

腰椎间盘突出症发作的康复训练

▲ 四川省骨科医院 易倩

随着社会发展和生活方式改变，椎间盘突出症的患者越来越多。一般来说，发生在我们日常生活中的不良姿势和动作是导致腰椎间盘突出症的重要原因。例如，弯腰搬重物、弯腰系鞋带或长时间的不良坐姿，这些因素都会使椎间盘受到异常的压力。频繁的腰部屈曲会导致椎间盘被挤压向后侧，从而压迫到局部的神经组织，影响到腰部以及下肢的神经血供，最终产生疼痛或麻木等一系列症状。

当症状发生后，该如何处理？急性期的正确治疗介入对于腰突症患者的愈后效果有着积极的影响,患者不能一味地静养休息，需要适当地进行一些康复训练，在缓解症状的同时，最大限度地保护局部肌肉力量。

日常生活中康复训练

学会正确上下床 在腰椎间盘突出症急性期，我们需要让患侧靠近床面，手扶住床

面缓慢地向前移动。此时患者患侧腿向后缓慢抬起直至爬上床，全程避免腰椎屈曲。在下床时，健侧腿先接触地面，紧接着上半身缓慢撑起，再将患侧腿缓慢放下直至站立。

调整睡姿 患者可以利用枕头的摆放来调整睡姿，以降低急性期腰部神经的异常张力。平躺时将枕头垫在膝下，侧卧时将枕头夹在两腿间即可。

摆位热敷 腰部热敷有利于改善腰部循环，缓解肌肉酸痛。同时，患者通过体位变化以及重力方向的影响，让突出的椎间盘有向前复位的动作产生，从而减轻局部压迫，改善症状。摆位热敷时，我们先将热敷包放在腰部，将两个枕头垫在骨盆处，之后每隔5 min 抽掉一个枕头，直至手肘撑床、腰椎保持后伸位，再继续维持 3~5 min 即可。

椎间盘复位动作练习 腰椎间盘突出复位动作对于腰部疼痛不适症状的缓解也是非常有效的。它通过腰椎的后伸活动，把突出的椎间盘挤回原来的位置，从而减轻压迫。在练

习时，患者俯卧位趴在瑜伽垫上，将双手撑在耳朵两旁，只用手臂发力将上半身撑起，同时头部轻微后仰，撑起后立即回到初始位置，骨盆与腰部肌肉全程保持放松状态，重复 10 次，做 3~5 组。需要注意的是，练习时下半身是要贴在瑜伽垫上不能离开，要在练习过程中观察腰部的疼痛情况。

脊柱伸展 患者可以练习猫式伸展的动作达到舒展腰背部，增加椎体间灵活度，活动脊柱的神经以及肌肉组织改善本体感觉的目的。患者练习的时候首先是四肢撑地跪立在瑜伽垫上，双上肢与双大腿垂直于地面与肩同宽，各手指张开撑在地面上，中指向前，双脚背绷直放于地面，背部保持与地面平直。练习时要配合呼吸，吸气时背部慢慢向下，臀部自然向上翘起，胸部向上提升，塌腰，头部随着脊柱的弯曲慢慢抬起脖子拉长，不要耸肩，眼睛看向斜上方，整个身体随着吸气向下弯成弧形，动作随着吸气做到最大。呼气时慢慢将背部收回，再继续向上拱起，

腹部慢慢收紧，脊柱形成一个拱形。头部随着呼气 and 背部的拱起慢慢向下，眼睛看向大腿处，随着呼气背部拱到最高处。练习时要注意不要屏气，动作尽量缓慢自然流畅。

臀部肌肉力量激活 臀部肌肉力量激活可以减轻腰椎压力，增强腰椎的稳定性。我们可以做蚌壳运动，做这项练习时需要侧卧，屈膝屈髋 90°，骨盆垂直于床面，同时做膝盖的打开和闭合的运动，使双脚跟内侧自然靠在一起不要分开，左右两侧各做 10 次，各 3~5 组。此外，患者还可以进行臀桥运动，做臀桥需要平躺在瑜伽垫上，双膝屈曲背部贴在瑜伽垫上，且双膝双脚与肩同宽，卷起骨盆同时臀部夹紧，缓慢抬起臀部维持 1~3 s，再缓慢放下臀部。臀部抬起时，注意要控制身体沿下背至中背部慢慢离开地面，避免过度挺腰。练习时还要配合呼吸，臀部抬起时呼气，臀部落吸气。10 次一组，做 3~5 组。

腰椎间盘突出治疗措施

▲ 四川省夹江众信骨科医院 徐典康

腰椎间盘突出属于纤维环破裂、椎间盘变性、髓核突出、压迫硬膜囊及神经根导致的病症，也是日常生活中常见腰腿痛的关键因素。腰椎间盘突出与椎间盘退变、发育异常、损伤等因素有直接的关系。

主要病因

椎间盘退变 脊柱在运动和重负荷条件下，椎间盘会承受较大压力。随着年龄不断增加，椎间盘逐渐发生退变，纤维环、髓核实际含水量降低，髓核失去弹性、纤维环也出现裂缝情况。在退变基础上，加上受到外力作用、劳损积累作用影响，纤维环出现破裂、髓核向后突向椎管。如果患者的病症严重，则会压迫神经，产生一系列病症。

损伤 劳累损伤是导致椎间盘退变的核心因素。反复的扭转、弯腰等动作，会导致椎间盘损伤。所以，腰椎间盘突出与从事的职业紧密相关。长期存在过度负荷的情况的重体力劳动者、长期处于颠簸状态的驾驶员的椎间盘容易出现退变情况。

妊娠 处于妊娠期间的产妇，韧带系统处于比较松弛的状态，但腰骶部会比平时承担的应力更大，从而增加腰椎间盘突出风险概率。

典型症状

腰痛 腰椎间盘突出最开始的症状往往是腰痛，出现在腰骶部、腰背部，因为突出的椎间盘刺激外层纤维环、后纵韧带的窦椎神经纤维所致。患者产生的疼痛一般都是刺痛、放射性疼痛，活动的时候疼痛感觉会加重，持续的时间也比较长，患者经过卧床休息后疼痛会得到缓解。

坐骨神经痛 许多腰椎间盘突出症患者都容易出现坐骨神经痛。最开始的时候，患者感觉钝痛，然后病情逐渐加重，逐渐发展为放射性疼痛，主要疼痛部位为大腿后侧、小腿外侧、足背。一般来说，坐骨神经痛属于单侧疼痛，腹压、活动会导致疼痛情况加重。

一般治疗

卧床休息 腰椎间盘突出患者需要卧床休息，一直到病症有所缓解。通常情况下，患者需要卧硬板床 3~4 周左右。在第 3 周以后，患者可以下床活动，但是要注意，3 个月之内，不能弯腰持物及负重。

持续牵引 持续牵引治疗的主要作用就是减轻椎间盘压力，使得髓核产生不同程度回纳。牵引能够将腰椎后关节负载解除，并且解决肌肉痉挛的问题。其中常见的牵引方式主要包括骨盆牵引、手法牵引。

按摩 按摩可以帮助椎间盘压力减轻，放松痉挛的肌肉。

药物治疗

口服非甾体类消炎镇痛药 如果患者无禁忌证，则可以口服非甾体类消炎镇痛药物进行治疗。常见药物包括美洛昔康、布洛芬缓释胶囊等。

糖皮质激素 如果患者无禁忌证，则可以加服糖皮质激素类药物。这类药物主要作用是缓解腰椎间盘突出刺激神经根产生炎症反应而致的疼痛。

手术治疗

常规开放手术 常规开放手术类型包括全椎板切除术、椎间盘摘除术、椎体融合术。这种方式就是切除病变腰椎间盘，缓解神经压迫，稳定脊柱以达到最佳治疗目标。

椎间孔镜微创手术 要想有效解决常规开放性手术损伤较大的情况，降低并发症率，避免手术风险发生，可以考虑行椎间孔镜微创手术，避免对患者正常骨关节产生破坏。腰椎间盘突出患者除了常规治疗外，还要注意饮食与日常护理。患者可以多食用含有肌肉力量、骨骼强度的食物，尤其是富含维生素 B、维生素 C、维生素 E 等微量元素的食物。患者平时需要做好日常腰部保暖，注意不能受凉，避免长期处于空调下，还要避免使用不良工作姿势，尽可能不做弯腰姿势，减轻腰部负重感。患者还要注意睡硬板床，尽可能减少椎间盘承受的压力。

腰椎间盘突出患者的日常注意事项

▲ 河南省邓州市中心医院 杜杰

随着人们生活方式的改变、工作压力的增加，椎间盘突出也变成了生活中的常见病。很多人年轻人单纯的认为椎间盘突出都是中老年人的专属疾病，其实不然，现阶段已经逐渐年轻化。腰椎间盘突出严重影响患者身体健康及日常，如不及时治疗，可能会导致行走无力甚至轻度瘫痪。本文介绍腰椎间盘突出患者的日常注意事项。

腰椎间盘突出症状

腰部疼痛 所有的椎间盘突出患者几乎都会存在腰痛的症状，在过度劳累或是长期保持一个动作状态后腰痛会明显加重。

下肢放射痛 患者疼痛先从臀部出现，大腿或小腿后及外踝会出现钝痛加重的情况。

下肢麻木 大部分患者下肢麻木的症状会和下肢放射痛一同出现，患者一般会感觉腿部及足背部发麻木。

除此之外，患者还会出现步行困难、坐骨神经压痛、脊柱运动受限、活动受限等症状。

患者日常注意事项

治疗 腰椎间盘突出患者要根据症状严重程度，选择治疗方式。在不影响正常生活和症状较轻的前提下，可以选择适合自己的保守治疗方式。症状较重时，会影响患者日常行走能力及日常生活，建议根据患者自身情况选择合适的手术治疗方案。

正确的姿势 腰椎间盘突出出的患者在日常生活中要保持正确的站姿、行走姿势及坐姿，要长期坚持和养成这种习惯。保持腰椎的直立、笔挺状态，可以有效避免腰椎对于神经和脊髓造成的压力。

避免久坐、经常活动 长时间立坐对于腰椎的影响较大，尤其是已经患有腰椎间盘突出出的患者，一定要尽量避免长期久坐。建议患者在 1 h 左右可以起身活动 10 min。对于日常坐的凳子，患者可以选

择中等高度的硬板凳，高度硬度适中可以更好地保持背部笔挺，减少腰椎的压力。

避免长时间弯腰 很多工作都会需要日常生活中长时间弯腰，从而导致这些人群腰椎间盘突出需要承受的压力远高于正常人群。在日常生活中，人们一定要尽量避免长时间弯腰，这种行为对于椎间盘损害较大，不利于病情恢复。患者睡觉时也需要注意，如果睡觉的枕头过硬、床垫过软、睡觉姿势不好，都会影响到脊柱的正常生理曲度，从而影响到病情的恢复。

注意保暖 腰椎间盘突出患者一定要注意好日常保暖。由于椎间盘突出会造成神经的压迫，如果在日常生活中没有做好充足的腰部保暖，冷空气一旦刺激腰部，会影响到血液循环。患者在日常生活中，如果没有注意好保暖，会导致患者腰部疼痛越来越严重，加剧病情。

饮食注意 腰椎间盘突出会导致对神经压迫刺激，从而出现神经的敏感度加强。如果患者饮食中吃过多生冷、刺激的食物，会导致患者出现疼痛加重的情况。所以，腰椎间盘突出出的患者一定要重视日常饮食。

预防方法

日常锻炼 人们在生活中要坚持腰背部肌肉的功能锻炼，对于预防腰椎间盘突出有很好的效果。

保持正确的姿势 站姿或坐姿不正确都会导致椎间盘受力不均匀的情况，增加造成椎间盘突出的概率。

日常注意 持续工作时间不宜过长，要控制好劳逸结合时间。适当的放松可以使腰部得到放松，对预防腰肌劳损和椎间盘突出有很好的效果。同时，要避免直接弯腰提重物，防止腰部受到外伤，注意腰部保暖。

以上就是关于腰椎间盘突出的基本内容，希望对大家有所帮助。