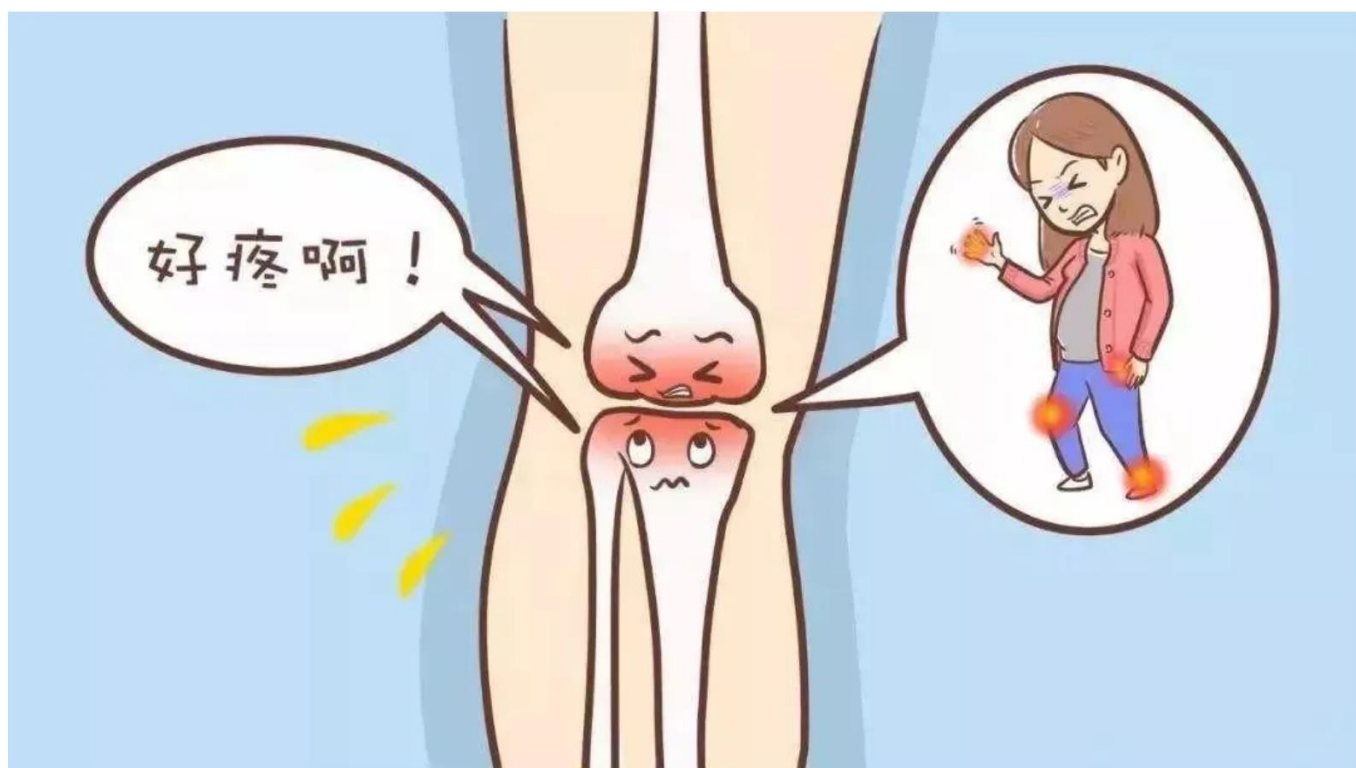


【科普】运动不是膝盖杀手，它才是！

台州市立医院 7月15日

—— 点击蓝字，轻松关注   ——

鸡血满满的开始运动，没想到
却开始膝盖痛了？
相信不管是跑步
还是自己在家练深蹲、箭步蹲
很多宝宝都遇到过膝盖疼的时候



有句老话讲
“人老腿先老”
其实很多中老年人对于
自己的膝盖是很注重保养的
但是你知道吗
研究表明
平躺时膝盖的负重几乎是零
站起来和平地走路时负重是体重的2——3倍

上下坡或上下楼梯时是3——4倍

跑步大约是4倍

蹲和跪大约是8倍



不同姿势下的膝关节受力值

台州市立医院骨科中心的副主任医师

孔劲松告诉我们

除了记住图中几个对膝盖

负重比较大的动作尽量少做外

还有尽量不要爬楼梯



01:41

那么
我们应该怎样保护我们的膝盖呢？



00:58

保护膝盖
从我做起



本期讲健康特邀专家

孔劲松

硕士 副主任医师

台州市立医院骨科中心副主任医师
浙江省台州市立医院关节外科负责人
浙江省医学会运动医学分会上肢学组委员
台州市医学会骨科分会关节学组委员、运动医学学组委员
门诊时间：周三全天+周五上午



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越