

# 骨关节炎：事实还是谣言？

谣言



**骨关节炎 (OA) 仅影响老年人**

事实

虽然骨关节炎随着年龄的增长而更常见，但它也可以并且确实会影响二三十多岁的人。高达50%的青少年和年轻人会在关节损伤后10-15年内发展为骨关节炎。这意味着他们必须与骨关节炎一起生活更长时间，这可能导致更大的残疾，并降低生活质量。基于这个原因，需要教导患有关节损伤的年轻人如何降低他们已经增加了的骨关节炎风险。

谣言



**必需要拍X光片或做核磁来诊断骨关节炎**

事实

骨关节炎症状(包括疼痛)与X射线或核磁(MRI)扫描中看到的结构性关节变化之间没有很强的关系。事实上，有些人的X光片可以显示很多关节变化，但他们感觉的疼痛很小，所以仅依靠扫描信息可能没有用处。只有当医生需要排除关节疼痛的其他原因时，才需要拍X光片，扫描或做血液检查。

谣言



**更多的疼痛 = 更多的损伤**

事实

疼痛的感觉是复杂的，而且与关节的结构变化没有直接关系。更多的疼痛并不意味着关节中更多的结构变化。你的疼痛体验受到情绪、心情、焦虑、压力、睡眠不佳、疲劳、活动水平和该部位炎症的影响。

谣言



**无论我做什么，我的骨关节炎只会变得更糟**

事实

你可以做一些积极、主动的事情来帮助缓解与骨关节炎相关的疼痛，比如步行、强化和平衡运动。只有大约三分之一的人随着时间的推移而恶化，有些人则会得到疼痛和残疾的改善。大多数人会经历疼痛好转或变差的时期，但总体上不会恶化。您的物理治疗师可以指导您如何保持活跃。

谣言



**运动会进一步损害我的关节**

事实

事实恰恰相反。运动和活动是安全的，而且是对抗骨关节炎的最佳方法。它们可作为关节润滑剂，帮助保持关节健康。许多人因为害怕使疼痛的关节变得更糟而避免使用它们，但是，如果我们不保持关节活动，它们会变得更加僵硬，肌肉也会变得更弱。请教物理治疗师适合你的正确锻炼方法。

谣言



**骨关节炎是“磨损”或“骨头磨骨头”**

事实

骨关节炎不是由关节因日久使用而“磨损”引起的，OA是一种干扰我们关节软骨自我修复的疾病。骨关节炎并非不可避免，并不是每个人都会随着年龄的增长而患上。

**保持活跃、强化关节周围的肌肉和减肥是你可以做到的管理你的骨关节炎的最重要对策。**

**物理治疗师能够为您提供最佳锻炼计划的建议。**



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER