

膝盖活动的时候，关节处会发出嘎啦的响声，还伴有疼痛，这是什么问题？

厦门光亮骨科医院院长郑光亮说，关节弹响可分为生理性和病理性，对于生理性的无需治疗，而对于病理性的弹响，必须查明病因，对症对因治疗。膝关节为什么会响？这种弹响可能是关节腔内的气体震动造成的。关节腔的空隙充满着液体，使关节能顺畅润滑工作，当关节运动的时候，关节腔中间出现了一个明显的腔隙，周围是气体会向腔隙内扩散，与液体一起，发出清脆的响声。这种情况对人体的影响不大，不用担心。但如果在下蹲等动作时膝关节感到明显疼痛，那就可能是病理性弹响了。郑光亮说，膝关节长期受力，软骨越磨越脆弱。膝关节的上下两根骨头的表面，有一层光滑有弹性的关节软骨，它们的作用主要是吸收我们站立走路时候体重对于骨面的冲击。长期负重、频繁摩擦会使关节软骨更容易被磨损殆尽。膝关节周围，包含有韧带和维持稳定、协调运动的肌肉。拉伸韧带和加强肌肉力量，能够为股骨和软骨减轻压力，达到延缓衰退、减少磨损的效果。如果膝关节出现创伤，是冷敷还是热敷？静养还是运动？郑光亮说，膝关节的急性创伤，应该冷敷。通过收缩血管，减少炎症因子和神经末梢接触来紧急镇痛，以静养为主。而慢性损伤的情况，建议热敷。通过促进血液循环，增加营养供应，来达到缓解肌肉痉挛和关节活动僵硬等问题。他说，锻炼也可达到缓解和减轻关节炎的症状：①坐姿踮脚：直腿坐在椅子上，慢慢让脚面绷直，手指放在大腿上，感受它的拉伸，保持10秒，每次重复10组，每日2次。②坐姿夹球：坐在椅子上，将瑜伽球置于两腿之间，收紧大腿用力去夹瑜伽球。每次夹紧保持10秒，重复10次，每日2次。（记者 白丽）

作者：白丽

来源：厦门晚报