

万家清泉 滴滴甘甜

让市民喝上放心、优质的矿泉水

订水热线: 2285066 2285099 济宁供水集团荣誉出品 厂址及水源地: 泗水县泗张镇南陈

# 久坐不动坐出腰椎间盘突出

## 青壮年不妨改正一下不良坐姿、站姿

本报记者 李倩

“我从来没想到,这么年轻怎么可能得腰椎间盘突出,疼起来走路都难受!”说起自己的身体,28岁的楠楠一脸懊恼。从济宁市第二人民医院接诊的情况看,八成“腰伤”患者为20-50岁的青壮年。他们大都因为长期坐姿、站姿不正确,年轻人喜跷二郎腿伏案,睡软床等不良习惯。



### 蛙泳、“小燕飞” 最适宜“养腰”

“腰椎间盘突出症是在退化性变基础上积累伤所致,积累伤又会加重椎间盘的退化,因此预防的重点在于减少积累伤。”刘树民建议,青少年和上班族应坐有坐相,保持双脚平放地面的坐姿,改变跷二郎腿的习惯,注意保持正确的站姿、坐姿、睡姿,以及劳动的合理性。“坐在有靠背的椅子上时,应尽量将腰背紧贴椅背,以减少腰骶部肌肉的疲劳感,最好每工作1小时就起来走动一下,放松一下颈椎和腰椎。睡眠时的床不宜太软。”

职业工作中需要常弯腰动作者,应定时伸腰、挺胸活动,并使用宽的腰带。同时,应加强腰背肌训练,增加脊柱的内在稳定性,长期使用腰围者,尤其需要注意腰背肌锻炼,以防止失用性肌肉萎缩带来不良后果。此外,需要注意的,如需弯腰取物,最好采用屈髋、屈膝下蹲方式,减少对腰椎间盘后方的压力。

对于久坐的人和一些特殊职业者,应该坚持规律的体育运动,最理想的运动是蛙泳,“蛙泳动作温和最有助于锻炼腰背肌。”刘树民说,蛙泳时人身体呈俯卧姿势,做这一套动作不会对腰椎间盘造成巨大压力,同时可以锻炼心肺功能和四肢肌肉。或每天坚持做“小燕飞”动作,俯卧在地上,腹部贴地,头部和两腿同时有节奏地往上翘,有助于增强腰背肌的力量,从而减少椎间盘的压力,延缓椎间盘突出进展。此外,慢跑、打羽毛球等运动也可以增加腰背部肌肉的力量。

### 跷二郎腿、睡软床易得腰痛

从事4年多文案策划的楠楠,经常对着电脑,一旦进入状态,常常几个小时都不动一动,就连厕所也想不起来去。

最近经常加班的她,开始觉得后背酸痛难忍,经常盘腿坐的右腿开始有麻麻的感觉。“我当时以为是腰肌劳损,没什么大事,就开始靠在椅把手上缓解劳累,可能是最近吹空调受凉了,右腿突然特别疼,整个腿都不能上抬走路了,去医院检查竟然是第四、五腰椎间盘突出。”

“我不干体力活,很少提重物,也没受过腰伤,就是平常有打麻将的习惯,怎么会得‘腰脱’的毛病?现在天天疼得睡不着觉,走路时臀部和腿部疼痛难忍。”40岁的苏女士说,平常和牌友经常一坐一下午,有时候也累,就时常跷二郎腿,感觉舒服些,在家里睡觉的床也比较软。

“长期伏案的年轻人,有了臀部或腰部突然的疼痛,腿部麻胀感,就可能是早期的腰椎间盘突出症。”济宁市第二人民医院

脊柱外科主任薛政民说,因长时间不正确的坐姿、站姿和缺乏运动,出现坐骨神经痛,在司机、年轻白领、IT人群中较为普遍。“一般情况下,腰部向前凸,而骶骨则向后凸,从而形成正常的生理弯曲。然而,现在的年轻人坐姿多是耸肩、含胸、跷二郎腿,再加上使用电脑时双手向前伸以及伏案等姿势,都加重了脊柱的负担,也导致近两年,二三十岁的年轻人到医院看腰椎间盘突出的越来越多。”

济宁市第二人民医院骨科

专家、副院长刘树民分析,如今腰椎间盘突出症之所以有年轻化的趋势,与年轻人生活方式改变有很大关系,“现在学习、工作都需要长时间坐着,即使下班休闲,很多年轻人也选择坐在电脑前上网、打游戏解压。而习惯性跷二郎腿的毛病,会导致骨盆、腰椎和脊椎受到的压力分布不均,容易引起脊柱变形,还可能导致腰椎间盘突出,形成慢性腰背疼痛。因此,青少年和上班族,应保持双脚平放地面的坐姿,改变跷二郎腿的习惯。”

### 腰椎间盘突出“喜欢”上青壮年

“腰椎间盘突出是骨科的常见病,也是引起腰痛的最常见原因。在日常接诊中,我们接诊的最小患者仅13岁,是外力腰伤所致。而门诊中,因不良习惯导致的腰伤患者占了一半多,其中八成患者是20-50岁的青壮年。”刘树民说,日常生活工作中,长期腰部用力不当,过度用力,妊娠,姿势或体位不正确,受寒或受湿等,长期反复的外力造成的轻微损害,日积月累都易造成“腰伤”。

“除了跷二郎腿、不良站姿、坐姿对腰部有损伤外,年轻人睡前喜欢躺在床上玩手机、Ipad,也是非常不好的习惯,这种半躺状也十分伤腰椎。”刘树民说,对腰椎间盘突出来说,坐着比站着时受到的压力更大。“站着的时候,头、躯干、上肢的重量通过腰椎向下传导,最终传到脚弓。坐着的时候,头、躯干和上肢的重量传导到腰部再到臀部。脊椎在腰椎这里有个向前的弧度,如果坐姿不正确,腰

部没有足够的支持,那上身的重量会全部集中在腰椎间盘,腰椎长时间保持不良姿势,腰椎的健康弧度将被改变,导致腰椎变直,甚至反弓。”

刘树民分析,从住院情况看,下腰痛患者占10%~15%,因腰痛住院者占到25%~40%。

而对于已经患上腰椎间盘突出症的年轻人,薛政民表示,腰椎间盘突出症大多数病人可以经非手术治疗缓解或治愈。年

轻、初次发作或病程较短者,症状较轻,休息后症状可自行缓解者,影像学检查无明显椎管狭窄可以选择非手术疗法,主要包括卧床、牵引治疗和适度的理疗、按摩。病情较重或保守治疗无效的患者,则可根据医生建议采取手术等方式进行治疗。“根据患者情况,目前医院已通过德国椎间孔镜技术,成功治愈200余例患者,相比于传统手术3-6个月的恢复期,椎间孔镜技术3-6周就可恢复。”

济宁市汽车流通协会  
国家注册二手车鉴定评估师  
火热报名中……

开班时间: 8月28日  
报名地址: 济宁市商务局东楼  
报名电话: 0537-2177667  
2216668

## 金牌专栏

- ★ 一次性交费五次者, 赠送一次
- ★ 一次性交费十次者, 赠送三次
- ★ 规格: 5.7X4.5cm 单价: 300元/次
- ★ 每次刊登不得超过两个单位

齐鲁晚报·今日运河 广告中心  
订版电话: 0537-2366549 2366539

演绎……

和谐乐章

齐鲁晚报·今日运河  
我们努力为客户创造价值



广告垂询  
2366549  
2108110  
2366539