

# 预防骨关节炎

## 骨关节炎是最常见的一种关节炎

预防和及早治疗是制止骨关节炎恶化的重要手段

在未来数十年全世界都会面对一个对膝关节全关节置换手术需求的急剧提升,有些国家甚至面对着900%的增长。



随着时间的过去,有些人的骨关节炎问题会持续恶化,所以在症状刚出现时就寻求协助是非常重要的。

即使你现在已经有骨关节炎,也是有方法可以现在就去防止它恶化和改善你的生活质量和幸福感的。



恒常的运动可以减低骨关节炎、髌部骨折、老年人跌倒风险,和能防止或延后手术的需要。



### 骨关节炎的风险因素

- **关节曾经受伤:**任何年龄(包括年幼和青年时期)
- **体重过重/肥胖:**令关节受到压力(尤其是负重的关节,例如髌关节和膝关节),增加关节的炎症反应。
- **年龄:**随年龄增长风险增加
- **女性:**女性比男性更普遍地罹患骨关节炎

- **家族史:**虽然研究上尚未发现某一遗传因素的影响,但骨关节炎常见于家族之中

最能够被改变的风险因素为关节受伤和肥胖



### 关节受伤

无论是否有接受手术的需要,关节受伤后,包括运动治疗(和病员教育)的康复治疗,应该是首选的治疗方案

关节受伤后,回复到合适的体能活动程度和保持关节附近的肌肉力量是很重要的。如果你觉得增加你的体能活动和其他工作相关的劳动有困难,你可以咨询物理治疗师,找出适合你的运动来改善情况。



### 减轻体重

过重和肥胖会令关节受到压力和增加炎症反应,增加你患上骨关节炎的风险。如果可以,减轻体重可以降低一个人患上骨关节炎的风险和改善骨关节炎患者的症状。



### 预防关节受伤

请咨询物理治疗师关于个人化训练计划,这可以减少膝关节受伤达50%,还可以预防骨关节炎。

如果你正在参与很多体育活动,请咨询物理治疗师如何预防受伤,和将针对该体育项目的体能训练加入到训练计划中。

