

老人膝盖发软都有哪些具体危害

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167766059697779.html>

范文网，为你加油喝彩！

对老人来说，骨骼会出现退化，所以不少老人都有膝盖发软的问题。养生专家提示膝盖发软不是小问题，如果老人有膝盖发软的问题，就预示着会有骨损伤的危险。接下来一起了解下老人膝盖发软都有哪些具体危害吧？

除了经常从事半蹲位工作的人群如田径、登山运动员、舞蹈演员等，老人也是髌骨软化症的潘晓婷台球比赛多发人群。多年前入骨损伤引起的退行性变化以及老年动脉硬化、局部血供不足，都是引起此病的原因。

预防这一疾病的发生，要避免长期、用力、快速屈伸运动，减少对膝关节的持续压力，改善软骨的营养。但除了机械性因素对关节软骨的慢性损伤外，内在因素是老人关节软骨本身的退变，与年龄等因素有关。因此，一旦出现膝盖发软的症状，老人们无需害怕担心，可以到医院做一个检查，有助于早期诊断。

很多老人对膝盖发软不当回事，休息一下或吃秋夕点止疼药就缓解了，因此任由病变在“隐蔽状态”下不断发展，直至发展为关节炎，追悔莫及。建议初期出现膝痛或伴有膝关节肿大时，要注意休息，避免持续性蹲位和剧烈的运动，如爬山、爬楼梯等膝关节用力的锻炼。

热敷或者按摩如何去色斑对改善症状很有帮助，老人可以在家自己进行。同时注意减肥，合适的体重能降低作用于膝关节上的重力，肥胖则会增加膝关节的退行性疾病的危险，形成恶性循环。此外，补充软骨营养，多吃含维生素、蛋白质的食物，如水果、青菜、肉类、海鲜等。注意保暖防寒，天气严寒的季节，要给关节保暖，防止风寒入侵。髌骨软化症的锻炼应以直腿上抬操练为主。可以坐在凳子上，下肢伸直抬高，使大腿离开凳子约1公分，每天坚持，可以锻炼股四头肌。

所以说膝盖发软对老人健康的影响非常大，如果老人有膝盖发软的问题，妇孺皆知就可能会引发骨损伤。如果你家中老人也有膝盖发软的情况，一定要引起足够重视，最好能及时去医院检查和治疗。导致膝盖发软的诱因有很多，老人要听好的词语多加注意。

<https://www.882682.com/>小编为大家整理的关于老人膝盖发软都有哪些具体危害的常识都了解了吧，另外本网还有很多关于老人安全方面的知识，感兴趣的可以继续关注，可以让老人更健康长寿。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发