**膝盖损伤与恢复 来源：** [**赵希的日志**](http://blog.renren.com/GetEntry.do?id=491863206&owner=269254781)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 这些损伤的特征是膝关节前方或侧面感到疼痛，一般而言是膝盖缓慢的被损伤，而和特定的伤害如扭伤或跌伤无关。 有许多种膝盖过度损伤 1、前膝盖疼（又叫髌股关节疼）  2、髌腱炎  3、髂胫束症候群（跑步膝） 4、四头肌腱炎  5、滑囊炎http://docs.google.com/File?id=dhs7hxhv_138xk7wzqc3 你疼痛的部位是哪里？ 可能的原因和治疗方法   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **膝盖外侧 髂胫带疼 治疗方法：**   * 臀部下蹲 * 侧卧 * 双手双膝拉伸 * 交叉腿 * 拉伸后腿腱 * 拉伸小腿 | http://docs.google.com/File?id=dhs7hxhv_139cdfxq3cz | **膝盖周围 前膝盖疼 治疗方法：**   * 单腿下蹲或臀部下蹲 * 半蹲墙根或压腿 * 侧卧 * 拉伸后腿腱 * 拉伸小腿 * 鹤立 * 下跪拉伸 | http://docs.google.com/File?id=dhs7hxhv_140d2k2g5gq | | **膝盖上方 四头肌腱炎 治疗方法：**   * 鹤立 * 拉伸后腿腱 * 拉伸小腿 * 下跪拉伸 | http://docs.google.com/File?id=dhs7hxhv_141ggbrfxdn | **膝盖骨上方或上胫骨内侧 滑囊炎 治疗方法：**   * 鹤立 * 拉伸后腿腱 * 打坐 * 拉伸小腿 | http://docs.google.com/File?id=dhs7hxhv_142fdjjf6g4 | | **膝盖骨下方 髌腱炎 治疗方法：**     1、鹤立 2、 拉伸后腿腱 3、 拉伸小腿 |  |  |  |   **如何处理** **休息**??停止所有导致疼痛的运动，尤其是跑步、跳远、上下楼梯 **冰敷**??每天两三次，将装有碎冰的塑料袋放在膝盖上15分钟 **服用阿斯匹林或布洛芬**??为了减轻炎症每天服用3次，每次650mg阿司匹林或400mg布洛芬，服用1-2周，注意服药期间如果出现胃疼或血便，即刻停止服药 **力量练习**??大腿或臀部力量不足是前膝盖疼和髂胫带征群的主要原因  **力量练习帮助你肌肉重新平衡**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **半蹲墙根**   * 背部靠墙，双脚位于身前18-24英寸处（45-60cm） * 慢慢的弯曲膝盖至小于90度角保持膝盖不超过你的脚趾 * 保持一段时间后伸直膝盖 * 为了锻炼大腿内侧，可以在膝盖之间夹一个球 | http://docs.google.com/File?id=dhs7hxhv_143d8t9v8cv | **单腿下蹲**   * 把伤腿放在台阶上 * 慢慢弯曲膝盖至另外一条腿碰到地面 * 慢慢伸直膝盖 | http://docs.google.com/File?id=dhs7hxhv_1449jcg3jg2 | | **侧卧**   * 双脚并拢，膝盖弯曲90度，侧卧 * 将上面一条腿的膝盖缓慢向上举起，直到膝盖分离一掌宽 * 保持一段时间，缓慢放下 * 注意脚不要动，也不要把臀部翻倒平躺 | http://docs.google.com/File?id=dhs7hxhv_145f6qjhwdf | **臀部下蹲**   * 靠墙用没有伤的腿站着 * 收臀提臀 * 保持臀部收缩到极限 * 慢慢弯曲伤的膝盖至45度 * 保持一段时间，慢慢伸直膝盖 | http://docs.google.com/File?id=dhs7hxhv_146dc645h2t | | **压腿**   * 调整踏板让你的膝盖成直角 * 把脚放在踏板上 * 推你的脚让膝盖伸直，然后缓慢屈腿 * **不要完全伸直膝盖，让脚保持在踏板上** | http://docs.google.com/File?id=dhs7hxhv_147f2tpd5gt |  |  |   **拉伸练习**??紧张的大腿、臀部和小腿肌肉有可能是你膝盖过劳损伤的原因 **拉伸的方法：**如果没有其他说明，每种拉伸保持20-30秒不要动。 **拉伸的频率**：每天2-3组，每周6-7天 **拉伸练习帮助你放松紧张的肌肉**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **拉伸小腿**   * 双脚正对墙，双腿前后开立，双手扶墙 * 脚踵着地，后面一条腿伸直 * 慢慢弯曲前面一条腿的膝盖，直到感觉后面一条腿的小腿被拉伸 | http://docs.google.com/File?id=dhs7hxhv_148pwv9prdb | **下跪**   * 单腿下跪 * 收臀，臀部向前移动，直到感到一股力量作用在前面的大腿上 * 不要前倾和扭曲臀部 | http://docs.google.com/File?id=dhs7hxhv_149g58z7pcp | | **拉伸后腿腱**   * 平躺在垫子上，一腿伸直，一腿举起，大腿和臀部呈90度 * 缓慢伸直举起腿的膝盖，直到感觉大腿后侧被拉伸 * 保持5秒，放下，作10-15组 | http://docs.google.com/File?id=dhs7hxhv_150gn69jqcf | **双手双膝拉伸**   * 平躺在垫子上，伤腿举起，大腿和臀部成90度 * 推拉膝盖和踝关节，越过另外一条腿 * 保持，直到感到臀部外侧被拉伸 | http://docs.google.com/File?id=dhs7hxhv_151d3fw92hf | | **拉伸后腿腱**   * 直坐保持一腿伸直，一腿弯曲在一侧 * 身体向前缓慢倾斜，直到感觉大腿后侧被拉伸 * 注意这个过程中手不要前移 | http://docs.google.com/File?id=dhs7hxhv_152gx37fnc7 | **交叉腿**   * 平躺，伤腿跨在另外一条腿上面 * 用和伤腿相对的手向肩膀方向拉伤腿膝盖 * 保持脚平放在地上 * 保持直到感到臀部外侧被拉伸 | http://docs.google.com/File?id=dhs7hxhv_153c7cn3x59 | | **鹤立**   * 站直 * 把一只脚向后放在椅子或桌子上，大腿保持正直 * 收臀向前，感到大腿前侧拉伸 * 不要前倾，也不要扭曲臀部 | http://docs.google.com/File?id=dhs7hxhv_154g83bx4hf | **打坐**   * 正直坐下，膝盖弯曲 * 双脚脚底正对 * 把膝盖往下压，直到感到大腿内侧被拉伸 * 不要前倾 | http://docs.google.com/File?id=dhs7hxhv_155gk6wz9cv |   **如果有下述情况，尽快找医生：**     1、两周自我治疗后膝盖继续疼痛     2、休息（坐卧）时候感到刺痛     3、步履蹒跚     4、可以看到或感觉到变形（可能是骨折）     5、感到膝盖、小腿下部或脚有不同寻常的麻木或麻刺（可能是循环系统问题）     6、小腿下部、脚或脚踝发紫发冷（可能是循环系统问题）     7、小腿下部、脚或脚踝发红发热，同时发烧（可能有感染） **预防**      1、绝大多数的膝盖过劳损伤可以通过以下的方法来预防：     2、运动前的调理     3、为预防伤痛，锻炼肌肉的力量和柔韧性是很重要的，这应该在你的运动中占首要地位。在你开始一个运动时段或艰苦训练计划前，花至少4-6周来调理。     4、任何新的运动时段或锻炼制度都从低强度开始     5、体育运动开始不要超过1个小时，每周慢慢增加你的时间和强度，体能锻炼如跑步、骑车、游泳和力量练习都从短时间低强度开始，每周的时间和强度增加量不要超过10%。 **鞋**      穿一双对足弓和脚侧面有牢固支撑的鞋，如果底部很明显都磨损了，就应该换一双鞋。 **热身**     1、做一套三段式流程来让你的心肺和肌肉为运动做好准备：     2、慢跑5-10分钟，以使血液流到肌肉中，提高肌肉问题和弹性     3、采用静力拉伸法（不动弹），过渡到动力拉伸（跳跃、侧滑等）     4、做特定运动的动作（比如运球、投篮、踢球或投掷） **运动或训练后立刻放松**     1、为了帮助你回到休息状态，步行2-3分钟     2、为了提高你肌肉的柔韧性，趁体温还因为运动而较高时候做拉伸（4-6组，每组30秒） **护膝**     如果在你的运动中允许，就戴上护膝（比如排球、摔跤等） |

人类的膝关节在演化上是一个非常粗糙的结果.当人类的远祖开始用两脚站立时，膝盖并没有准备好接受这样大的力量。这一点，由许多的膝关节韧带以及软骨的问题就可以看出。徒步跑步这样转动的运动会造成膝盖的紧绷与张力，引起损伤，为什么会这样？用最简单的方式来说，膝盖运动的方式，并不是像铰炼一样单纯一个平面上的做动。而是在活动时会有一点极轻微的转动。举例来说，如果在行走时，注意一下你的膝盖骨，如果它是垂直的上下运动，而没有前后的晃动，那么膝盖所受的压力是极少的，但是如果你的膝盖骨是呈一个8字形或是S字形运动（从侧面看），那么，就有可能造成膝盖的受伤。一个好的行走姿势的调整是非常重要的。   
  
  
1、症状:尖锐而刺痛的感觉，发生在你的膝盖外侧，大腿外侧的一条韧带，摸摸看，连接到你的膝盖外侧，是用来固定与连接大腿外侧那条肌肉与膝关节的，这是一个复杂的结构，牵涉到两处关节，三处腱...当你这一条韧带在踩踏过程中腿伸直的时候，摩擦到膝盖外侧的一块软骨，就会有这种疼痛感。O形腿，内八字脚，骨盆较宽，膝内翻症（踩踏或行走时膝盖会向内，甚至碰撞的一种问题）以及扁平足，都必较容易出现这样的问题。   
  
治疗方法:这是很少数膝盖问题你需要减少膝盖伸直的力度，这样可以减少韧带与软骨之间的摩擦，除了冰敷以外，大腿外侧韧带的伸展运动也会有帮助。   
2、症状:上下楼梯或坡道时所造成膝盖骨后的疼痛，压痛点在膝盖骨上。   
诊断：大腿及膝盖骨疼痛症候群   
治疗方法:行走对于这种症状，事实上是没有太大的帮助，应避免长距离大负荷的行走。做适当的恢复训练来强化你的股直肌的力量（位在大腿正中央的一条肌肉，是固定膝盖骨的重要关键）有助于避免这种经常发生的恼人症状的产生于加重。我想,这是一种最常出现的症状了。   
3、症状：膝盖内侧膝盖骨的边缘多出的一块内膜，百分之七十的人有这块无用的痕迹器官，有些人在行走时，会造成这块膜与膝盖骨的摩擦，通常是因为行走时膝盖过于弯曲用力或外八字导致的。   
诊断：中层韧带发炎   
治疗方法：冰敷，按摩，尽量伸直膝盖，更改外八字姿态，某些比较严重的情形需要手术去除那块硬膜。   
4、症状：很明显的膝盖骨下方粗大的韧带疼痛，通常被称为「春天膝伤」，因为受这种伤的人通常是在初春的时候，重新开始运动的时候作了超过韧带负荷量的运动。过多的重量训练，或者是膝盖没有保暖也有可能导致同样的问题。   
诊断：膝腱炎   
治疗方法：冰敷五分钟之后，顺着韧带方向按摩，重复数次。另外，电疗，或者是超音波疗法都相当的有效。   
5、症状：膝盖后内侧腿筋受伤，通常是由于发力过猛或腿部伸展过直。   
诊断：足部鹅状滑囊炎   
治疗方法：冰敷，休息与伸展。调整行走力度与姿态。   
6、症状：膝后部中央腿筋疼痛，通常肇因于行走力度与姿势，使得膝盖及肌肉长时间的疲劳。   
诊断：股二长肌腱炎   
治疗方法：冰敷，减少行走时间及强度