

# 蹲不下去站不起来？ 病根可能不在膝盖！

本报记者 晏飞

在徐矿总医院疼痛科，70岁的陈奶奶向该科主任医师李新巧讲述了困扰她十余年的烦恼：膝盖像生了锈，蹲下困难，起身时必须用力支撑或寻找扶手。这个“小毛病”严重影响了她的生活品质，迫使她只能使用坐便器，连在公园俯身赏花都成了奢望。与多数人的自我诊断一样，她一直将此归咎于“年纪大了，膝盖老化”，直至症状加剧才前来就医。

问诊中，一个关键细节浮出水面：陈奶奶的膝关节问题，始于一次甲状腺手术之后。术后活动减少，长时间蜷坐沙发，成了她的日常状态，这一线索，为诊断提供了重要方向。“这类患者非常典型，症状表现为蹲起受限和膝关节不适，但根源往往不在膝盖本身。”李新巧指出。

## 疼痛在膝，病根在髌

随后的检查证实了李新巧的判断。当触诊到大腿内侧的内收肌群时，陈奶奶感到的剧痛远超膝关节部位。这片肌肉异常僵硬，如同打了结的绳索。李新巧解释，长期久坐会导致髌关节周围肌群，特别是内收肌持续处于缩短、紧张状态。这就像一根长期过度拉伸的皮筋，最终失去弹性，变得挛缩、僵硬。

髌部肌肉的问题为何会表现为膝盖不适？李新巧解释，人体下蹲站起是一个精密的联动过程，需要髌、膝、踝关节协同工作，如同

一组相互咬合的齿轮。当内收肌紧张限制髌关节活动时，整个运动链条便出现障碍。身体为完成动作，会迫使膝关节进行“代偿”，承受异常的压力和扭转。久而久之，膝关节便会不堪重负，出现疼痛和功能障碍。

李新巧并未处理陈奶奶疼痛明显的膝盖，而是针对紧张的内收肌群进行了一次短时强刺激推拿。几分钟后，陈奶奶再次尝试下蹲，起身的流畅度已明显改善。后续经过系统松解治疗，症状明显缓解。

## “蹲不利落”是重要预警

李新巧强调，临床上许多最终因膝痛就诊的患者，都有过漫长的“蹲起不灵便”的前期阶段。“很多人不以为意，认为大不了不蹲了，但这恰恰是身体发出的宝贵警报。”她解释说，这警报意味着维持下肢正常运动的肌肉平衡与力学传导已发生紊乱。若忽视不管，失衡的肌肉将持续加剧关节磨损，数年后可能从功能性障碍，发展为关节疼痛、肿胀，甚至半月板损伤、软骨磨损等不可逆的退行性病变。

绝经期前后的女性是此类问题的高发人群。李新巧特别提醒，当感觉蹲起不再利落时，正是干预的“黄金窗口期”。此时病程短，软组织性质改变尚轻，通过针刺、物理治疗、针对性康复等“绿色”方法，便能取得良好疗效，从而安全、高效地从源头上延缓关节蜕变。

预防的关键在于日常习惯。应避免长时间保持单一姿势，尤其是久坐，需定时起身活动，舒展下肢。下蹲时，要感受髌部发力，背部保持挺直。



本期专家 李新巧

徐州矿务集团总医院疼痛科主任医师，中国中西医结合学会软组织疼痛专家组成员。可以熟练应用神经阻滞、针刀、银质针及触发点针刺疗法、徒手整脊等技术治疗软组织相关性颈肩腰腿痛及各种神经痛。并能利用普拉提功能训练方法对疼痛患者进行体态和姿势评估及康复训练指导。利用射频、臭氧、等离子等微创技术治疗椎间盘突出及其他各种难治性神经痛等。

## 秒懂体检报告

健康原来如此简单

徐州矿务集团总医院联办

本期关键词：内收肌紧张

# 天越冷，肠越懒？ 老年人冬季便秘的坑，你中了几个？

本报记者 晏飞

冬季气候干燥，人体水分易流失，便秘问题随之高发。尤其是老年人排便费力却收效甚微，甚至一些平日肠胃通畅者也会感到不畅。这背后是季节性的饮食、活动量与水分摄入变化共同作用的结果。冬季便秘的成因是什么，如何有效预防？

## 老年人冬季便秘的四大诱因

冬季老年人便秘高发，是多重因素交织作用的结果。

饮食结构改变是首要因素。天气转冷后，人们本能地倾向于摄入更多高热量、高脂肪的温热食物，如羊肉、火锅等，这些食物往往缺乏足够的膳食纤维。与此同时，新鲜蔬菜水果的摄入量往往会减少，导致肠道缺乏足够的“填充物”来刺激正常蠕动。

水分摄入不足加剧胃肠问题。冬季气候干燥，人体通过呼吸和皮肤流失的水分实际上比想象中更多，但老年人常因口渴感减弱而饮水不足。此外，许多老人为了减少夜间起夜次数，刻意在傍晚后限制饮水，导致全天水分摄入不足，使粪便变得干结难以排出。

活动量显著下降直接影响肠道功能。因

天气寒冷，老年人减少了户外活动，有些人甚至整天待在室内。久坐不动的生活方式会明显减缓肠道蠕动速度，延长粪便在肠道内的停留时间，使其水分被过度吸收而变得干硬。

生理变化和药物影响也不容忽视。随着年龄增长，肠道肌肉力量自然减弱，肠道分泌功能也会下降。同时，许多老年人因各种慢性疾病服用的药物，如降压药、止痛药、铁剂等，也可能产生导致便秘的副作用。这些因素在冬季与其他外在诱因叠加，更容易引发或加重便秘问题。

## 如何科学应对冬季便秘

解决老年人冬季便秘问题，需要采取综合性的科学方法，而非单纯依赖泻药。

调整饮食结构是基础措施。增加膳食纤维摄入至关重要，推荐每天食用不少于300克的蔬菜和200克的水果。特别推荐芹菜、菠菜、西兰花等富含纤维的蔬菜，以及香蕉、火龙果等有助通便的水果。主食中可加入燕麦、糙米等全谷物，逐步替换部分精白米面，这些粗粮能有效增加粪便体积，刺激肠道蠕动。

保证充足水分摄入是简单有效的方法。建议老年人每天饮用1500—1700毫升水，首选温开水。可以养成晨起空腹喝一杯温水的

习惯，这有助于刺激肠道开始一天的工作。若老人不喜欢白水的味道，可尝试少量蜂蜜水或淡柠檬水，但糖尿病患者需注意蜂蜜的摄入量。

适度增加身体活动能直接促进肠道蠕动。根据个人身体状况，选择散步、太极拳等温和运动，每周坚持3—5次，每次20—30分钟即可产生积极效果。对于行动不便的老人，可以在室内进行腹部按摩，取仰卧位，以肚脐为中心，用掌心顺时针方向轻柔按摩，每次10—15分钟，每日2次，能有效刺激肠道活动。

必要时在医生指导下合理使用药物。若生活方式调整效果有限，应在医生评估后使用合适的通便药物。通常首选乳果糖等渗透性泻药或欧车前等容积性泻药，这些药物相对温和安全。应避免长期使用刺激性泻药，如含番泻叶、大黄成分的产品，以免损伤肠道神经和导致药物依赖性便秘。

便秘不仅影响生活质量，还会给老年人带来不小的身心负担。对于老年人来说，维持肠道健康是冬季养生的重要一环，应给予足够重视。当出现持续便秘时，及时调整生活方式并在必要时寻求专业医疗帮助，才是守护肠道健康、安度寒冬的正途。

本期审稿专家：徐州市康复医院消化内科主任医师 吴萍

加入「徐报·乐年团」参与各项活动  
①扫描二维码添加「徐报·乐年团」小助手微信  
②咨询电话：0516-85698208  
③投稿邮箱：2083507344@qq.com

