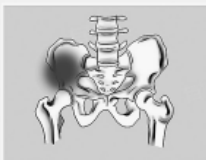


# 过度锻炼惹的祸

55岁的李女士退休后就办了张健身房的年卡,她最喜欢骑动感单车、跳健身舞。半年后,李女士右侧髋部隐隐作痛,李女士没太在意。过了一段时间,李女士走路时右侧髋部感到明显疼痛。有时候躺在床上翻身时,李女士的右侧髋部也会疼。



## 病由疑生

李女士患有过敏性鼻炎,每年从立秋开始,她都吃一个月的氯雷他定。她听说长期吃激素药物可能会导致股骨头坏死,而股骨头坏死的典型症状就是髋部疼痛。

她又想到有个朋友去年因为癌症骨转移去世,去世前就有髋部疼痛的症状,这让李女士坐立不安,越想越害怕,夜里常常辗转反侧,脑海里全是不好的念头:我是不是得了股骨头坏死?会不会是癌症骨转移?

李女士找到哈尔滨市骨伤科医院刘晓函医生求治。刘医生先对李女士进行了查体,让李女士把右侧脚放在左侧膝盖上,形成“4”字,缓慢向下轻压弯曲的那条腿膝关节,李女士只感到髋关节轻微酸胀。医生表示,如果感到腹股沟深处、大腿根、髋部内侧明显疼痛,才提示股骨头、髋臼、髋关节有损伤风险。

医生说:“髋部疼痛的原因有很多,不一定是您想的那样,先做检查,查明原因,才能对症下药。氯雷他定是第二代抗组胺药,主要用于治疗过敏性鼻炎、荨麻疹这些过敏问题,常见的不良反应是乏力、口干、头痛,说明书里没有提到会导致股骨头坏死,目前也没有明确证据显示它和股骨头坏死有关联,您不用太担心。”

在医生的建议下,李女士做了髋部CT检查。CT报告出来了,排除了股骨头坏死和癌症骨转移,李女士患的是髋关节滑膜炎,这是一种良性的炎症,只要好好治疗、注意保养,很快就能恢复。

李女士一脸疑惑:“我知道膝关节滑膜炎,可我从来没听说过髋关节滑膜炎。”医生说:“髋关节就像一个精密的‘球窝关节’,股骨头是‘球’,髋臼是‘碗’,而滑膜就是包裹在这个关节外面的一层薄薄的结缔组织膜,它的作用就像机器的‘润滑油’,能分泌滑液,减少关节之间的摩擦,保护关节软骨,让髋关节能灵活活动。”髋关节滑膜炎就是这层“滑膜”因为各种原因发炎了,发炎后会刺激髋部疼痛,活动受限。

## 追根溯源

医生表示,髋关节滑膜炎在成年人中比较常见,尤其是喜欢运动的中老年人多发,并不是疑难杂症,只要配合治疗,好好休养,就能慢慢好转。

髋关节滑膜炎的发病原因比较复杂,主要和机械性刺激、创伤、感染、年龄变化等多种因素有关,而李女士的发病,主要源于以下两个方面。

**过度运动** 李女士退休后,突然开启了高强度的健身模式,每天骑动感单车、跳健身舞,虽然锻炼的初衷是好的,但她忽略了自己的年龄和身体状况。55岁的中老年人,髋关节的滑膜已经开始出现退行性改变,弹性和耐磨性都不如年轻人,而动感单车属于高强度的运动,骑行时,髋关节需要持续承受身体的重量,再加上反复的屈伸、旋转,会让滑膜受到持续的机械性摩擦和刺激。健身舞中的一些动作,比如大幅度的扭髋、抬腿,也会加重髋关节的负担,导致滑膜充血、水肿,长期下来,就引发了无菌性炎症,也就是滑膜炎。医生解释,很多中老年人退休后,都希望通过健身增强体质,但往往容易陷入“过度锻炼”的误区,认为锻炼时间越长、强度越大,效果越好。其实不然,中老年人的关节功能已经开始衰退,滑膜的修复能力也比较弱,过度运动只会加重关节负担,反而容易引发关节疾病。就像李女士,原本只是想健身养生,却因为没把握好锻炼的强度和方式,反而伤了髋关节。

**关节受凉** 李女士每天早上八点就去健身房,她锻炼时出汗多,衣服被汗水浸湿后,没有及时更换,髋关节长期受到冷刺激,会导致局部血液循环不畅,滑膜血管收缩,代谢废物无法及时排出,从而诱发滑膜炎。尤其是她本身有过敏性鼻炎,体质相对敏感,受凉后不仅会加重鼻炎症状,也会影响关节的健康。

## 三阶疗愈

医生结合李女士的年龄、病情,制定了“急性期缓解、恢复期调理、巩固期养护”三阶段个性化综合治疗方案。

**急性期缓解阶段(前2周)**,核心是“休息制动+抗炎止痛”。医生反复叮嘱李女士,需严格休息,避免髋关节过度活动,停止骑动感单车、跳健身舞,减少走路,规避弯腰、扭髋等加重疼痛的动作。同时,为她开具口服非甾体类抗炎药和外用活血化淤药膏,口服药需饭后服用,以减少肠胃刺激,症状缓解后逐步减量;外用药配合热敷,促进局部血液循环。此外,建议每周做2次超短波治疗,借助高频电磁波促进积液吸收,减轻炎症。李女士一周后疼痛明显减轻,两周后复查时,关节腔积液减少、炎症消退。

**恢复期调理阶段**,核心是“适度锻炼+康复训练”。症状缓解后,医生指导李女士进行靠墙静蹲、蚌式开合等低强度康复训练,锻炼髋部肌肉、增强关节稳定性,每天锻炼15~20分钟,动作强调缓慢标准,疼则停止。同时允许每天慢走,选择平坦路面和舒适运动鞋,坚持热敷和外用云南白药。李女士按时完成训练,调整生活习惯,注意髋关节保暖、饮食清淡,多吃富含蛋白质和维生素的食物,髋关节功能逐步恢复。

**巩固期养护阶段**,核心是“调整习惯+定期复查”。一个月后,李女士疼痛消失,可以正常活动,医生提醒她滑膜炎易复发,需做好养护:锻炼选太极拳、慢走等低强度运动,避免高强度项目,每次锻炼不超过30分钟,做好热身拉伸;注意髋关节保暖,避免受凉;避免久坐久站,每40分钟起身活动;每月复查一次,连续复查3个月。

李女士严格遵循医生的计划,坚持巩固养护,慢慢调整生活和锻炼习惯,髋关节再也没有出现疼痛。

## 守护关节

从起初髋部剧痛、身心焦虑,到逐步缓解、完全康复,李女士学到了很多关节养护知识。她深有感触:从前一味认为健身有益无害,却忽视运动讲究科学。这场病痛让她明白,养生需理性,锻炼要适度,守护身体健康才是一切的根本。

李女士的经历,也为广大中老年人敲响警钟。随着年纪增长,关节功能逐渐衰退,髋关节滑膜炎作为中老年高发关节问题,虽治疗难度较低,但极易反复发作,严重影响日常起居。由此可见,科学预防远比后期治疗更为关键。结合李女士的患病诱因与康复经验,医生总结出一套实用的防护方案,帮助中老年人科学保护髋关节。

**适度锻炼** 中老年人健身需遵循循序渐进的原则,避开高强度运动。日常可选择慢走、太极拳、游泳、骑行等低负担项目,减少滑膜摩擦刺激;尽量减少快跑、爬山、高强度健身舞等伤髋运动。运动前后务必做好热身与拉伸,合理控制运动时长与强度,循序渐进提升运动量,避免关节突然受压,诱发炎症。

**关节保暖** 髋关节怕冷怕潮,受凉是滑膜炎重要诱因。夏季避免空调冷风直吹,不长时间久坐在低温环境;出汗后及时更换干爽衣物。冬季加强髋部防护,必要时佩戴护膝,日常洗浴后及时擦干身体,杜绝寒湿侵入关节。

**调整习惯** 切忌久坐久站,每间隔一小时起身活动,简单屈伸髋关节,促进局部血液循环。日常减少弯腰扭胯、负重搬运等动作,降低髋关节磨损。同时合理管控体重,清淡饮食,补充钙质与优质蛋白,减少身体负重对关节的持续压迫。

**留意信号** 若出现髋部酸胀、隐痛、活动僵硬等不适,切勿拖延或自行用药。需及时前往骨科检查,明确病因对症调理。早期轻症滑膜炎干预简单,恢复更快,拖延病情只会加重损伤,增加康复难度。

此外,还要积极管控基础慢病。本报记者 李由