



腰肌劳损

这3个动作轻松搞定!

□ 记者 刘洁 通讯员 涂伟

腰肌劳损大家都不陌生,可以说是骨科门诊最常见的疾病,它的发病率占腰痛的70%。这还不是最可怕的,可怕的是腰肌劳损总喜欢反反复复,久治不愈。荆州市中心医院骨科主任医师许永涛介绍,患腰肌劳损的人,腰部经常酸、痛、胀、僵硬,有“大板腰”的感觉,较长时间站立或坐着,想要弯腰和直腰都困难,早晨起床和天冷时症状加重,轻微活动后会稍好一些,激烈活动后又加重。

腰肌劳损有哪些症状?

长期一个姿势 很多人感到困惑,觉得“我也没干啥力气活儿啊,为什么会腰肌劳损?”许永涛说,事实上,正是由于长时间进行腰部的静力工作,肌肉长时间持续收缩,肌肉中的血管被挤压,阻碍了血液正常流动,从而造成肌肉缺血、缺氧,代谢产物不能及时排出,这样会引起肌肉疼痛的反射性收缩现象,使肌肉僵硬,甚至造成肌肉痉挛,还常常造成肌纤维变性。

曾经的腰伤 很多腰肌劳损的人,如果回想一下,很早之前都会有腰椎受伤的病史。很多人因为生活

工作忙,对于一些扭腰的“小病”都不会特别重视。正是这种不重视、治疗不及时、不彻底,导致了腰肌力量减低,再加上平时生活工作劳累,疲劳没消除,肌肉机能没有及时得到恢复时又过多的活动,往往可能引起腰肌劳损。

长期睡软床 很多人喜欢睡高级舒适的床垫,尤其是那种软软的,让躺着的人深陷进去,有种被“汤勺抱”错觉的美好床垫。仰卧在软床上,臀部较重,有臀部下陷的趋势,使腰部前凸增大,造成腰部肌肉紧张,日久天长就会造成腰肌劳损。

腰肌劳损的自我治疗

腰肌劳损的治疗方法其实很多,比如用药、按摩、拔罐、针灸、理疗等,但这些治疗因为费用较高,有些人不具备治疗条件,另外需要花费的时间较长,治疗几次不能解决问题,所以就不能坚持。许永涛向大家推荐的自我锻炼的方法,可以不用安排较长的时间,

在工作或空闲时间就可练习,对腰肌劳损的恢复有很大的好处。

仰卧屈膝 平躺,两腿屈膝,尽量贴近胸部,两手抱小腿,腰背肌肉放松,坚持10秒,30次为一组,每天早晚各一组。此动作为腰背肌的静力拉伸训练。

背桥练习 平躺,双足、双肩、头部着床,向上挺腹,挺至最高处坚持30秒,缓慢放下,重复5-10次为一组。每天早、晚各一组。此动作为腰背肌的力量训练。

腹肌训练 腰肌劳损的患者,除了要练习腰背肌外,还要练习腹肌。但是腹肌的练习要延后一些,需要将前两个动作练习一段时间后,感觉腰背肌有力量之后再开始腹肌的训练。另外,腹肌的训练适合单纯的腰肌劳损患者,如果合并有腰椎间盘突出者,不推荐此动作。

用手捏住耳垂,做仰卧起坐时,用左侧的肘尖碰右侧的膝盖,用右侧的肘尖碰左侧的膝盖,通过这种扭转动作,练习腹外斜肌的力量。每组坚持10-15次。

椎间盘超市 (571)

本健教栏目由荆州二医
脊柱外科(骨二科)特约支持

坚持健康生活方式
远离腰椎间盘突出

□ 记者 刘洁 特约记者 潘健兴 通讯员 李辛迎

腰椎间盘突出其实是可以预防的。荆州二医骨二科主任、医学硕士、脊柱微创专家郑汉江主任医师提醒,做到以下几点健康生活方式,并坚持下去,就能让腰椎间盘突出远离你。

- 1.保持腰椎的正确姿势(腰椎前凸位),坐姿时应选择高且有靠背的椅子,卧位应选择硬板床。
- 2.在一定的时间内应随时调节体位,不要长时间处于一种姿势,如久坐,尤其长时间弯腰最易引起椎间盘突出。
- 3.学习省力的姿势动作,如搬重物时尽量采取屈膝屈髋下蹲,避免直腿弯腰搬物,同时,重物应尽量靠近身体。

- 4.避免在腰椎侧弯及扭转时突然用力,不能避免时,也应先做热身运动,以增强脊柱抗负荷能力。
- 5.功能锻炼可改善局部血液循环,减轻和消除腰椎间盘突出周围软组织的水肿,延缓和防止椎间盘突出。但切忌超强度剧烈运动。可做腰部伸展运动、鱼跃式腰背肌锻炼等腰部保健操。
- 6.注意腰部保暖,避免受凉。肥胖者应适当减肥,着装时避免穿高跟鞋。
- 7.已患腰椎间盘突出症的患者,平时应配带腰围,限制腰部活动,避免加重病情或复发,卧床后可解掉腰围。



本期健教医师:
郑汉江 主任医师

荆州二医骨二科主任、医学硕士、脊柱微创专家。对创伤外科、脊柱外科方面有较丰富的临床经验。



问诊曹红九



专家支持:
荆州市中医医院
曹红九 主任医师

治疗类风湿性关节炎的特色疗法

中药熏蒸和熏洗疗法 运用中药外熏与外洗的疗法,对类风湿性关节炎出现的关节肿胀疼痛、肢体麻木不仁等症,取得了显著的疗效。根据疾病的不同表现,辨证的选用熏蒸或熏洗的中药剂型,达到通经活络、祛邪外出、早日康复的目的。

中药外敷疗法 类风湿性关节炎出现关节疼痛多表现为遇寒加重,周身怕冷,该科研制的止痛散外敷机体腧穴加远红外线照射疗法,具有温经散寒,通络止痛、活血化瘀之效,临床治疗寒湿痹阻型患者,获得了患者的广泛好评。

腹针疗法 该科采用腹部微针疗法,根据腹部全息影像原理,通过调理患者的脏腑功能,用于治疗类风湿性关节炎等全身性自身免疫疾病有明显的治疗效果,可缓解四肢小关节疼痛、肿胀、晨僵等症状,极大提高了类风湿性关节炎的疗效。

穴位贴敷疗法 类风湿性关节炎是因为正气亏损,卫外不固,而外感风、寒、湿、热之邪,痹阻经络关节,气血流通不畅所致,因此病人都有关节疼痛、肿胀、活动受限的临床表现,穴位贴敷可以起到补益正气、祛邪外出、通经活络的作用,因此可使疼痛、肿胀症状明显改善。

“323”攻坚 荆州二医“拯救脊柱”在行动

不同痔 不同治 (324)

专家支持:
荆州二医肛肠科主任
周文



95%以上的肛周脓肿会并发肛瘘

肛周脓肿患者,95%以上都将并发肛瘘。这又是为什么呢?周文介绍,肛门直肠周围脓肿,多来自肛腺、肛窦感染。肛腺导管开口于肛窦,肛窦的开口又向上呈漏斗状,肛腺管可穿过内括约肌至联合纵肌之间;有的则认为肛腺管可穿过肛提肌及外括约肌进入肛门直肠周围间隙中,粪便残渣异物、炎性分泌物、大肠杆菌、葡萄球菌、链球菌、结核杆菌、厌氧菌进入肛窦引起肛窦炎和肛腺管炎。炎症沿肛腺管扩散至肛管皮下、内外括约肌与联合纵肌之间。此外,丰富的淋巴与血管是造成肛门周围病菌扩散的途径,以致造成肛门

周围炎。由于肛腺感染是肛门直肠周围脓肿的原因,因此,肛门直肠脓肿和肛瘘是同一疾病的不同阶段。还有,由于原肛腺继续感染后,病变根源依然存在,而炎症的反复刺激可使周围结缔组织增生,脓腔缩小成为弯曲狭窄的管道,使局部引流不畅,不能愈合。同时细菌和脓物还可从脓肿溃口处进入,感染发炎,时闭时溃,反复发作。因此,患了肛周脓肿后大多会合并成肛瘘。所以得了肛周脓肿后一定要及时治疗,在没有合并成肛瘘前把肛周脓肿消灭在萌芽中。