

坚持运动 30 年 他为何现在抬不起胳膊蹲不下身子？

徐矿总医院骨科专家：除了关节软骨退行性病变外，加重骨关节疾病的最直接因素多是不当运动方式导致的损伤

骨关节炎多见于中老年人，运动过当也易导致

“骨性关节炎？我天天坚持运动怎么还会得这个病？”张先生接过诊断书，脸上露出难以置信的表情。

徐矿总医院骨科副主任医师王斌博士告诉他，骨关节炎多见于中老年人，发病率随年龄增长而增加。据有关数据显示，60岁以上的人群中，约有55%的人患有骨性关节炎，在70岁以上的人群中，约有80%的人患有骨性关节炎。至于骨性关节炎为何会发生，研究表明，除了关节软骨退行性

病变外，加重骨关节炎疾病的最直接因素多是不当运动方式导致的损伤。

他认为，张先生的病症主要是因为膝关节的软骨老化和退变所引起。首先，人到了一定的年龄，膝关节都会有不同程度的磨损；其次，张先生从年轻到现在，一直坚持各种体育锻炼，像是跑步、爬山等项目，肯定会对膝关节造成磨损。

“我们的膝关节是人的一生中活动最多、承受

身体重量最多的一个关节。膝关节表面覆了一层柔软又光滑的软骨，它的作用是减少关节之间的摩擦和缓冲，是维持正常运动必不可少的保护组织。由于不良的运动姿势和过度使用就会对软骨磨损，这种磨损是不可逆的。”王斌介绍说，比如爬山，就属于负重运动，腰部以下的关节都要承受运动者自身的体重，其中以膝盖受力最多，长期进行爬山的话，膝关节、踝关节等容易出现慢性劳损。

运动方式过于激烈，或可造成肩袖撕裂拉伤

对张先生来说，骨性关节炎算是经常听到的常见病，可肩袖损伤又是咋回事呢？王斌博士说，这是一种十分常见的肩关节退行性病变，多见于中老年人和剧烈运动的年轻人。

他介绍，肩袖损伤主要表现为疼痛伴肩关节无力，或肩关节不能外展、上抬、内旋和外旋。夜间安静状态下，疼痛更加明显。部分患者因肩袖撕裂导致疼痛，不敢运动，继发肩关节粘连。“肩袖损伤分为急性和慢性。急性损伤常见于摔倒时肩部支

撑、打羽毛球猛烈外展、猛提重物，都可能造成肩袖撕裂。慢性损伤常见于曾经有肩关节受伤史，比如摔伤、运动拉伤肩关节，以及长期过度使用肩关节。”

王斌博士说，随着健身运动的流行，因急性损伤和反复劳损导致的肩关节损伤的人越来越多。比如打羽毛球肩关节过度外展，肩峰下间隙内的组织很容易遭受磨损和撞击，导致组织发生炎症反应，容易引起“肩峰下撞击综合征”。肩峰下撞击

综合症治疗不及时，会慢慢加重，最终导致肩袖损伤。经常进行网球、棒球、排球、攀登等需要上肢举过头顶的运动，日积月累就造成了肩袖损伤。

他提醒说，出现肩痛后，应及时去正规医院就诊，做相关检查（如X光片、磁共振等），早期治疗，以免延误病情。有些患者想通过自行锻炼去缓解疼痛，反而会起到反作用——肩袖撕裂会逐渐增大，肌腱回缩固定，从而给治疗带来困难甚至丧失最佳的治疗机会。

症状出现后，应依据实际情况实施阶梯化治疗

我们知道，不管是骨性关节炎还是肩袖损伤，当症状出现后，医生都会依据患者情况实施阶梯化治疗。

症状轻的，保守治疗，包括服药、理疗、按摩、制动等。如果症状较重，保守治疗效果不佳，那就要采取手术治疗。比如，肩袖撕裂后，需要进行关节镜微创手术，将撕裂后回缩的肌腱拉回到原位，并固定，让其重新在原位置愈合，这样才能保证肩关节功能的恢复。

然而很多患者对手术治疗抱有恐惧抵触心理，这种情况下该如何处理呢？为此，徐矿总医院骨科引进了PRP新技术。所谓PRP，即Platelet Rich Plasma，中文含义为自体富血小板血浆，是

指全血通过梯度离心分层后得到的富含血小板的血浆部分，含有多种较丰富的生物活性因子，约为全血3-17倍，如血小板衍生生长因子(PDGF)，转化生长因子-β(TGF-β)，胰岛素样生长因子(IGF)，表皮生长因子(EGF)，血管内皮生长因子(VEGF)，成纤维细胞生长因子(FGF)等。多种生长因子精确自我定位到损伤部位，控制炎症，促进细胞和组织再生，加速修复。

徐矿总医院骨科闫长明主任医师称，PRP技术的修复机制是再生而不是替换，较传统治疗方法具有天然优势，且因其直指病灶、创伤小、安全性高，更加符合精准医疗的理念。目前该院采取的是最新第三代PRP技术，只需抽取外周血

8ml，设备处理离心后获得4-5mlPRP，然后进行靶点注射即可。该技术适用于多种骨与关节疾病的治疗，如运动医学疾病肌腱、韧带、软骨的修复，骨缺损的修复，以及预防骨感染等病症，避免手术治疗带来的创伤及并发症。 记者 王任飞

人一上了年纪，难免肩酸腰疼，可很少有人知道，造成关节炎疼痛的原因，除了退行性病变，还可能是运动不当。徐矿总医院骨科专家提醒说，日常活动时，大家应注意保养关节，一旦发现不适症状，及时检查就医。对症治疗不仅可以缓解疼痛，也可提升患者的生活质量。

肩、膝关节均疼痛， 抬不起胳膊蹲不下身子

张先生是一名小学体育老师，由于常年从事体育运动，今年50岁的他，身材保持得很好，整个人也充满健康活力。跑步、打篮球、爬山……有些运动，张先生已经坚持了近30年。

一个月前，平日擅长调动气氛的张先生突然沉默起来。只在家人面前，他才简单说了句“有点不舒服”。原来，一是右膝关节疼痛，走路太多或是下蹲时，疼痛便会加剧；二是右肩膀也疼痛，时轻时重，症状反复，严重时右胳膊根本抬不起来，连简单的梳头动作都无法完成。

张先生想着自己年纪不轻了，肩酸腿疼属正常，只要加强锻炼，也许就会慢慢缓解。谁知道，在他正常坚持锻炼两三天后，肩关节和膝关节的疼痛更严重了，他只好前往医院就诊。

在徐矿总医院，经门诊X线检查，提示其右膝骨性关节炎表现。核磁共振检查提示，他的右膝内侧半月板后角损伤，右冈上肌腱部分损伤。该院骨科专家最终的诊断是，张先生患有右膝骨性关节炎，右膝半月板退变性损伤；同时，其右肩为肩袖损伤。

名医公开课
徐矿总医院承办
徐矿总医院国家三甲综合医院
院址：徐州鼓楼区32号 网址：xzkjwzjzy.com
咨询电话：0516-85326063
宿院：07707582 院办：1418355
008：843436419 警交安事可电可认



徐州报业官微平台

登报有道

扫码关注 在线办理

分类信息

刊登热线：85699850

公告声明挂失专线：85690469

地址：中山南路142号报业集团广告中心一楼大厅

搬家

祥和搬家 所以完美
因为专业 83776699 完美
专业 拆装空调 美
基价200,楼层费30元/每层,电梯每部50元

环城搬家 拆装家具
专业空箱 大车 85851111 具
基价200,楼层费30元/每层,电梯每部50元

商业

回收老酒冬虫夏草
05年之前46度上各种大批库存老酒、地方名酒。可上门回收。
地址：解放南路奎园西门口
18852113063 孙

尚菲客全铝家居 诚邀加盟
中国全铝家居十大品牌
零甲醛释放·绿色·环保
橱柜·浴室柜·衣柜·电视柜·酒柜·茶几·洗衣柜
电话：18912001644 18852470739 地址：云龙区东兴市场北区82号

法律

婚姻家事律师团队专业代理离婚
抚养权、继承权纠纷
咨询热线：13852436140

招租·转让

低价转让
现有营业中足浴店，儿童医院附近，新装修，设施齐全。本人因无暇照应管理，现低价转让，望有意者面洽，非诚勿扰！
联系电话：13952201975(李先生)

商业房出租
淮海东路156号华鹏宾馆
馆面积4000m²，东距徐州火车站约200米，黄金地段，对外招租。
电话13905216729

公告

招标公告
云龙区黄山奎、燎原巷门面房屋面修补及防漏处理工程现进行公开招标，欢迎具备建筑工程施工资质的企业参与本工程投标，报名时间2018年10月10日至10月15日，具体事宜及要求请联系江苏博智工程咨询有限公司。
联系人：陈峰
电话：85743599

徐州报业官微平台

登报有道
扫码关注 在线办理

殡葬

- 讣告、叩谢
- 灵棚出租 遗像制作 灵车
- 寿衣花圈 骨灰盒 喇叭
- 悼词祭文 丧事主持

徐州燕氏祥顺 殡仪服务有限公司
专注中高端市场
提供体面私人定制
旗下：燕氏祥顺殡葬超市、燕刚工作室
地址：欧洲商城南侧-2号（徐州二院西门正对面）
垂询电话：13033546553 85588444

安泉殡葬服务
● 专业迁坟 ● 低价出售骨灰盒、棺木、寿衣
● 代办公墓业务 ● 专业承接殡葬一条龙服务
注：本服务中心是市政府12345信誉单位！明码低价，敬请咨询。
24小时服务热线：18012041444 13852041915
办公地址：王陵路东质检局东隔壁
本服务中心备有转院专用车辆

提醒：徐州报业旗下媒体刊登的遗失声明、公告启事

徐州报业传媒集团官方网站，可在见报当天第一时间同步提供网上查询。在徐州日报、都市晨报、彭城晚报以外的其他媒体换版刊登，均无法提供官网查询，其发布的权威性、有效性、真实性无从保证。敬请谨慎选择。