



职工门诊

郭建兵

北京城建东北热电中心再生水供水项目职工



我们建筑工人跟其他的还不一样，我们主要在地下施工，地下环境潮湿的很，现在年轻的我就有些怕凉怕冷，这是啥情况？

董延军

北京城建东北热电中心再生水供水项目职工



稍微上了点年纪这身体就老爱出毛病，最近我这腿就经常疼，尤其是在隧道里工作一会儿这腿就凉的不行，我常常比别人穿的都厚。

周永志

北京城建东北热电中心再生水供水项目职工



我们这群地下的建筑工人，整天见不着天日，平时应该注意些什么才能保护好我们这吃饭的身板呢？

地下建筑工人的咨询：我们体内的风湿该咋办？

地下工作者应该 呵护腰部和膝关节

每到冬季，让人们感受到异常的寒冷，尤其是从事地下挖隧道的建筑工人，因为地下环境潮湿很多人都患有不同程度的风湿，到了这个季节身体的关节常常会发生酸胀，隐隐的疼痛。对此，中华中医药学会风湿病专业委员会常务委员、北京积水潭医院中医骨科主任李建民指出：常见的风湿骨病也是一种慢性骨骼疼痛性疾病，多为年轻时在工作或生活中无意识或有意识的损伤造成的，也属“老寒腿”中的一种。“老寒腿”既怕冷又怕凉，因此，建议建筑工地的朋友们，应注意对自己的腰部和膝关节加以保护。

□特约撰稿 红岩文/摄

本期嘉宾

李建民

北京积水潭医院
中医骨科主任

寒冷季节 需加倍呵护膝关节

李建民主任说：人的骨性关节退变是不可避免的过程，但如果出现膝关节活动受限，则会严重影响工作和生活。现正值寒冷的冬季，更应积极采取各种措施加以呵护，减轻发病程度，延缓病程发展，以提高自身的生活质量。

佩戴舒适护膝可保暖

因75%左右的“老寒腿”发病，多是因为受到风寒、阴湿的侵袭，一般在天气变化的时候特别是冬季，要注意适当增加衣物，穿厚一些的内裤、长袜等做好腿部和膝关节的保暖，或者佩戴比较舒适的护膝也可以避免和预防老寒腿的发病。不仅仅是冬天，即使到了夏天膝关节同样也要保暖，务必用温水冲澡，开空调时最好能用小毛毯或小毛巾被护住膝盖部位，从事地下作业时，最好戴上护膝，否则关节会很难受。

穿合适舒服的鞋子

很多人并不清楚，鞋子对足部和膝关节有着很大的影响，尤其是穿不舒适的鞋会导致很多问题。如：常见穿高跟鞋的女性引起脚部的疾病“拇外翻”，大脚趾往外翻，使足部前面的横弓“塌掉”变成了平足。再就是因为穿高跟鞋踝关节处于不稳定状态，非常容易崴脚而引起踝关节的损伤，同时长期穿高跟鞋站立行走还会引起

膝关节髌骨关节面的损伤，出现骨性关节炎。因此，不论女士还是男士一定要穿舒适、保暖、跟脚的鞋子。下班后最好备一双休闲鞋，好让自己的双脚得到休息。

适当运动 关节不好少爬山

患有“老寒腿”也需要适当的运动，但是在此特别建议：关节不好的人尽量少爬山。因为关节中两个骨头之间有一层软骨，软骨已经磨损后还要去爬山，就会导致加快骨关节损伤。比如说正常的情况下不去爬山，这个关节大概能有10年的寿命，如果天天去爬的话，可能会缩短其3到4年的时间。当关节彻底损害时，行走可能就会成为一种“奢望”。再如：长跑、跳绳、太极拳这些运动方式也不适合膝关节已经退化的人。因这类运动都要用膝关节把整个人向上提升，对膝关节的损害比较严重。打太极拳多处于持续半蹲状态，膝关节髌骨受力可增加4倍左右，如果有发力动作，会加大到10倍受力，严重损伤髌骨关节软骨。

因而，坚持适当运动可促进关节软骨吸收营养，保持关节活动的灵活性，同时又要做到劳逸结合，避免不正确或过量的运动损害关节。为避免对膝关节的损伤，可以选择双手持杖行走以减轻关节负担；骑自行车；如有条件也可去游泳，游泳能够让全身的肌肉放松，对保护全身关节都有好处等。这些都是很好的锻炼且安全有效。

养成良好生活习惯 注意平时保健

养成良好的生活习惯有助保护膝关节，下班后可进行自我保健，以下方法请您不妨试一试：

第一，锻炼四头肌即大腿前面的那些肌肉。方法是坐在床上或地板上，双腿向前伸直，在膝盖凹陷处的下方垫一块毛巾卷，紧缩膝盖至少30秒，然后放松，重复25次为一组，一天2—3次即可。

第二，锻炼腿后腱即大腿后面的肌腱。方法是在床上采取腹部朝下趴平，下巴接触到床面。在脚踝处挂一个0.5—1公斤左右的沙袋，弯曲膝盖，缓慢将小腿抬高床面，再缓慢降下，当尚未触及床面时再停止。重复15—30遍为一组，每天2—3次。

第三，锻炼小腿肌肉：坐在沙发或者凳子上，脚踝处悬挂一个1公斤左右的沙袋或装满水的矿泉水瓶，小腿向上伸直悬空，缓缓放下。每日重复200—300次左右。

第四，伸脚面：可以坐在椅子上，把腿伸直，在直位的情况下向上抬腿，一次做15—20个为一组，可连续做3组，每天做两次到三次，对增加肌力，稳定关节非常有好处。

第五，按摩双腿：用双手拇指分别在双侧腿部按压环跳、足三里、阳陵泉、三阴交等穴位，还可以正坐，一腿弯曲成90度，置于另一大腿上，

一手握住足踝上方，另一手握住脚底部做旋转运动30次，随后用一手小指部紧贴足心，做快速摩擦生热为好，或用一大拇指按揉脚心涌泉穴30次，以酸胀为好，两足交替进行。

老寒腿 不能用电热毯

除上述之外，在冬季为防治“老寒腿”，李建民主任建议您：可到正规综合医院或专科医院进行理疗，如：针灸、拔罐、远红外线、烤电等。但千万不要整夜使用电热毯取暖，其实这是一种错误的做法，反而会使关节过度受热，加剧关节疼痛。治疗的时候要注意休息，因为休息能让关节的疼痛得到缓解，但是长时间的关节不动，又会引起关节机能的退步，关节僵直，同时也会使支配关节活动的肌肉老化，所以在疼痛缓解的状况下应进行适当的锻炼，每次强度不要大，但可以增加频率，即每天多练几次。

李建民主任特别强调：现在正值寒冷的冬季，如果外出行走锻炼时，尽量选择邻近中午前后，相对温暖的时间。

多方长途
固话拨：
96346555
0.3元/方/分钟，主叫方付费
公用户每月收取10元功能费