NOVA Adult Day Care Center & Home Care
4-088
乐园日间护理中心
我们的宗旨：老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。

维州唯一
华人创办老年活动中心

健康管理：专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查
生活辅助：专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物
营养膳食：提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡
康娱活动：日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动
居家护理：专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴
福利咨询：Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜
倾情服务：专业护理，亲情式融入

招聘
司机、办公室人员
诚邀您加入我们的团队：
RN注册护士，PCA护理人员

办公室：703-433-8888 传真号：703-433-1111
地址：44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email:bartel@novaleyuan.com

Jasmine
MEDICAL DAYCARE CENTER
真善美日間保健中心
4-068
真善美日间保健中心
12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com

欢迎致电查询
邹秉雄
240-683-0033
吕思慧
240-386-7882
中心电话
240-232-2288

中心特色
●精国、粤、台语的专业医护及护佐
●专业社工协助申请各类社会福利
●舒适安全的交通车到府接送
●营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨
♥最真诚的贴心照料
♥最完善的保健设施
♥最美丽的場地环境

We are an equal opportunity employer
邹秉雄、吕思慧主理
华人最优秀的保健服务团队
至诚为您提供最专业的服务
真诚 善良 美丽
Truth Goodness Beauty

走路时膝盖突然“软”一下，别以为是累了，或许是这些疾病的信号！

在日常生活中，很多人可能都经历过这样的情况：

走路时膝盖突然“软”了一下，感觉好像要摔倒。这种现象虽然常见，但可能让人感到困惑和担忧。

那么，膝盖突然“软”一下到底是怎么回事呢？下面我们一起来探讨一下可能的原因。

走路时膝关节会发生哪些变化

首先，我们需要了解膝关节的基本结构和功能。

膝关节是人体最大、最复杂的关节之一，由股骨、胫骨和髌骨（也就是我们常说的膝盖骨）组成，周围有多条韧带、肌腱和肌肉共同维持其稳定性和灵活性。膝关节的不同部位相互配合，完成走路、跑跳等多种复杂的活动。

以下是膝关节的一些关键部位在走路过程中发挥的作用：

股骨：大腿骨，与膝关节的髌骨和胫骨相连。在走路时，股骨的远端会向前移动，推动膝关节进行屈曲和伸展。

髌骨（膝盖骨）：位于股四头肌腱和髌腱之间，起到保护和润滑的作用。在走路时，髌骨会随着膝关节的屈曲和伸展上下移动，帮助减少摩擦并提供稳定性。

胫骨：小腿骨，与股骨形成膝关节。在走路时，胫骨会随着脚的移动而前后移动，尤其是在脚跟触地和脚掌着地时。

股四头肌：这是大腿前侧的一组肌肉，包括股直肌、股外侧肌、股内侧肌和股中间肌。它们主要负责膝关节的伸展。在走路的支撑阶段，股四头肌会收缩，帮助伸直膝关节。

腘绳肌：位于大腿后侧的一组肌肉，包括半腱肌、半膜肌和股二头肌。它们主要负责膝关节的屈曲。在走路的摆动阶段，腘绳肌会收缩，帮助屈曲膝关节，使脚能够向前摆动。

髌腱：连接髌骨和胫骨，是股四头肌的延伸。在走路时，髌腱会随着膝关节的伸展和屈曲而紧张和放松，帮助推动身体向前。

半月板：位于膝关节内，是两块C形的纤维软骨，起到缓冲和稳定作用。在走路时，半月板会随着膝关节的运动而移动，帮助分散关节压力。

关节囊和韧带：膝关节的关节囊和韧带（如前交叉韧带、后交叉韧带、内侧副韧带和外侧副韧带）在走路时起到稳定作用，防止关节过度移动或受伤。

膝盖突然“软”一下的可能原因

肌肉疲劳

长时间站立或行走，特别是没有充分休息的情况下，膝关节周围的肌肉可能会出现疲劳，导致瞬间无力感，这种情况通常在短暂休息后会有所缓解。

韧带松弛或损伤

膝关节周围的韧带（如前交叉韧带、后交叉韧带等）负责维持关节的稳定性。如果韧带松弛或受伤，可能会导致膝关节瞬间失去稳定性，出现“软”一下的感觉。韧带损伤常见于运动员或从事高强度体力劳动的人群。

半月板损伤

半月板是膝关节内的软组织结构，起到缓冲和稳定关节的作用。如果半月板受伤或撕裂，可能会导致膝关节活动时出现卡顿或无力感。半月板损伤常见于突然扭转膝关节的动作，如羽毛球、篮球、足球等运动。

髌骨软化症

髌骨软化症是指髌骨软骨的退变和损伤，常见于年轻运动员或长期从事膝关节负重活动的人群。患者可能会在行走或上下楼梯时感到膝关节突然无力。髌骨软化症的发生与膝关节退变、过度使用膝关节、膝关节外伤等因素有关。

神经因素

膝关节的活动受神经系统的控制。如果神经受到压迫或损伤（如腰椎间盘突出压迫神经），可能会影响膝关节的活动，导致突然“软”一下的感觉。腰椎间盘突出常见于久坐、长期负重等人群。

关节炎

骨关节炎或类风湿性关节炎等慢性关节疾病也可能导致膝关节的稳定性下降，出现瞬间无力的情况。骨关节炎多见于老年人，而类风湿性关节炎则可发生于任何年龄段。

如果经常在走路时出现膝盖一“软”的情况，我们首先考虑半月板损伤和髌骨软化。

如何应对膝盖突然“软”一下？

适当休息

如果是由于肌肉疲劳引起的，建议适当休息，避免长时间站立或行走。可以通过抬高腿部、热敷等方式缓解疲劳。

加强锻炼

通过适当的肌肉力量训练（如股四头肌和腘绳肌的锻炼）可以增强膝关节的稳定性，预防无力感的发生。

常见的锻炼方法包括：

深蹲：有助于增强股四头肌和臀部肌肉，有髌股关节疾病的人群需在医师指导下进行。

直腿抬高锻炼：通过腿部力量训练增强膝关节的稳定性。

佩戴护膝

在进行剧烈运动或长时间行走时，可以佩戴护膝以提供额外的支撑和保护。护膝可以帮助稳定膝关节，减少受伤风险。

保持健康体重

过重的体重会增加膝关节的负担，保持健康体重有助于减轻膝关节的压力，预防相关问题的发生。可以通过合理的饮食和适当的运动来保持体重。

注意姿势和动作

在日常生活中，注意正确的姿势和动作可以减少膝关节受伤的风险。例如，避免长时间保持同一姿势，避免突然的剧烈运动等。

及时就医

如果膝盖突然“软”一下的情况频繁发生，或者伴有疼痛、肿胀等症状，建议及时就医，进行详细的检查和诊断。医生可能会建议进行影像学检查（如X光、MRI等）以确定具体病因。

保护膝盖可以这样做

为了更好地保护膝关节，我们可以采取以下措施：

合理饮食

饮食中应包含丰富的蛋白质、维生素和矿物质，特别是钙、维生素D和胶原蛋白等，有助于维持骨骼和关节的健康。

适量运动

适量的有氧运动（如步行、游泳、骑自行车等）可以增强心肺功能，改善关节的灵活性和稳定性。同时，避免过度运动，特别是对膝关节有较大压力的运动。

保持良好的生活习惯

戒烟限酒，避免不良生活习惯对身体健康的影响。吸烟和过量饮酒可能会影响骨骼和关节的健康。

定期体检

定期进行体检，特别是对于有膝关节疾病风险的人群，可以早期发现问题，及时采取措施。

穿着合适的鞋子

穿着合适的鞋子可以提供良好的支撑和缓冲，减少对膝关节的冲击。选择鞋底柔软、支撑性好的鞋子，避免高跟鞋和鞋底过硬的鞋子。

在日常生活中，我们应注重膝关节的保健，采取积极的预防措施，减少膝关节疾病的发生。通过科学的锻炼、合理的饮食和良好的生活习惯，可以有效提高膝关节的健康水平，享受更加健康和充实的生活。