步行锻炼有效缓解膝骨关节炎疼痛

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/18788.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

步行锻炼有效缓解膝骨关节炎疼痛。美国贝勒医学院的研究人员在《关节炎与风湿病》杂志上发表的一项新研究表明，在50岁及以上被诊断为膝骨关节炎（最常见的关节炎）的人群中，步行锻炼可以减少频繁出现的膝盖疼痛。此外，研究结果表明，步行锻炼可能是减缓关节损伤的有效治疗方法。

在这一发现之前，一直缺乏可靠的治疗方法，既能减少骨关节炎的损伤，又能减轻疼痛。贝勒医学院免疫学、过敏和风湿病学助理教授、Michael E. DeBakey
VA医学中心风湿病学主任、论文第一作者Grace Hsiao-Wei Lo说。

研究人员检查了骨关节炎倡议的结果，这是一项多年的观察性研究，参与者自我报告他们步行锻炼的时间和频率。50岁及以上报告有10次或10次以上运动的参与者被归为步行者，报告较少的被归为非步行者。

与非步行者相比，那些报告步行锻炼的人出现新发频繁膝盖疼痛的几率降低了40%。

这些发现对于那些有影像学证据证明患有骨关节炎但膝盖没有每天疼痛的人特别有用。Lo说，这项研究支持了这样一种可能性，即步行锻炼有助于预防日常膝盖疼痛的发生。它还可能减缓骨关节炎导致的关节内部损伤的恶化。

Lo说，步行锻炼对健康有诸多益处，如改善心血管健康，降低肥胖、糖尿病和某些癌症的风险。步行锻炼也是一种副作用最小的免费活动，不像药物，通常有很高的价格，并且有可能产生一定的副作用。

被诊断为膝骨关节炎的人应该步行锻炼，尤其是在他们没有日常膝盖疼痛的情况下。Lo建议说，如果你已经每天都有膝盖疼痛，步行锻炼可能还有其他好处，尤其是如果你患有膝盖呈弓形的关节炎。（来源：中国科学报李木子）

相关论文信息：https://doi.org/10.1002/art.42241

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。
作者：Grace Hsiao-Wei Lo 来源：《关节炎与风湿病》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发