

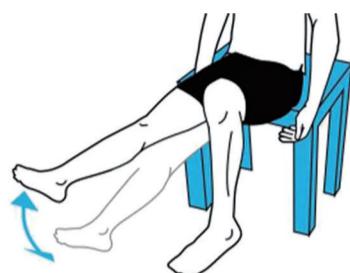
健步走时,如何保护膝盖?

增加润滑液

我们的膝盖内部正常情况下是有5-10ML润滑液的,这些润滑液可以有效的润滑关节,减少关节的磨损。

在运动前,可以用双手手指揉搓膝盖下边缘,促进润滑液对膝盖的保护;

腿伸直用力上抬,实质是肌肉用力,就可以把润滑液压入膝盖软组织之间的空隙,给软组织补充营养,长时间如此可加强软组织的耐磨性能。



对于很多运动爱好者来说,膝盖显得太重要了,今天我们就和大家科普一些有关膝盖保健方面的知识,希望对大家有所帮助。



减少对膝盖的损伤

1、注意走路的姿势,不要扭着身体走路,不要只用某只脚的一侧着地。应该尽量避免进行负重时的膝盖弯曲活动。

2、走路的技巧,我们发现,山民走路的时候就好比草上飞,其实他们走路时是脚底平贴地面滑行,脚抬的不高,膝盖弯曲不大,依靠的是大腿和身体的前倾,这样在重心快速移动

的时候,平稳和轻快的行进得以保证,而且震动非常小。

3、要穿厚底而有弹性的软底鞋,以减少膝关节所受的冲击力,避免膝关节发生磨损。女性应选择舒适的平底鞋,穿高跟鞋会给膝关节造成更重的负担。

4、膝关节遇到寒冷,血管收缩,血液循环变差,往往使疼痛加重,故在天气寒冷时应注意保暖,必要时戴

上护膝,防止膝关节受凉,特别在夏天,不要贪凉。

5、松软的土地、碎石坡、雪地都对膝盖很好;避免在水泥地等硬地上长时间走路,脚部着地时应先由脚跟着地,依次由脚底、脚尖着地,让整个脚平稳地滚过地面,并避免跳跃。有膝关节骨性关节炎的人,尽量少上下楼梯、少登山、少久站、少提重物,避免膝关节的负荷过大而加重病情。

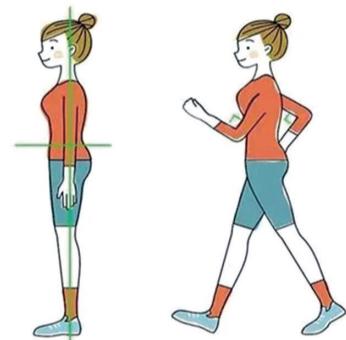
增强腿部肌肉

很多损伤都是发生在体力不济的时候。发达的肌肉,特别是股四头肌,可在一定情况下缓解膝盖所承受的压力,可以让膝盖的损伤降低到最小。

1、负重提踵(踮脚尖)主要是练小腿的比目鱼肌,在提踵放下的时候大腿肌肉收紧,对大腿肌肉也是有锻炼的,使大腿肌肉伸展拉长。

2、仰卧床上,腿伸直,上抬离床约30度,坚持10秒,每10—20次为1组,训练至肌肉有酸胀感为止。也可以在小腿上绑缚适当重量的沙袋进行直抬腿训练。

3、静蹲练习:双足分立与肩同宽,足尖与膝关节正向前,上体正直靠于墙面上,重心落于足跟。膝关节在垂直方向上不能超过足尖,屈膝角度不能大于90度。保持次姿势至力竭,休息10秒再反复进行,连续10次/组,2-3组/日。



广告



咸宁麻塘风湿病医院
Rheumatism Hospital Of Matang Xiangning

● 二级甲等中医医院 ● 医保、新农合定点医院 ● 国家级非物质文化遗产
● 全国诚信民营医院 ● 全国优秀民营中医医院 ● 全国青年文明号

医疗广告批准文号: (咸)医广【2017】第04-28-1号

看风湿 治疼痛,就到麻塘医院来!

中医专治: 风湿、类风湿、痛风性关节炎、强直性脊柱炎、颈椎病、腰椎间盘突出等。



本院及国家级非遗《镇氏风湿病马钱子疗法》镇氏嫡系传人在咸宁城区未设立任何分院,谨防上当受骗!



院址:咸宁市桂乡大道2号(咸宁市公安局咸安区分局往东500米即到) 电话:8618999(咨询热线) 8618598(医保热线)