

## 【专家说健康】腰椎间盘突出康复锻炼大全，一套即可解决病痛！

发布时间：2021-09-10

点击数：2269

肩颈痛、腰痛、下背痛、背部僵硬，疼痛的感觉甚至延伸至手、脚，出现麻痛的感觉，再严重一点还可能会有肌肉无力的症状，此时就要怀疑可能是椎间盘突出 (HIVD，Herniated Intervertebral Disc)啦！

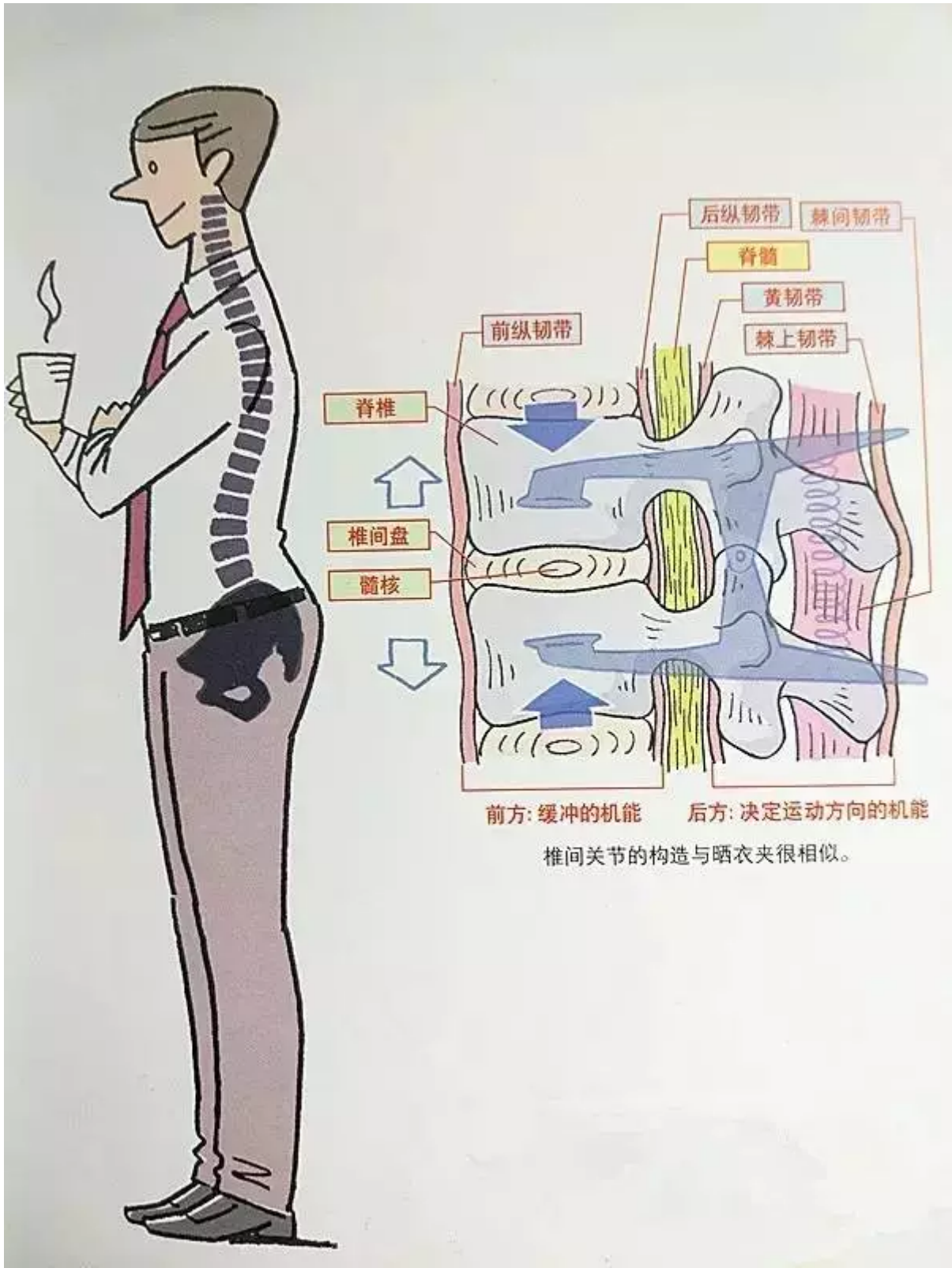
**椎间盘突出**好发于12-55岁之间的人，不过25岁以下发生的机会比较少见。而其中大约有80%为男性患者。这些人通常都有早期创伤的病史。

### 什么是椎间盘突出？



在这之前，我们先来了解一下什么是椎间盘！

椎间盘的位置及解剖构造：



**髓核**：由极具黏弹性及柔韧的**多糖体**和**水分**所组成，所以可以**吸震**，**减少脊椎间的压力**。

**纤维环**：由**胶原纤维**及**弹性纤维**交织而成，按同心圆排列的緻密组织，具有韧性，可以**保护髓核**并**限制髓核向周围突出**。

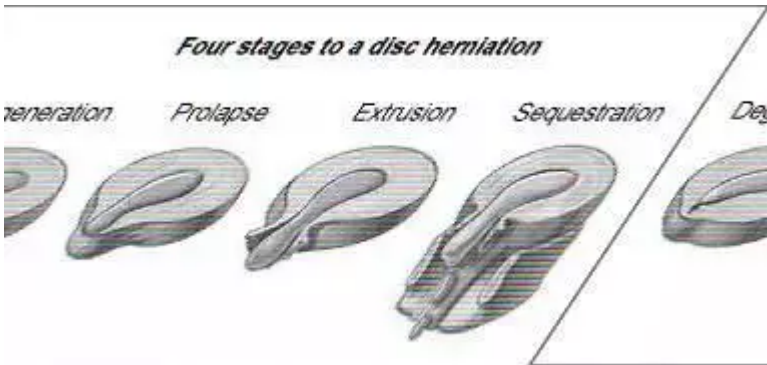
简单来说，椎间盘可以看成是一颗水球，里面充满水分，而外面由橡胶把水包起来，使水不会外漏。

### 椎间盘突出的原因



椎间盘承受来自脊椎间的压力，假如承受突如其来的冲击力或是长时间受到不平衡的压迫，刚开始可能只是让**纤维环**产生形变，更严重的会使得**髓核**有可能冲破**纤维环**，再从**韧带**的间隙压迫到我们的**脊神经**，这些都称之为**椎间盘突出**。

而一开始说到**12-55岁的人**比较容易好发，是因为这时候**髓核的水分**比较多，比较容易因为**压力失序**，而有椎间盘突出；反之随著年纪变大，**髓核的水分**减少，就不容易椎间盘突出了。



因为组织结构（脊椎前后韧带的大小不同），及人类生活习惯（多弯腰的生活型态），通常都是**椎间盘前侧**受到**比较多的压力**，使得**髓核**往后跑。

### 椎间盘突出的分类



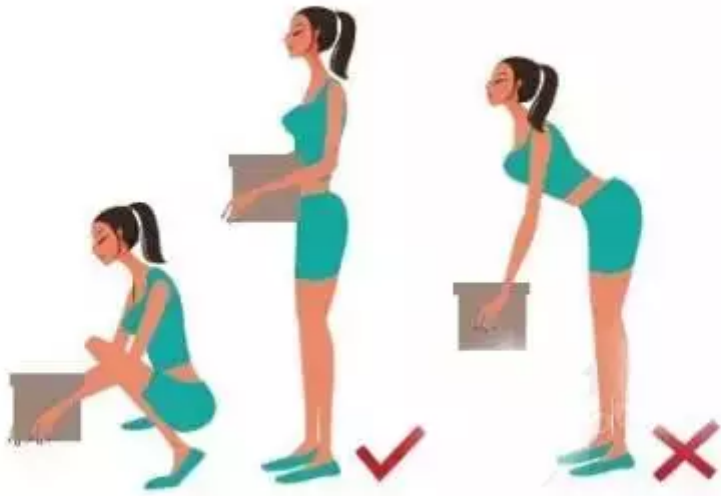
- 1.纤维环型Annular：纤维环在髓核的压迫下产生形变，往后压迫脊神经。
- 2.髓核型Nuclear：髓核受前侧压力而往后跑，压迫到脊神经。
- 3.综合型Mixed：除了跑出去的髓核压迫到脊神经，还有碎裂的纤维环压迫到脊神经。

椎间盘突出影响因素

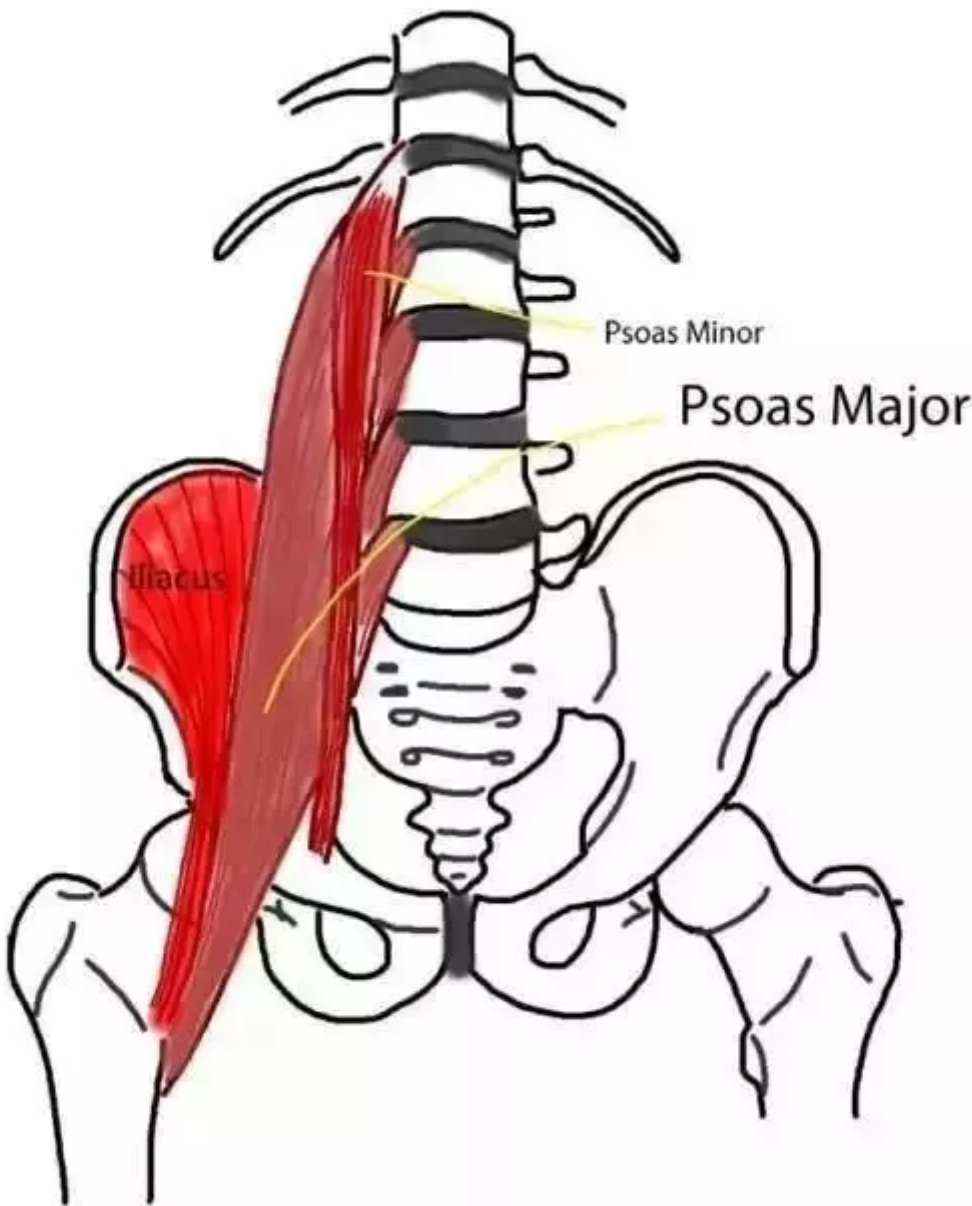
1 不良的坐姿

椎间盘前侧长时间受压，使髓核往后突出。

不良的坐姿长期下来，会使脊椎活动度变差，也会使得一侧肌肉缩短，比如说：腰大肌，会使得我们的症状更为严重。



如下图所示，腰大肌连接我们的腰椎和股骨，当这条肌肉变紧的时候，椎间盘虽然看起来很像后侧受力，要把髓核推回来。但实际上，反而因为肌肉变紧，而使得腰椎的压力变大，而且如果有椎间突出的患者，反而会因为后面的椎间盘过度被夹挤，而使病症更严重。



2 频繁的弯腰动作

增加前侧受到压力的机会，使髓核往后突出。

### 3 缺少脊椎往后做伸展的动作

往后伸展可以把在留在后面的髓核挤回来，减少髓核突出的机会。

### 4 肥胖

特别是腰部肥胖者容易增加腰椎负担，腹部与下背肌肉也容易有较无力的情形，增加椎间盘突出危险性。

## 椎间盘突出症状



1. 肩颈疼痛、下背痛，疼痛可能会延伸到四肢。
2. 患侧感觉异常。
3. 坐骨神经痛或颈部神经痛，肢体麻痺，严重时甚至肌肉无力、萎缩。
4. 咳嗽、弯腰加剧。

## 椎间盘突出的诊断



椎间盘突出可藉由**身体检查**（physical examination）、**动作测试**（如反复弯腰、坐骨神经张力测试等）及**影像学检查**（如X光片、核磁共振摄影（MRI）或电脑断层扫描（CT）等）诊断。

一般而言，椎间盘突出的患者症状常有方向性，即**往一个方向会令症状加剧**，而反方向动作会使症状减轻，例如坐久下背酸痛（腰部弯曲），而**走路会减缓症状**（腰部挺直）。

## 椎间盘突出的治疗及预防



在治疗原则上，我们以非手术治疗的传统治疗方式为优先。但如果有以下两种状况：

1. 手、脚无力，且越来越严重的情形
2. 马尾症候群( cauda equina syndrome)，会有手脚无力情形，或是有大小便失禁的现象。

若有上述两种情况，可以**询问医师是否先以手术治疗为优先**。因为手、脚无力是因为神经根被椎间盘压迫到，此时手术治疗的优点在于，可以立即阻止神经再恶化的情形，而且提供良好的环境使神经愈合。所以说如果有手脚肌肉无力、大小便失禁的症状，可以先跟您的医师讨论，决定是否要进行手术治疗。

**物理治疗介入主要有三个M**，分别是：

Modality (仪器)、Manul (徒手)、Movement (运动)。

**Modality (仪器)治疗：**

利用牵引机拉开脊椎，减少对椎间盘的压力，以及拉开时产生负压，使椎间盘归位。

**Manul (徒手)治疗：**

以徒手按摩肌肉的方式放松过紧的肌肉，像是腰大肌。针对脊椎活动度变差的情形，使用徒手方式，增加其活动度。

**Movement (运动)治疗：**

### >>>> 伸展运动

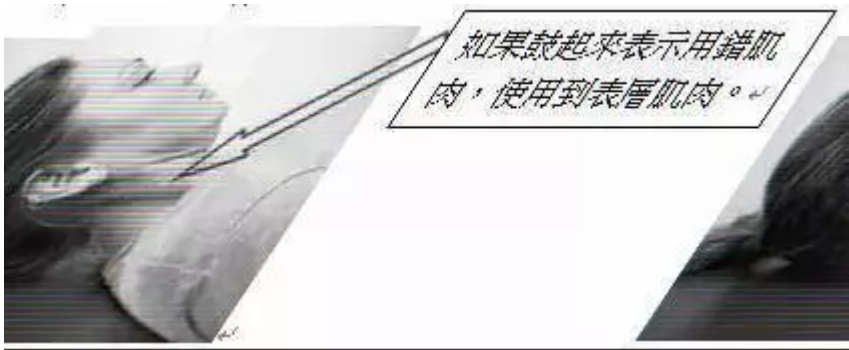
利用手臂力量撑起上半身，骨盆不动，起来后，不在撑起最高位置停留，身体再躺回去。反复做这个动作，把后突的椎间盘挤回去。

咨询热线

官方微信

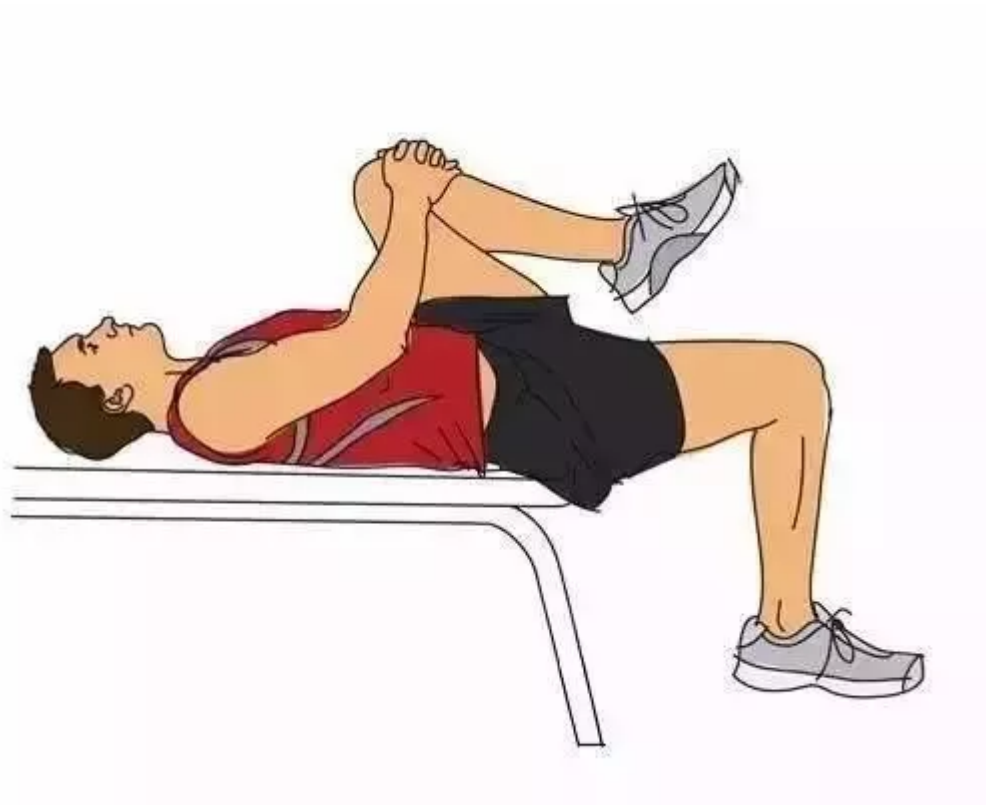
TOP





>>>> 腰大肌伸展：伸展腰大肌

下图是在伸展右边腰大肌。先平躺在床缘，手扶自己的左脚，拉向胸口，使要伸展的右脚自然下垂。



>>>> 脊椎旋转运动

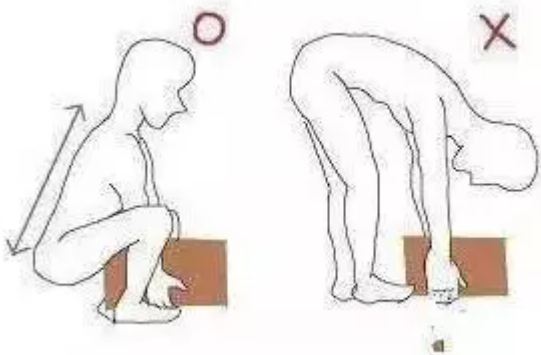
平躺，头转向右边时，双膝同时转向左边；头转向左边时，双膝转向右边，两个动作交替做。藉由这个动作，伸展腰部，放松过紧的肌肉。



>>>> 活动过程使用正确的姿势

①搬重物时：

如果使用错误的姿势容易使腰椎受伤，应该要挺胸直腰，利用脚弯下去把重物提起；不是直接弯腰下去搬重物。



②坐姿：

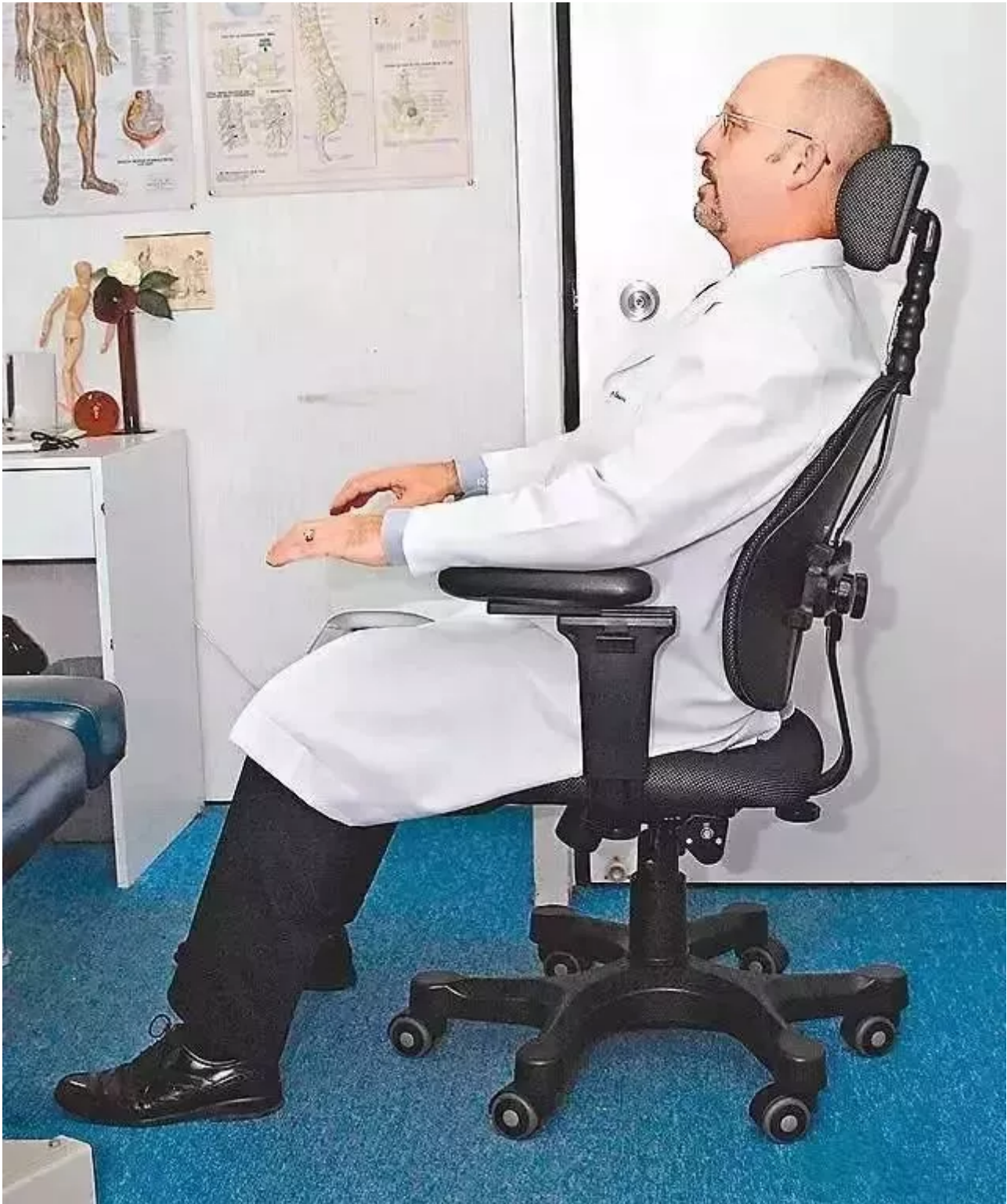
坐着相对站、躺，对我们腰椎压力比较大，所以避免长期久坐，最好能20分钟就起来活动，且尽量不坐沙发。

正确的坐姿应该：

1. 选择髌关节高于膝关节的椅子。



2. 椅背角度约110度，并在颈椎、腰椎的地方有支撑，以支撑脊椎。
3. 手放在椅子扶手上，手肘大于90度，并让前臂水平地面。
4. 能够双脚踩地。



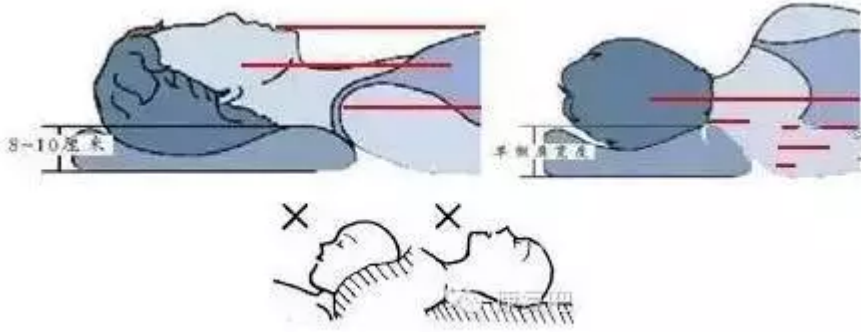
③睡姿：

正躺：在膝盖下放一个枕头，减少脊椎的压力。

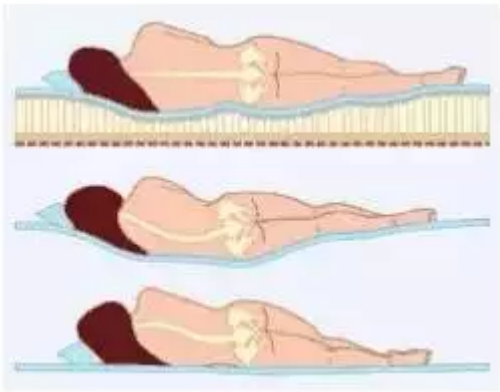
侧躺：大腿中间夹一个枕头，使身体与床面成一直线，减少对脊椎的压力。



枕头：正确高度的枕头应该要能完整支撑颈椎，在正躺下，下巴水平我们的身体，侧躺时也能让颈椎与身体成一直线。而太高或太低都会造成颈椎的压力。



床垫：选择软硬适中的床垫，躺下去不应下陷超过五公分。并且使我们脊椎成一直线。



来源：铜陵市人民医院



Copyright(C) 2014 铜陵市中西医结合医院 All Rights Reserved  
铜陵市中西医结合医院 版权所有 免责声明 地址：安徽省铜陵市义安区顺安镇建业路669号  
咨询投诉热线：0562-5838898 皖ICP备18009829号-1 技术支持：林鹿网络

友情链接 CHS安徽医保公共服务平台



服务号



订阅号

  
咨询热线

  
官方微信

TOP