

## 如何为你的膝盖做好未来的防护

我们的膝盖可以说是身体最重要的关节之一,但同时也是最常被忽略照顾的部位。科学告诉我们,现在投入一些努力,未来将会有回报。

你可能在30多岁时就开始察觉:天气变化时隐隐作痛的膝盖、早上起床时的僵硬感,甚至开始犹豫是否要蹲下。这些都是膝盖不再如以往灵活运作的警讯。

如果你的工作需要大量体力,或你经常运动,这些情况会更加明显。但其他因素也可能加剧膝盖问题,例如体重增加、潜在的自体免疫疾病或遗传因素,都可能加速膝盖退化。

但膝盖承受巨大压力也并不令人意外。研究指出,光是走路时,膝盖所承受的力量就相当于你体重的1.5倍。

在背痛之后,膝盖的剧烈疼痛是年长者最常见的肌肉骨骼疾病之一,从行动能力到生活品质等各方面都受到影响。

“膝盖是全身最复杂的关节之一,”美国凤凰城梅约诊所的骨科医生兼运动医学部门主任阿尼卡·查布拉(Anikar Chhabra)表示。“每走一步,它都要承受我们全身的重量。”

关注膝盖健康的理由有很多,不仅能带来当下的好处,也能改善未来的生活品质。而且我们每个人都可以通过采取一些简单的步骤,让自己保持更长时间的行动力。

我们的膝盖在一生中承受着相当大的打击,所以现在稍微努力一下,就可能让我们的生活变得轻松。

我们的膝盖高度依赖周围的四组肌肉——腿后肌(股二头肌群)、臀肌、股四头肌和小腿肌。这些肌肉支撑膝关节,提供稳定性和吸震能力,使其能正常运作。

“当这些肌肉无法协调运作时,就会对膝关节造成更多压力,”查布拉说。“这就是导致疼痛的原因。”

研究显示,透过运动强化这些肌群,可以避免膝盖软骨退化,进而预防或延缓骨关节炎的发生。这也可能延后甚至避免置换膝关节手术的需要。一些研究也指出,保持这些肌肉强健能减轻关节的负担,并减少早期骨关节炎患者的疼痛。美国纽约西奈山伊坎医学院的骨科教授亚历克斯·科尔文(Alexis Colvin)解释,运动还能改善软骨细胞本身的健康。



“我们膝盖内部有一种像机油的液体,叫做滑液(synovial fluid),”她说。“运动有助于刺激滑液的生成,减少僵硬和发炎,并帮助润滑软骨的表面。”

某些运动还能强化膝盖骨骼本身,降低晚年罹患骨质疏松或膝关节周围骨骼变薄的风险。查布拉指出,对年长者而言,强化膝盖周围肌肉的稳定性尤其重要,因为这能降低跌倒的风险。

但膝盖运动还有其他令人惊讶且常被忽略的好处,例如提升本体感觉——也就是我们潜意识中对身体部位也在空间中位置的感知。这种“第六感”有助于改善行动力和平衡。

“膝盖运动有助于提升这种感知能力,”查布拉说。“这能让大脑更好地连接到膝盖,进而降低跌倒的风险。”

科尔文指出,强化膝盖永远不嫌早。虽然大多数关于膝盖强化益处的研究都针对已有骨关节炎的年长者,但针对大量运动的青少年所进行的研究也发现,即使在年轻时期,膝盖强化运动也能大幅降低受伤风险。对一般人而言,科尔文个人建议从30岁开始。

“那时候的肌肉量和骨密度会开始缓慢流失,如果你的日常运动中还没有包含强化训练,那就是开始的好时机,”她说。

那么,我们应该做哪些运动呢?

为了保持重要肌群的强健,查布拉建议每周三到四次、每天花15

分钟进行以下几项膝盖运动,这些都可以在家中完成,无需任何专业器材。他也建议先咨询物理治疗师或健身教练,以确保动作正确。

以下是五项快速、在家中可做的膝盖强化运动。科尔文建议,每项运动一般可从两组各10次开始,也就是做10次、休息一下,再做10次。

### 登阶训练

这项运动只需要一个楼梯或低阶台。以你惯用的脚先踏上台阶,将双脚推上台阶后再回到地面。每次踏上时,交替使用左右脚作为起步脚。

“这是低冲击的运动,因为只使用自体重,“查布拉说。“你会锻炼到腿后肌,最重要的是前大腿的股四头肌。股四头肌在膝关节中扮演关键角色,因为它们变弱时,髌骨会更靠近关节,导致摩擦增加并引发疼痛。”

股四头肌若较弱,也会让髌骨在大腿骨上滑动的关节承受更多压力,造成疼痛和关节卡卡声。

### 深蹲训练

查布拉建议他的病人每天早上和晚上睡前都应该做深蹲运动。“这项运动能锻炼股四头肌和臀肌,这两组肌肉对于减轻膝关节压力非常重要,”他说。“它也有助于提升本体感觉。重复进行自体重量的深蹲非常有益。”

对于长时间久坐的人来说,每隔30分钟做15次短暂的深蹲,也

被证实能促进身体产生用于建立肌肉和力量所需的蛋白质。

研究显示,深蹲能提高骨密度,并降低晚年跌倒的风险。虽然尚未证实深蹲能直接预防关节炎,但已有研究指出它能帮助稳定膝关节、减轻疼痛,并改善关节炎患者的生活品质。

查布拉对“深蹲到底”的动作较为谨慎,也就是膝盖弯曲超过90度的深蹲。尽管研究界对此仍有分歧,一些研究指出只要技术正确,并不会增加受伤风险。然而,如果动作不正确,查布拉表示可能会加剧膝盖问题。

“这会对髌股关节(髌骨与大腿骨之间的关节)造成很大压力,进而引发更多疼痛,”查布拉说。

### 直腿抬高训练

这是另一项简单的股四头肌强化运动。只需要平躺在地上,一条腿的膝盖弯曲,脚掌平放,另一腿保持伸直,抬高几吋离地,停留几秒后再慢慢放下。

研究显示,直腿抬高训练能增强膝盖肌肉的力量,保护关节,并在作为热身运动时降低运动相关伤害的风险。

“这项运动的关键在于先收缩股四头肌,”科尔文说。“所以在抬腿的同时,你正在启动目标肌群。”

深蹲不仅对下半身和背部的肌肉有益,对骨骼也有好处。

### 提踵训练

小腿肌肉由两部分组成:腓肠肌(gastrocnemius)和比目鱼肌

(soleus)。强化这些肌肉被认为有助于减轻髌骨下方膝关节的压力。

查布拉表示,提踵训练是强化这些肌肉最有效的方法之一。

双脚与肩同宽站立,脚尖朝前,慢慢抬起脚跟,同时保持膝盖伸直,在脚尖上停留一秒后再慢慢放下。

他指出,提踵运动有助于改善膝盖周围肌肉的平衡,让各肌群能协同运作。“如果某一块肌肉较弱,就会造成不平衡,进而对膝盖造成更多压力。”

### 从椅子上站起来

这个动作能锻炼你的腹部、背部和骨盆深层的核心肌群。

虽然这些肌肉群看起来与膝盖健康没有直接关联,但科尔文表示,这一大组肌肉在维持膝盖健康方面其实扮演着被低估的角色。她说:“你的核心肌群其实是从胸部中段一路延伸到膝盖。”

只需坐在椅子上,然后不借助任何支撑,反复站起来再坐下去。

科尔文说:“这比你想象的要难得多。而且你也可以透过使用较低的椅子,或是单脚进行,来增加挑战性。”

从小就照顾好自己的膝盖意味着你将在以后的生活中更加灵活,并且减少受伤的风险。

如果你是第一次做这类运动,查布拉建议先预约物理治疗师或体能训练教练,与他们一起练习每一个动作,确保姿势正确,并针对你的情况决定适合的组数与次数。

他说:“当你变得更强壮后,当然可以增加重量,例如穿着负重背心或手持哑铃来进行这些动作,但这也取决于你的年龄和体能状况。随着年龄增长,单靠自身重量通常是最好的选择。我也会提醒病人注意是否有疼痛加剧的情况。肌肉疼痛是正常的,但关节的疼痛加剧就不妙了,这可能表示膝盖内部有问题,需要由医生检查。”

总体而言,花时间做强化膝盖的运动,对你长期健康是一项宝贵的投资。我们可能会忽略膝盖的重要性,但它们让我们能够行走、跳跃、奔跑,直到它们出现问题。

正如巴兹·鲁尔曼(Baz Luhrmann)在歌曲《每个人都应该自由地擦防晒霜》(Everybody's Free To Wear Sunscreen)中睿智地提醒我们:“善待你的膝盖。当它们不再灵活时,你会怀念它们的好。”

BERHERT GROUP LLC

1803 RESEARCH BLVD, SUITE 215  
ROCKVILLE, MD 20850

## PROPERTY MANAGEMENT

专注于马里兰州、弗吉尼亚州和华盛顿特区地区的物业管理公司



选择卓越的物业管理!

投资物业轻松无忧!

专业快速驱逐  
欠租租客(eviction)

提供英语, 西班牙语,  
普通话, 粤语,  
福州话的客户服务

提供广泛的专业  
物业管理服务

联络电话: 240-907-2128 或电邮: PM@berhertgroup.org

地址: 1803 Research Blvd Ste 215, Rockville MD 20850