

“腰突”患者的日常保健

■ 上海中医药大学附属龙华医院骨伤科 莫 文 叶 洁

随着人们生活方式的改变、工作压力的增加等,腰椎间盘突出是很多人会遇到的病痛。那么,腰椎间盘突出“突出”了,平时生活中应该注意些什么呢?

选择合适睡姿

人的睡眠姿势大致可分为仰卧、侧卧和俯卧三种方式。仰卧时,只要卧具合适,四肢保持自然伸展,脊柱曲度变化不大。侧卧一般不必过于讲究左侧还是右侧卧位,因为人在睡眠中为了求

得较舒适的体位,总要不断翻身,一夜约 20 次。俯卧位时胸部受压,腰椎前凸增大,易产生不适感。所以,一般以采取仰卧和侧卧位为宜。

有条件的患者,仰卧位时应 在双下肢下方垫一软枕,以便双髋及双膝微屈,全身肌肉放松,椎间盘压力降低,减小椎间盘后突的倾向,同时也降低髂腰肌及坐骨神经的张力,这样能有效地防止腰椎间盘突出症的复发,是腰椎间盘突出症患者的最佳体位。

注意均衡饮食

腰椎间盘突出症患者不仅应积极及时治疗,还应注意日常饮食习惯。

忌食寒凉之物,注意腰部保暖。中医认为,感受风寒湿邪是诱发腰椎间盘突出症的一个因素。

宜食清淡饮食。中医认为过咸的食品能伤及肾脏,而肾虚也是导致腰腿痛的一个重要因素。

慎食煎炸之品。因这类饮食易导致便秘,使腹压增高,加重腰腿痛症状。

患者可根据体质选用一些祛风寒、活血通络、补益肝肾之药膳进行饮食调护。

建议适当热敷

热水袋或热毛巾敷疼痛部位都是可以的,主要是靠热量改善局部血液循环,起到缓解疼痛的目的,敷的时候注意不要烫伤皮肤,配合局部按摩也是有好处的。

其他注意事项

1.早晨睡醒后突然坐起常会



伤及腰部。睡醒后应先在床被上将腿屈起做左右倒的体操,然后再用胳膊支撑上身起床。

2.从蹲着身子的位置站立起来时很容易扭伤腰部,所以老人在厕所里从坐位站起身时,应用手支在墙壁上或旁边扶手站起。

3.突然弯腰的剧烈动作会引发腰痛,所以应从一些细小的事情上采取慎重的动作,如穿鞋时

不要半蹲应坐下穿等。

4.走路时腹部用力;等公共汽车时,不要双腿并齐,将一侧脚搭在低矮的台上或石头上会感觉轻松得多。

5.工作中要保持正确的姿势坐在椅子上,时而进行腰腿部及脚底穴位的按摩,或做一下体操以缓解腰部肌肉的紧张。

6.要注意久坐也会对腰部产生不利,易引发腰痛。

刮痧并非越痛越有效

■ 广西南宁 吕若琦

很多人以为刮痧一定是感觉到疼痛难忍、刮得“惨不忍睹”才是最高境界。其实这是错误观点,刮痧并非越痛越有效,也不是刮得又红又紫才好。通过对身体相应部位的刮痧,有宣通气血、发汗解表、舒筋活络、调理脾胃等功能,刮痧的好处主要有提高机体的防御功能、促进血液循环、改善淋巴循环,从而达到改善新陈代谢的作用。

过量出“痧”不可取

刮痧就会出现一些紫色或者紫红色的斑块,这些斑块看上去有些甚至有点暗黑色,所以有些人会觉得这是把不好的东西都排出来了,事实也确实如此。人体五脏的腧穴皆分布于背部,刮治后可使脏腑秽浊之气通达于外,促使周身气血流畅,逐邪外出,让身体不好的东西随血液流动,浮出皮肤,所以才会出痧。跟推拿按摩一样,很多人认为刮痧时,刮出的“痧”越多越好,觉得经历死去活来的疼痛后感觉很舒服,刮痧才奏效。所以有些人在刮不出“痧”的时候,甚至会加大刮的力度,以求刮出更多的“痧”。

其实这是不可取的。片面追求出痧的颜色只是自己在找不舒服,若强刮出“痧”,可能会导致疏泄太过,反而对身体不利,刮痧的效果也会大打折扣,更多只是皮肉之苦。一般来说,

有适应症、有问题的部位刮痧才会较痛且很慢才出现红斑,褪色速度也慢,而正常部位红得快褪色也快。其实,用刮痧板刮拭部位出痧后呈现微红色或紫红色就可以停止。

值得提醒的是,刮痧虽有效,但并非人人适宜。皮肤有伤口、感染、饥饿、过饱、剧烈运动及醉酒后,贫血、血友病或有出血倾向者,高血压、心脏病患者及肝肾功能不全的人不宜刮痧。另外,疲劳时也不可立即刮痧,应先休息一会儿。此外,刮痧一定要选择正规的医疗机构,经医生评估适用后再进行刮痧。如果盲目刮痧或治疗部位不对,均有可能加重病情。

刮“痧”后要注意两点

刮痧后喝一杯热水

刮痧会令我们身体中的毛孔打开,这会消耗掉我们体内的一些水分。所以,应该在刮痧之后喝一杯热水,这样不仅能够补充我们身体中失去的水分,同时还有利于体内一些不好的东西排出。

刮痧后不能立即洗澡

为了避免刮痧之后风邪入侵,所以不能立即洗澡。如果想要洗澡,那么最好在刮痧后 3 个小时再洗,因为 3 个小时之后毛孔会闭合并且恢复原状。其实,在洗澡之后进行刮痧,效果也是不错的。

十种运动缓解腰背痛

■ 湖北老河口 兰小英



“流水不腐,户枢不蠹”,生命器官都有“用进废退”的规律,因而需要不断地运动锻炼,才能保持灵敏敏捷,强健有力,尤其是腰部,这是人体功能活动的枢纽,承上启下,运动复杂多变,负荷极大。因此,腰部要结构稳定,功能灵活,则更加需要坚持不懈的锻炼。

慢性腰痛病人在长期的治疗过程中,腰部活动较少,长时间的活动障碍,必然导致腰部的肌肉萎缩。关节囊和韧带松弛,致使椎体松动不稳,从而进一步加重肌肉、韧带的损伤。另外,疼痛使肌肉痉挛,妨碍血液循环,

不利于疾病恢复。体育运动能有效地增强腰背肌肉力量,增强腰部软组织,包括肌腱、筋膜、韧带、关节囊等的柔韧性;改善局部血液循环,减轻和防止肌肉萎缩,促使组织修复,从而增强脊柱的稳定。下列 10 种体育运动若能每日选择 1~2 项进行,持之以恒,不仅痼疾可除,而且可强身健体、延年益寿。

仰卧抬肩:双手放在脸颊上,双膝拱起仰卧,抬起肩膀,至离床约 25 厘米时,坚持 5 秒钟后再慢慢地还原成基本姿势,然后做腹式呼吸。此动作反复

做 10 次。

展腰抱膝:平卧,尽可能地分开股胯,双手分别把膝盖拉在腋下,反复做 20 次。

仰卧扭腰:仰卧,上半身不动,从腰以下扭转,一边呼气一边将一条腿交叉放在对侧腿外,扭转腰部。左右交替进行。

坐抱单膝:坐在椅子上,将膝盖紧抱放在另一侧膝下,左右交替进行。

下蹲踏步:双腿平等分开 30 厘米,脚跟不离地面,缓慢下蹲,原地踏步或能走几步就走几步,然后缓慢地恢复原状。

挽臂鞠躬:坐在凳子上,两腿分开,双臂相挽,一边呼气一边尽量弯曲背部,头部下沉像行礼似的鞠躬。

站立扭髋:两足分开与肩宽,双手叉腰,两侧髋关节向左右侧方扭动,同时肩部也顺势向侧后方倾斜,左右共做 30 次。

前弯后伸:两足分开与肩宽,足尖向内,弹动性地向前弯腰,最好能使手触地。然后复位再向后伸腰,弹动性地向后伸到最大限度,反复做 10 次。

单膝贴胸:仰卧,屈膝,脚掌触床板,双手抱一膝拉向胸前。静止 5 秒,一膝复原,双手抱另一膝,做法如前。

双膝贴胸:仰卧,屈膝,双手抱双膝贴胸,静止 5 秒钟,复原。

背部弹墙:双足与肩等宽,背朝墙站立,身与墙相隔 20 厘米左右,全身放松协调一致,身体后仰,然后突然用背部撞击墙壁,借弹击反作用力身体前倾,如此反复进行,直到全身发热为止,每日早晚各练 1 次。