

旅游宝典：紧记户外登山不要忘了护膝导游资格考试 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/510/2021\\_2022\\_\\_E6\\_97\\_85\\_E6\\_B8\\_B8\\_E5\\_AE\\_9D\\_E5\\_c34\\_510367.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/510/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_510367.htm)

常听到一些户外的朋友抱怨膝盖酸疼，说在自虐了一把后不成想留下了伤根，有的说是半月板碎裂，还有的说得的是髌骨软化症……天啊，吓也要吓死了，这里不妨简单介绍一下护膝的基本知识和防治办法，当然，具体情况还要根据个人的年龄，身体状况而定，不可一概而论。膝部损伤的主要类型和缓解方法：1.膝关节半月板损伤 人的膝关节是所有关节中面积最大的关节，承受体重的主力，它由股骨下端及胫骨上端组成，其前有髌骨，其中间有“软垫”即半月板，周围有强壮关节囊、肌肉及韧带保障了关节的稳定。体重是膝关节承受的垂直应力，复杂的人体动作如打球的转体，上厕所的蹲起动作等是侧方的应力。如受力过大，膝部关节的两块半月板容易受到损伤，尤其在旋转力过大时更易发生半月板撕裂伤。半月板损伤伴有关节囊的损伤，因血液循环丰富，容易出血并形成膝关节腔的积血、疼痛及肿胀。旅途中膝部扭伤疼痛是常有的事，只要不肿就可不必担心半月板损伤。半月板是软骨组织，几乎没有血液供应，一旦损伤难以愈合，是形成伤后关节疼的原因。手术摘除半月板、通过关节内窥镜技术去除小片撕裂及条形撕裂是易被接受而有效的方法。半月板损伤并非都要立即手术，走路小心保持膝部稳定，关节仍可活动。但有时小的裂片可因走不平坦的路或不协调的姿式等因素而移动，卡在关节间隙的某处，立即剧痛不能行路，医学上称为“关节交锁”，经活动或处理又可“解锁”，症状随着一声弹响

立即消失。应该对关节交锁这一特殊现象有所认识。有经验的患者经过多次体验往往会自己解锁，即放松下肢肌肉，轻轻晃动及屈伸膝关节（屈曲旋转手法），以达到缓解。

2. 膝关节游离体 关节交锁不仅由半月软损伤引起，还有一个原因是关节内的游离体，其体积甚小，本质是小片软骨因创伤或变性等原因而由关节面上脱落下来，形如豌豆大小，不骨化者X线照不出来，偶尔可摸到，旋而又不知去向，窜来窜去移动很快，故又称“关节鼠”，它同样能卡在关节间隙中，形成交锁，反复出现以致引起关节腔积液，因平时不疼，往往忽视。症状及处理同半月板损伤。

3. 髌骨软化症 膝关节疼的另一常见的原因是髌骨软化症。髌骨是膝前方的一块圆形骨质，也是膝关节的组成部分，位于股骨下端内外髌间窝的前方，髌骨后面的软骨面与之相关节。膝关节屈伸活动时髌骨关节面互相接触可起支点作用，髌骨上下都有韧带相连，膝关节伸直时，股四头肌腱带动髌骨向后挤压股骨髌，起稳定膝关节的作用。膝关节反复扭伤或不合理的运动姿势可引起髌骨关节面的磨损，软骨失去光泽及弹性，部分软骨软化脱落，移动髌骨则引起疼痛。日常活动尚能忍受，只是容易疲劳。活动稍多即招致膝关节疼痛。病人对医学知识不熟悉，误以为是全部髌骨软化，实际病变为髌骨的软骨软化。走路过多或道路不平可引起膝关节积液，关节肿胀，旅途中是难以预料的。只要及时休息，恢复很快。如果必须照常活动，赶上行程，可去医院做关节腔内强地松龙注射，加快症状的消失。

我们应该怎样预防损伤呢？人在下山的时候，1）膝关节总是处在交替屈膝负重的状态中，这时韧带松弛关节很不稳定，全靠支持带维持，当关节有横向位移时，极易损

伤支持带，产生细小的纤维断裂，毛细血管出血。表现为：膝内侧或外侧疼痛，下山时为重。2) 屈膝时关节不稳定，如果受到侧向外力或滑动，重心不稳，可扭伤膝关节，造成半月板损伤。表现为：关节内剧烈疼痛，不能屈伸活动，合并关节囊损伤致关节肿胀。不要过大的负重，如果要锻炼，可由小渐大不要突击登山过猛，匀速省力。途中适当休息，以半小时到一小时为宜，并补充水分。带护膝，加强关节保护。对于素有膝关节病的人，不宜登坡度过陡的山或上下大的台阶。总之，登山勿忘保护关节，使它能更好更长的工作。百考试题编辑整理"#F8F8F8" 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)