

跑步常摔跤 关节痛使不上力

当心! 你的髌骨可能“脱轨”了

女孩跑步常摔跤 原是髌骨脱位了

12岁女孩晓静(化名)跑步时多次摔倒导致髌骨脱位,最近一次最严重,脱位后髌内侧软骨大片剥脱,只能进行手术修复。

专家提醒,先天性髌骨脱位多发于青少年,尤其是女生,很容易漏诊。孩子如果经常膝盖痛、容易摔跤,要尽早去专业医院检查。

■记者 叶楚榕

晓静今年12岁。两年前,她跟家人锻炼时,跑步的步子迈得大,速度很快,突然感觉左侧膝盖一阵剧痛,整个人摔倒在地,无法站立。家人赶紧上前搀扶,晓静休息一会儿后又能站起来了。

同样的事情,去年又发生一次。在一次跑步时,晓静摔倒,后被送往医院。医生发现晓静的髌骨移位,但不是特别严重,可自行复位。在佩戴支具固定休息两周后,晓静的膝盖慢慢恢复。

然而就在前几天,晓静再次因为跑步摔跤。“孩子怎么老摔跤?”家人意识到可能有其他原因,将晓静

带到太和医院检查。该院创伤骨科副主任医师徐圣康建议晓静做磁共振检查,结果显示她的髌骨在这两年一直有反复脱位的情况,并且这次很严重,脱位后髌骨内侧软骨大片剥脱,必须手术修复。

“髌骨就是膝盖前方,我们摸到的那块圆骨头,俗称膝盖骨,它是膝盖发力的关键。如果髌骨脱位,膝盖就会用不上劲。”徐圣康介绍,髌骨是被韧带固定在膝盖上的,髌骨滑出原位后,虽然韧带可以把它拉回去,但韧带会受损伤。韧带伤了,髌骨就会反复脱位,并每次都对周围的软组织造成撞击。

孩子膝盖使不上力 应及时就诊查病因

徐圣康提醒家长,如果孩子说膝盖经常像卡牢了一样,或突然使不上力,并且髌骨内侧有压痛,一定要引起重视,及时找骨科医生就诊,必要时做磁共振检查。

青少年可以经常做一些增加膝关节周围肌肉力量的训练,比如直抬腿、倒走、压腿等动作。肌肉力量锻炼了,能有效降低髌骨脱位发生的风险。

对于已经出现过髌骨脱位的孩子,平时运动时注意佩戴护膝。在做一些容易引起脱位的动作,比如蹲下站起时,用手放在髌骨外侧,阻挡一下髌骨的外滑。

如果发现膝盖存在较长时间的不适,应尽早到正规医院就诊。建议膝关节时常疼痛的人群,尽量避免高强度地爬山、爬楼,不要做过多跳跃的动作,合理运动,减少对髌骨的过度冲击。

多发生于青少年 首次脱位要重视

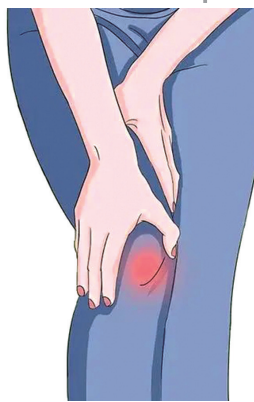
徐圣康为晓静实施膝关节髌骨外侧支持带松解、内侧支持带紧缩+关节软骨修复术,手术历时1.5小时顺利完成。前天,记者在病房看到,晓静恢复良好,正在积极进行功能锻炼。

徐圣康介绍,髌骨反复脱位好发于青少年,尤其是女孩,发病率是男生的五到六倍。导致髌骨脱位的原因很多,可能是外伤、先天性发育缺陷等。当磨损达到一定程度,患者在做膝关节屈伸动作时,会感觉到膝关节疼痛,走路不稳。

先天膝关节结构发育不大好的

孩子,再加外伤,特别是运动、过弯时过度扭转膝盖,就容易使髌骨脱位。因为青少年的骨结构还没发育好,在青少年时期有过髌骨脱位的,很容易反复发作,其中70%—80%还会第二次、第三次脱位。

“青少年的第一次髌骨脱位一定要重视,有了第二次后,多数需要手术治疗才能康复。”徐圣康表示,反复脱位会影响孩子的后半生,以后上楼梯、爬山,膝盖都使不上力,严重的还会造成骨骼发育偏斜,四五十岁时出现严重膝痛,造成骨关节炎病等。



外出踏青贪凉 女子得了面瘫

春捂怎么捂? 听听医生的建议

换上春装去郊游 没想到“吹”成面瘫

三月春光好,点燃了大家外出踏青的热情。上周末,42岁的孙女士和几个好姐妹一起郊游。想着最近气温高,孙女士出门前特意换了件薄外套,还将秋裤脱了。

当天,孙女士玩得尽兴,热出了一身汗。第二天早上,孙女士照镜子发现,她的左脸歪了,左眼也耷拉着,

左嘴角往下垂。水一到嘴里,就止不住地往下淌,吓得孙女士赶紧到医院就诊。

太和医院中医康复综合部副主任李良明作出诊断,孙女士患上面瘫。究其原因,是孙女士身着单装外出游玩一天,风寒侵袭,引发面瘫。

李良明介绍,面瘫一年四季几乎每天都有人就诊,但冬春季较为高发,其中大多是着凉或过度疲劳造成的。早春时节,天气没有完全回暖且早晚温差大,一些人过早地脱去冬装,导致风寒侵袭。一旦风寒之邪趁虚侵袭面部经络,使得气血瘀滞,就会引发面瘫。

乍暖还寒应春捂 穿衣记得“下厚上薄”

“春天尤其是早春,要注意保暖,捂一捂。”李良明表示,中医讲究“春生、夏长、秋收、冬藏”,春捂是顺应春天阳气生发的需要,可以更好地保护身体的阳气。有两个词语叫“春寒料峭”“乍暖还寒”,也就是说初春时节,天气转暖,但气温变化不定,常会发生倒春寒。这时候就要春捂,不要过早地脱掉厚衣服,以免使身体受寒,诱发疾病。

春捂应该怎么捂?李良明介绍,捂并不是简单地多穿衣服,而

是以自身感觉温暖又不出汗为宜。如果捂时不觉得咽干舌燥,身体也不出汗,即便气温稍高,也不必急着减衣。如果捂后身体出汗则要换装,不然捂出汗反而容易受风着凉。

捂的位置也很重要。着重捂好颈项部、腹部、膝足部。此外,春捂穿衣可遵循“下厚上薄”原则,秋裤别急着脱。当昼夜温差大于8℃以上时,需要捂;当平均全天气温连续几天保持在15℃以上时,就不需要捂了。像

近期早晚温度低,中午温度高,温差较大时,要注意早晚添衣,中午减衣。特别是老年人群、久病体弱的人和儿童,一定要注意做好保暖,不要贸然锐减衣物。

“春捂再好,也不是所有人都适合。”李良明表示,春捂的原则更多适用于平时体质虚弱的年轻人群、抵抗力较弱的老年人、久病之人及儿童。对于青壮年尤其是体质偏燥热的阴虚或湿热的人,春捂就不一定适合了。

初春时节,天气升温,许多人迫不及待地脱去厚重的棉衣、碍人的秋裤,轻装出门沐浴春光。

近日,市民孙女士(化姓)因郊游时穿得过于单薄,风寒侵袭导致面瘫。俗话说“春捂秋冻,不生杂病。”老一辈挂在嘴边的“春捂秋冻”有何依据?春捂到底该怎么捂?捂到什么时候?来听听医生怎么说。

■记者 叶楚榕