

据资料显示,我国腰椎疾病患者已突破2亿人次,其中15%为腰椎间盘突出症患者。20—50岁是腰椎间盘突出的高发年纪。

四川省骨科医院颈肩腰腿痛2科住院医师杜万里介绍,他所在科室里收治的患者中,接近50%都是腰椎间盘突出患者,科室近年曾收治12岁就腰椎间盘突出的小患者。

## 成年人的腰都有这毛病

# 6个小窍门远离“腰突”

十几岁“腰突”的小患者

小学6年级小男孩浩浩(化名)在一次体育活动结束后,就连续几周出现腰痛合并下肢疼痛、麻木的情况。家长连忙带着浩浩到四川省骨科医院就诊。经过腰部核磁共振(MRI)检查后,浩浩被确诊为腰椎间盘突出伴坐骨神经痛。

无独有偶,住院部还收治一个初一男孩因上课、做作业长期久坐,也出现了上述腰痛合并下肢疼痛、麻木等症状,检查后也被确诊为腰椎间盘突出。

什么是“腰突”?  
你喜欢做的动作  
都会深深地伤害它

姓名:腰椎间盘突出  
特点:喜欢突出

组成:位于腰椎的两个椎体之间,由髓核、纤维环、软骨板组成。

作用:有了腰椎间盘,人类的脊椎才可以活动自如。不仅如此,它还可以起到稳定关节和缓冲压力的作用。

腰椎间盘对人类的意义重大,但是呢,弱小无助的它又总是受到不可抗拒的力量折磨,比如:久坐+前倾的姿势,会让腰椎负荷200公斤;这该死的控制不住的腿,非要搭在另一条腿上;深陷于沙发的柔软,一躺就是一天。久而久之,久而久之,你的腰椎间盘真的快要承受不住啦!

那么平时我们如何简单的判断自己是否腰椎间盘突出了呢?杜万里医生介绍了这几个方法:

通过1组动作测试

直腿抬高试验:上床平躺,直腿往上抬70度,在这个过程中,看是否会出现了下肢放射性疼痛。在抬高腿部出现疼痛的那一刻停住,并且再往下放10度左右,看这种疼痛感是否会减轻。如果减轻了,脚尖上钩,下肢疼痛再次加重,就要警惕是腰椎间盘突出导致的坐骨神经痛。临床上将这个测试称为直腿抬高试验。

通过2个典型症状判断

出现急性的腰痛。腿不肿不热,但是会伴随着下肢(大腿外侧、小腿后侧到足背皆可能出现)的放射性疼痛。活动疼痛加重,比如咳嗽、打喷嚏等都会加重腰痛、腿痛。如果出现上述这两种典型症状,可能和腰椎间盘突出症相关。

成人都有“腰突”  
医生:有些不用治  
但有些要赶紧治

从影像学诊断来看,腰椎间盘突出几乎每个成年人都会有。腰椎间盘突出本身就属于退行性疾病,只要你年龄够大(当然啦,有些人年龄很小,但腰已经提前步入老龄化了),腰椎就会慢慢退化,就可能会出现腰椎间盘突出。

但是,不是所有的腰椎间盘突出,都需要治。如果完全没有症状,只是在体检时通过影像检查出了腰椎间盘突出,则不用太过担心。很多时候,身体会自带强大的自愈能力。说不定你下次去检查时,腰椎间盘突出就自己消失了。

但是,当腰已经出现放射性疼痛、麻木等典型的疼痛症状,而且严格卧床休息后,症状没有减缓,反而加重了,就要赶紧去正规医院咨询啦!

腰椎间盘突出问题可大可小,要是不小心突出到了马尾神经,那可是会引发下肢无力、大小便异常及性功能障碍的。

治疗方法:

杜万里医生介绍,临床上常见的治疗方式有手术治疗和非手术治疗(积极卧床休息+针对性的早期疼痛控制+阶段性的专科治疗+系统性功能康复锻炼)等治疗方法,一般恢复效果都很好。

大多数病人是不需要进行手术治疗的,但是门诊上见过太多喜欢“自我折腾”的患者,最后把自己折腾进了手术室。比如:撞树,企图把腰椎间盘突出撞回原来的位置,找路边按摩店一顿乱按,单杠自我悬吊牵引……

教你6个小窍门  
远离“腰突”

在这里,杜万里医生为我们介绍了6个小窍门,保护你的腰椎,让腰椎间盘突出不再复发。

●上班族在腰部垫个靠枕

平时靠在有背靠的椅子上,腰部一般是空的。腰后垫上垫子能对腰部平衡起到更好的保护作用,缓解腰部承担的持续压力。选择的垫子要软硬适中,厚度能刚好填补上腰部的空缺处就好。

●不要弯腰搬重物

硬拉抬起地上的重物,光弯腰不弯腿,会直接给腰部很大的压力。建议屈髋屈膝,有准备地起立,让膝关节、髋关节和腰椎一起分担用力。

●每坐30分钟,起来走一走

长时间塌坐在椅子上,腰部肌肉被压迫,得不到伸展,出现持续性疲劳。建议每隔30分钟起来走一走,接个水喝,避免持续久坐。

●做好防寒保暖工作

现在很多人喜欢穿露脐装,这虽然不会直接导致腰椎间盘突出,但是会影响腰部肌肉、筋膜的血液循环代谢,间接损害腰椎。所以平时要做好防寒保暖的工作,保持整个脊柱腰椎系统的平稳运行。

●太软太硬的床都不行

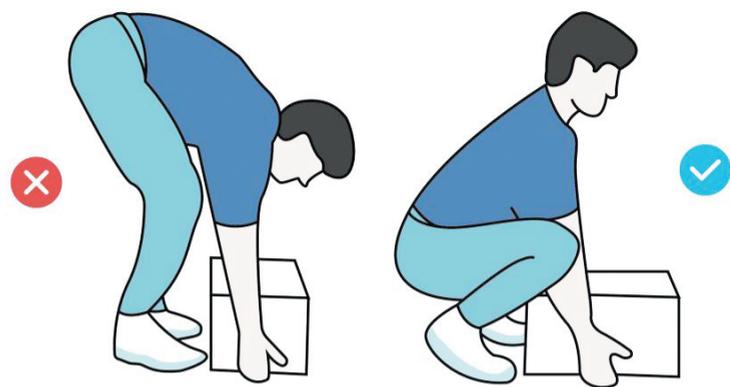
太软的床,无论你的睡姿是俯卧位、侧卧位,脊柱都会产生过度的弯曲。为使脊柱保持正常,脊柱周围的小肌肉群就会持续牵张,久而久之,腰背部就会感到疲劳、僵硬、酸胀。

人体正常脊柱从侧面呈S型弯曲,若床板太硬,不能匹配脊柱正常的曲线,睡的时间久了,也会腰酸背痛。

●“快走+慢跑”是最佳运动

在预防以及症状缓解期,可以通过常见的“快走+慢跑”等抗重力性的运动方式,锻炼整个腰背脊柱核心肌肉群,保持脊柱与腰椎的弹性与活力。

据《成都商报》



## 容易受伤的“脚踝”

一个人一年内起码要走150多万步,一生中步行长度起码可以绕地球4圈;同时,步行时,足踝部承受的力量是自身体重的2—3倍(跑动时更高)。这些数字多么惊人,可见拥有健康的足踝对我们工作和生活有多重要。

如何自我判断脚踝是否健康有力?脚踝部出现不适应该如何预防和调理?如何锻炼才能养护脚踝让其变得更有“力”?

脚踝与经络气血的关系

在《黄帝内经》中就有记载“足少阳之下,血气盛则胫毛美长,外踝肥;血多气少则胫毛美短,外踝皮坚而厚;血少气多则胫毛少,外踝皮薄而软;血气皆少则无毛,外踝瘦无肉。”意思是在人体运行的经络中,足少阳胆经会循行经过足部外踝这个位置,如果胆经气血充盈,自然会濡养关节,使得外踝有力、肌肉丰满;如果血多气少,那么外踝皮坚而厚,活动时就会感觉缺乏弹性;如果血少气多,外踝皮肤薄,筋骨软而不坚实;如果血气都很少,那么外踝周围肌肉薄弱,就会很瘦。这是中医典籍里较早描述脚踝与经络气血关系的记载,可见古人也认识到了这个问题。

关注足踝关节健康

足踝关节是人体最重要的关节之一,也是极易发生损伤的部位。随着现代人生活方式和环境的改变,以及运动健身理念的增强,特别是跑步、健步走、球类运动的增加导致足踝损伤也越来越多,同时还有受寒也是足踝损伤常见的诱因。如果不能及早发现和及时处理踝疾患,还可能引起身体其他部位(如膝关节、髋关节、脊柱等)的不适或损伤,严重影响生活质量。

判断脚踝是否健康有力

1.皮肤 看足踝部皮肤是否有皮疹、胼胝、水泡等,是否会因受到刺激而发红。

2.血液循环 看足趾的颜色是发红、发紫还是暗色。按压足趾甲使其变白,一般正常人放松按压后,甲颜色会在2—5秒后恢复。

3.灵活性 用足趾夹取小球或毛巾,如能完成,说明足趾具有良好的灵活性。踝关节的灵活性测试方法:前足站在台阶上,足跟向下放,如感到跟部疼痛,停止测试;如感到跟部或小腿有一些牵拉,可通过锻炼改善踝关节灵活性;如果可顺利完成此动作,说明踝关节灵活性较好。

4.感觉 可用稍尖锐的物体(注意不要划伤皮肤)擦拭双侧足踝部位,对比双侧感觉,并可比较身体其他部位的感觉。

5.疼痛 在足踝的任何部位应该无疼痛。

6.平衡能力 闭眼后伸出双手单足站立,一般40—50岁可站立10秒钟,50岁后可站立7秒钟。

7.足弓检查 看是否有扁平足等。

8.检查足踝局部 在日常生活走、跑、跳是必不可少的运动形式。尤其是落地时,人体主要是通过足在地面的轻微晃动或者是踝关节的小幅度旋转来达到最终的身体平衡。运动时及运动后,检查足踝局部是否有疼痛、酸楚、肿胀或不稳定等情况。

预防和调理足踝部不适

首先要选择合适的运动鞋,以增加踝关节稳定性,提供足够的缓冲力,保证足踝部在运动中有很好的支持,减少伤病的发生。必要时佩戴护踝保护。

其次,运动前要充分热身并进行拉伸,让身体做好运动的准备。

最后,不要从高处跳下,走高低不平的路时注意路况,长途跋涉、上下楼梯或爬山时尤其不要使踝部韧带过度疲劳,以防突然扭伤。脚踝扭伤大部分是由于自身不重视造成的,尤其是经常穿高跟鞋的女性特别要注意。如果发生足踝部扭伤,急性期可以冷敷,以减少局部出血及肿胀程度。严重者还是建议到医院检查,排除骨折或韧带损伤。

平时很多人出现的脚踝处酸困、酸痛是因为经脉滞涩、气血不通,不能濡养肌肉所致,可以予以中医调理,如手法、中药口服、膏药贴敷、针灸、熏洗等。

如何锻炼才能养护脚踝

日常有一些简单的保健方法,可以让脚踝变得更有“力”,具体如下:

1.运动前进行拉伸和准备运动,做好保护工作,减少足踝部扭伤的可能。

2.脚踝不要受寒,尤其是冬天不要让脚踝露出来,容易见风受寒。

3.平时注意进行踝关节周围肌肉力量和本体感觉的训练,增强关节的稳定性,有利于体能状态的调动。

4.经常按摩脚踝部位的悬钟穴、解溪穴等,扭转脚踝或拉伸脚背,有利于调畅经气、促进踝部部位气血运行。

据《上海科技报》