关节，以增强润滑并减轻疼痛。研究显示，这些注射可以使轻度至中度骨关节炎患者受益。发表在《骨与关节外科杂志》上的一项研究报告指出，患有骨关节炎的患者在注射了粘度补充剂后通常会明显缓解疼痛并改善功能。

照顾膝盖需要保持健康的生活方式，并在必要时咨询专家。如果你经历了长期的膝盖疼痛，请立即咨询骨科医生，探讨你的治疗方案，包括膝关节凝胶注射的潜在益处。虽然有些情况可能无法完全治愈，但有效的治疗可以显著提升你的生活质量。

膝关节凝胶注射的功效已得到临床证实，然而，并非人人都适合这种疗法。膝关节凝胶注射可以为一些患者提供短期疼痛缓解，但不能治愈骨关节炎，也不能阻止疾病的进展或再生软骨。对于患有严重骨关节炎或对非手术治疗没有反应的患者，骨科医生会建议动手术，例如加速恢复（ERAS）膝关节置换术。

与骨科医生讨论多种治疗方案至关重要，以确定膝盖凝胶注射是否适合你的独特情况。评估因素包括骨关节炎的严重程度、整体健康状况和治疗目标，以确定最佳方法。