

俗话说

“人老腿先老”，不少中老年朋友被各种腿病所困扰，今天就请商丘市中医院骨一科主任王太红和大家一起聊聊“老寒腿”的问题。

天气转凉了

你的“老寒腿”还好吗

“老寒腿”偏爱女性

“老寒腿”的学名叫做膝骨性关节炎，是一种非炎症性、退化性骨性关节炎，多数患者的腿部，尤其是膝关节会出现反复发作、久治不愈的酸、麻、疼、痛等感觉。人体中组成关节的骨头外面包裹着一层软骨，也就是人们常说的“脆骨”，这层“脆骨”在正常情况下有一定的厚度和强度，并且富有弹性，还可以分泌润滑油保护关节。当这层“脆骨”在年龄、体重、环境、创伤等因素的影响下遭到破坏或磨损，进而失去正常的弹性、强度等时，就会导致软骨下骨头的硬化、囊性病变，或者生成骨刺，严重时还会造成软骨下骨头外露等，进而引起关节疼痛、活动受限等症状，即患上“老寒腿”。从中医的角度来说，“老寒腿”属于“痹症”的范畴，病因多与外感风、寒、湿、热之邪及人体正气不足有关，比如有些不注意保暖的老年人常常把腿部暴露在寒冷的环境中，使腿部受到风寒、湿气的侵袭，就有可能患上“老寒腿”。

商丘市中医院骨一科主任王太红说，平时说的“老寒腿”，其实是膝关节骨性关节炎的俗称。中医认为，这种病属于“痹症”，当人体受到风、寒、湿等外邪的侵犯，经络受阻以致气血不畅，就会产生麻木、酸痛、屈伸不利等症状。临床表现为下肢及关节发凉、酸胀麻木、疼痛和行动不便，常在秋冬季节受风寒而复发或加重。

“老寒腿”主要表现为关节软骨退化性和关节周围继发性骨质增生，中老年人尤其是女性比较多见。人到了一定的年龄，身体的各个器官都会出现退变，关节的软骨也不例外，关节软骨会变薄、软化、失去弹性，甚至碎裂，软骨下的骨质及周围增生并形成骨赘。其实，通俗来说，就是关节用了很多年，已经老了，旧了，磨损了，犹如汽车的轮胎，用到一定年限之后都会出问题的。疼痛是“老寒腿”最突出的表现，关节疼痛的特点是活动后加重，休息则减轻。关节痛最初为发作性，受凉、轻度外伤等可以诱发或者加重疼痛。有的人最初一两年才犯一次，随着病情进展发作越来越频繁，最后演变为每年冬天都会出现膝关节疼痛。

老人到了秋季应当特别当心膝关节骨性关节炎的复发。要注意保暖，穿着稍微厚实些的裤子和袜子，用热水洗澡，多用热水泡脚，经常热敷膝关节等。除了积极开展自我保健，及进行合理的体育锻炼之外，老年人更要多晒太阳，防寒湿，使膝关节得到很好的休养。

保暖是关键

如何判断是否患上了“老寒腿”呢？教您简单的自测方法：以500米为最佳距离，以正常人2步/秒的速度行走，如果没有出现腿痛、腿麻等不适症状，则说明正常。反之则需要进一步去医院进行检查。

王太红说，“老寒腿”本是老年人多发的疾病，如今三四十岁的中青年患者增多。近年来膝关节炎有年轻化的趋势，这与年轻女性冬季穿裙装、高跟鞋有很大关系，穿高跟鞋使膝关节受力成倍增加，再加上裙装保温效果不好，年纪稍长后就容易患膝关节炎。

秋冬季节是“老寒腿”的高发期，为预防“老寒腿”，不论老人还是年轻人，都应注意保暖，特别是下肢保暖。首先应适当增加衣裤，坚持每天用热水泡脚。避免过度疲劳，合理体育锻炼，通过打太极拳、做操等小运动量的活动，提高关节灵活性。活动量以身体舒服、微微出汗为度。也可以选择扎马步站锻炼膝关节。而有一些运动可能加重膝关节磨损，比如爬山、上下楼梯等，要少做。此外，一旦出现“老寒腿”的症状，如疼痛、酸胀、关节活动不灵等，应立即到医院治疗，以免病情加重。另外，在秋冬季外出时最好使用保暖护膝，一定要记得护住腿部。在疼痛症状缓解后即可开始康复训练，每日在平地慢走一两次，每次30分钟，尽量减少上下台阶、跑步等使膝关节负重的运动，避免减少关节软骨的磨损。没有电梯时，在上下台阶时应手扶楼梯把手或借助手杖的支撑，动作宜缓慢。喜欢运动的老年人不要长时间、盲目地反复做屈伸膝关节、揉按髌骨、抖晃膝关节等运动，运动量要保持适度。



预防“老寒腿”可以这样做

患了“老寒腿”会导致关节疼痛、活动受限等诸多不适，那么在日常生活中该如何预防“老寒腿”呢？王太红也给大家一些建议以及日常锻炼的方法：

- 坐在板凳上或是床边，快速绷直小腿，与大腿成直线，足尖尽量内勾，保持5秒，再慢慢放下。这为一组，每组做15个，一次做3组~5组，一天做2次。
- 体重超标的患者应减轻体重，多摄取含蛋白质、维生素及矿物质的食物。
- 有不良姿势者应尽量予以纠正；已有“老寒腿”症状的患者在行走时可使用手杖、拐杖以减轻关节负重。
- 仰卧在床上，单腿绷直，上抬30度左右，保持10秒~30秒，换另一条腿。两腿交替运动，练习一段时间后也可练习用脚挑起一个枕头，增加力量，每天3次。
- 不要久坐、久站，注意劳逸结合；适当活动关节，避免长时间走路，尤其是少上下台阶及走不平的路；避免关节过度负重、长时间处于某一体位。
- 注意膝关节保暖，尽量穿着裤装；已经有“老寒腿”的患者可以带护膝，一方面保暖，一方面防止膝部受伤。
- 热敷可减缓关节紧张，改善血液循环，缓解膝部疼痛和肌肉痉挛。热敷以湿敷为好，如热气浴、温泉浴，也可用热毛巾湿敷，但注意如果关节有红肿时应停止热敷。高血压、心脏病患者慎用，急性期应停止热敷。
- 增加关节的稳定性，加强膝部力量锻炼，合理使用夹板等。
- 仰卧，一侧下肢伸直，另一侧下肢屈膝，使大腿尽量靠近胸部，然后交替练习另一侧下肢。
- 背靠墙，尽量紧贴，往上快速提脚跟，保持5秒再放下，10次为一组，每次做3组。这也是增加踝关节稳定性的好办法，尤其是对走长时间脚就疼的人。

