



4措施保护易受伤的半月板

◎苍溪县精神卫生中心（苍溪县第二人民医院） 陈天瑞

在人体错综复杂的骨骼结构中，半月板犹如一颗关键的“螺丝钉”，在膝关节中发挥着不可或缺的重要作用。半月板是位于膝关节内的一对月牙形纤维软骨结构，内侧半月板呈“C”形，外侧半月板呈“O”形。它就像膝关节的“减震器”，主要承担着缓冲压力、稳定关节的重任，同时还能协助膝关节完成屈伸、旋转等动作。

然而，半月板看似强大，实则十分脆弱。一旦受伤，会给日常生活带来诸多不便。当半月板损伤时，患者会出现不同程度的膝关节疼痛、肿胀，甚至可能引发关节积液。此外，还可能出现膝关节弹响，仿佛关节里藏了个“小哨子”；膝关节交锁，即在进行膝关节屈伸活动时突然“卡住”，无法伸直；以及膝关节无法支撑身体重量等情况。若半月板损伤长时间未能发现并得到有效治疗，还会进一步导致股四头肌萎缩，严重影响膝关节的正常功能。因此，了解并采取有效措施保护容易受伤的半月板，对于维护膝关节健康意义重大。在日常生活中，我们可以通过加强护理管理，在运动和活动中落实各种注意事项和保护措施，有效预防半月板损伤的发生。

科学运动锻炼，为半月板筑牢防线

正确的运动方式是保护半月板的首要环节。许多运动爱好者在锻炼时，往往过于追求高强度、高难度的动作，而忽视了身体发出的信号，这无疑大大增加了半月板受损的风险。以篮球运动中的急停、转身，足球运动里的变向、射门等动作为例，这些动作对膝关节的冲击力极大。在进行此类运动时，务必提前做好热身准备，充分活动膝关节，促使关节分泌足够的滑液，

从而减少关节间的摩擦。运动过程中，要保持正确的姿势，避免膝盖过度内扣或外展，同时合理控制运动强度和时长，适时让身体得到休息和恢复，防止在疲劳状态下强行运动，给半月板造成巨大压力。

加强膝关节周围肌肉力量训练，能为半月板提供有力的支撑与保护。股四头肌位于大腿前方，是膝关节伸展的主要动力肌。强大的股四头肌可以稳定髌骨，减轻髌骨与股骨之间的压力，进而间接保护半月板。通过简单的直抬腿、靠墙静蹲等动作，就能有效锻炼股四头肌。直抬腿时，平躺在床上，双腿伸直慢慢抬起，与床面呈30 - 60度角，保持数秒后缓缓放下，重复进行多组。靠墙静蹲则是背靠墙壁站立，双脚与肩同宽，缓慢下蹲至大腿与小腿呈一定角度，如同坐在椅子上，坚持一段时间，就能感受到大腿前侧肌肉的发力，长期坚持，力量会不断增强。

养成良好生活习惯，减轻膝关节负担

日常生活中，要做到劳逸结合，尽量避免长时间、过度使用关节。在工作时，要避免长时间保持同一姿势不动，也不要超负荷工作，以减轻膝关节的负担。穿着舒适、支撑良好的鞋履，不仅能让行走更加舒适，还能减少行走时对膝关节的冲击，降低半月板受伤的可

能性。虽然高跟鞋美观，但会增加膝关节的压力，日常应避免长时间穿着。平时要注意膝关节保暖，可以经常用热水泡脚、进行膝关节局部热敷，以促进血液循环，防范膝关节损伤。此外，还要注意控制体重，预防超重和肥胖，以免加重半月板的负担，增加损伤风险。

保持健康规律饮食，为半月板提供营养支持

日常生活中，要保持营养充足、饮食规律和膳食均衡。在此基础上，可以适当多吃一些富含维生素、钙、锌、膳食纤维等营养物质的食物，少吃油腻、高脂肪食物。合理的饮食能为半月板提供必要的营养支持，有助于维持其正常的生理功能。

避免严重损伤，及时就医治疗

如果在运动训练中突然感到膝部剧痛，随后出现关节肿胀的情况，要立即停止运动训练，并进行患肢制动、冷敷，同时保持良好休息、抬高患肢，尽可能减轻膝关节负担，为其创造一个无压力的自我修复环境。

在后续恢复过程中，要密切监测、定期复查，确保彻底恢复。若出现半月板损伤症状，切不可不管不顾，更不能自行随意治疗，应尽快到医院就诊，通过系统检查明确损伤程度和部位，接受专业治疗，以促进更快恢复。😊