



我们每个人的走路姿势各有异同。但如果走路姿势突然出现了异常,比如迈不开步子、走路的速度变慢、膝盖不能打弯等,而且发展速度非常快,可能预示健康亮起了红灯,尤其可能是关节、肌肉、神经出了问题。生活中有6种奇奇怪怪的走路姿势,请您尤其要注意。



两个简单动作 让你走得更稳

推荐两个简单的动作,能锻炼大腿肌肉力量,让你走得更稳!

锻炼股四头肌:站在一个台阶上,抬起左腿往下伸展,然后再往上抬起。如此循环几次,能够锻炼右侧大腿股四头肌,左腿同样,每组做5分钟左右。

平时可以扶着墙壁或者凳子来进行股四头肌肌力训练,对于保护膝关节增加膝关节稳定性是一个很好的办法。

锻炼髋关节:伸出右腿向外展再内收,反复几次,另一条腿同样,每组5分钟左右。

需要注意的是,出现上面这些不正常的走路姿势,只能提示你的身体可能出现了问题,但并不能对号入座。具体是咋回事,建议到医院就诊,经过临床的诊断判定。

据《北京青年报》

你的走路步态 暴露健康危机

小碎步 拖把步 剪刀步 醉酒步 磁性步 间歇性跛行

步态:快速小碎步

步态特点:步子很小,身体往前倾,走的时候两手不会自然摆动,面部也比较僵硬,学名叫慌张步态或前冲步态。这种步态可能预示的疾病为帕金森病。帕金森病是第二大神经系统退行性疾病。患者有颤抖、肢体发僵和动作迟缓的症状。病情会缓慢加重,导致患者生活质量逐渐下降。

这种慌张步态容易增加跌倒的风险,进而可能导致骨折。而老年人的骨折非常可怕,容易致残、致死。

身体预警:出现这种步态,应该立即去神经内科就诊,进行排除诊断。万一确诊是帕金森病,要配合医生坚持用药治疗,改善症状。

健康提示:千万不要随意停药或换药。一些严重的病人可以做脑深部电刺激术得到良好治疗。这种步态的人平时走路慢一点,雨雪天最好别出门。家里的地面保持干爽,避免湿滑。

步态:拖把步

步态特点:走路步子不一样大,两条腿不是交替有节奏地向前迈,而是一条腿迈出去了,后边的腿无力,拖着跟上来。

身体预警:这种步态可能预示的疾病中最常见的为腰椎间盘突出。因为神经受到压迫,导致一侧腿部的肌肉力量不够。拖把步发展到严重的地步,可能会出现间歇性跛行,也就是走路一瘸一拐。人就像被困在一个“结界”里,走不远,不爱出门,社交越来越少,生活质量越来越差。

健康提示:出现拖把步,首先建议到神经外科就诊,进行排除诊断。结合医嘱,可以考虑康复治疗和家庭照护,日常生活中可以考虑睡硬板床休息,避免久坐,减轻腰椎负荷,尽量不要弯腰捡重物。

注意保暖,防止受凉,量力而行,每天最好坚持步行40至60分钟。强度以走路后,稍微有疲惫感为度。注意不要过度疲惫,否则会加重症状。

步态:间歇性跛行

步态特点:走一段路就会出现腿痛、腿麻,以至于一瘸一拐,需要停下来休息一会儿才能继续走。

身体预警:腰椎管狭窄、脉管炎或糖尿病足等多种疾病都可能出现间歇性跛行。

健康提示:虽然间歇性跛行不是严格意义上的步态异常,但也需要引起重视。

步态:剪刀步

步态特点:脚尖朝内,迈步像在画圈,两条腿就像圆规一样。走路时膝盖会互相摩擦,甚至两腿完全交叉。

身体预警:这种步态可能的疾病包括脑血管病(如脑梗死、脑出血)、脊髓损伤、脑瘫造成神经功能受损,运动功能减退,影响肢体活动。因为肌肉僵硬、力量不够,就容易出现这种画圈的步态。

健康提示:出现剪刀步,建议就诊神经外科或者神经内科,进行明确诊断。需要改变下肢肌张力增高的情况,遵照医嘱一般要用巴氯芬、肉毒素等药物,或行选择性脊神经后根切断术。也可以结合康复治疗,如做温热治疗、振动疗法和功能性电刺激或针对患者日常生活、家庭生活的站立平衡训练、步行能力训练及交流能力等训练。

平时可以对僵硬的肢体进行按摩,做一做被动活动,用手帮着活动一下膝盖、脚踝等关节,预防肌肉萎缩和关节僵硬。

步态:醉酒步

步态特点:走不到一条直线上,摇摇晃晃,学名叫做共济失调的步态。

身体预警:这种步态高度怀疑脑出血、脑梗死、脑肿瘤、小脑病变等,疾病造成小脑损害,引起小脑功能障碍,会出现这样的表现。

健康提示:如果没有喝酒,但突然出现了醉酒步态,要赶紧上医院,排查是不是上面这些疾病,一般建议就诊急诊、神经内科、神经外科等科室。日常生活中要避免跌倒摔伤,尤其不要从事高空、登高作业。

步态:磁性步

步态特点:脚抬不起来,只能拖着走,就好像脚上绑了磁铁在铁板上走路一样,行走缓慢,走不稳。

身体预警:这种步态可能提示正常压力脑积水,由此导致的痴呆病是目前临幊上唯一能得到有效治疗的一种痴呆类型。大脑的自然老化,以及脑出血、感染等,都可能导致这个病。

该类人群可能伴随记忆力减退和排尿障碍(尿频、失禁或排尿困难)。最常用的临幊治疗方法是脑室腹腔分流术。用手术的方式,把侧脑室里的积水通过引流管引流到腹腔,减少积水的量,减轻积水的影响,达到治疗目的。

健康提示:磁性步态容易让人失去平衡,导致摔倒。老年人摔倒非常可怕,容易导致脊柱骨折。骨折后要忍受剧烈的疼痛和很多并发症,严重者可致残甚至致死。

发现走路脚拖地,要及时到神经内科或神经外科就诊,找出原因并配合治疗。患者平时要穿防滑的鞋子,外出使用助行器。家里可以增加一些扶手,特别是洗手间和卧室。不要摆放太多东西,地上可以铺地毡或软垫。

据《北京青年报》

