

椎间盘突出注意事项

饮食安排

腰椎间盘突出症患者由于生病而减少了一定的活动量,所以饮食的摄入量也应适当减少,胃肠蠕动慢,消化功能降低,故应合理安排饮食,注意少食多餐,多吃蔬菜水果及豆类食品,多吃一些含钙量高的食物,如牛奶,奶制品,虾皮、海带、芝麻酱、豆制品等,有利于钙的补充,但是腰椎已经长出骨刺(骨质增生)的病人则不宜摄取太多钙质。尽量少吃肉及脂肪量较高的食物,因其易引起大便干燥,排使用力而导致病情加重。

起居安排

正确的站立姿势应该是两眼平视,挺胸,直腰,两腿直立,两足距离约与骨盆宽度相同,这样全身重力均匀地从脊柱、骨盆传向下肢,再由两下肢传至足,以成为真正的“脚踏实地”,可有效地防止髓核再次突出。站立不应太久,应适当进行原地活动,尤其是腰背部活动,以解除腰背部肌肉疲劳。正确的坐姿应是上身挺直,收腹,双腿膝盖并拢,如有条件,可在双脚下垫一踏脚或脚蹬,使膝关节略微高出髋部。久坐之后也应活动一下,松弛下肢肌肉。平时工作生活中要劳逸结合,注意姿势的正确,避免弯腰抬重物。

适当佩戴护腰和防寒保暖

佩带护腰对腰椎间盘突出症患者来说,主要目的是制动,就是限制腰椎的屈曲等运动,特别是协助背肌限制一些不必要的前屈动作,以保证损伤的腰椎间盘突出可以局部充分休息。另外,腰部受寒、受潮很容易让症状加重或复发,患者可以选择既制动又保暖、透气、不积汗的高性能康复护腰来保护腰部。

注意卧具和卧位

过软的床铺在人体重量压迫下可形成中间低、四边高的形状,很容易影响腰椎的生理曲线,使椎间盘受力不均。因此,从治疗和预防腰椎间盘突出症的角度出发,选用木板较为合适,一般使用时应将被褥铺垫得松软合适,这样才能在很大程度上维持腰椎的平衡状态。人的睡眠姿势大致可分为仰卧、侧卧和俯卧。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。俯卧位时胸部受压,腰椎前凸增大,最容易产生不适感。所以,一般以采取仰卧位和侧卧位为宜。

注意进行适当的康复体操

腰椎间盘突出症患者在急性期应该静养，不宜运动。在病情稳定后可以配以体操等适度的运动。在坚持合适的方法、正确的姿势、循序渐进的原则上，持之以恒，针对腰部进行适当的康复体操运动，比较有代表性的体操有倒走法、飞燕法、仰卧架桥法、左右转腰法等，网上也有一些介绍，可以寻找到适合自己的体操。

一般，常见的腰椎间盘突出的注意事项有：

1、平时提重物时不要弯腰，应该先蹲下拿到重物，然后慢慢起身，尽量做到不弯腰，是最常见的腰椎间盘突出注意事项。

2、腰椎间盘突出注意事项还包括注意腰间保暖，尽量不要受寒。白天腰部戴一个腰围（护腰带），加强腰背部的保护，同时有利于腰椎病的恢复。

3、平时不要做弯腰又用力的动作（如拖地板…），急性发作期尽量卧床休息，疼痛期缓解后也要。注意适当休息，不要过于劳累，以免加重疼痛。

4、睡硬板床，睡硬板床可以减少椎间盘承受的压力。这是常见的腰椎间盘突出注意事项

5、急性发作期尽量卧床休息，疼痛期缓解后也要。注意适当休息，不要过于劳累，以免加重疼痛。这同样属于腰椎间盘突出注意事项。

一般，常见的缓解期腰椎间盘突出护理要点有：

1、建立良好的生活方式，生活要有规律，多卧床休息，注意保暖，保持心情愉快，对腰椎间盘突出护理十分有益。

2、进行腰椎间盘突出护理要禁烟酒，忌食肥甘厚味，苦寒生冷食品，多食滋补肝肾的食物如动物肝、肾，羊肉、大枣等。

3、病人应树立战胜疾病的决心。腰椎间盘突出症病程长，恢复慢，病人应保持愉快的心情，用积极乐观的人生态度对待疾病。这是常见的腰椎间盘突出护理要点。

4、减轻腰部负荷，避免过度劳累，进行腰椎间盘突出护理尽量不要弯腰提重物，如捡拾地上的物品宜双腿下蹲腰部挺直，动作要缓。

5、加强腰背肌功能锻炼，要注意持之以恒。这也是常见的腰椎间盘突出护理要点。

椎间盘突出注意事项 2

1. 注意劳动姿势

要避免椎间盘生理退变情况下的损伤，应注意劳动保护。改变不良的劳动姿势，避免长久弯腰和过度负重，以免加速椎间盘的病变。勿使腰部猛烈转动，下蹲、弯腰拾物姿势要正确，避免诱发椎间盘突出症。

2. 卧硬板床

椎间盘突出患者应绝对卧硬板床休息 3~4 周。有条件者可配合牵引。卧床期间家人应安排好衣食起居，保证充分休息治疗。

3. 防止复发

病情稳定或痊愈者在短时间内避免过度劳累或长时间行走及腰部扭伤等。在寒冷、潮湿季节注意保暖。平时应加强腰背肌锻炼。外出长时间坐车或行走时，可佩戴腰围，加强腰部保护，防止复发。

4. 术后护理

(1) 术后需严格卧硬板床休息。卧床时间一般视手术范围而定。卧床期间，应进行仰卧抬脚，空中蹬车活动，以避免神经根粘连。恢复期时，应循序渐进地加强腰背肌功能锻炼，以增强腰椎稳定性，防止复发。

(2) 每日饮食保证足够的热量、蛋白质、维生素，以保证营养需要。

腰椎间盘突出应采取的正确坐姿和站姿

人类的坐姿五花八门，但并不是自己感到舒服的坐姿就是好的坐姿。腰椎间盘突出正确坐姿应是：1、腰椎间盘突出患者上身挺直，收腹，下颌微收，两下肢并拢。如有可能，最好在双脚下垫一踏脚或脚登，使膝关节略微高出髋部。如坐在有靠背的椅子上，腰椎间盘突出患者则应在上述姿势的基础上尽量将腰背紧并倚靠椅背，这样腰骶部的肌肉不会太疲劳。2、久坐之后腰椎间盘突出患者也应活动一下，松弛下肢肌肉。3、腰椎间盘突出症患者不宜坐低于 20cm 的矮凳，应坐有靠背的椅子，因为这样可以承担躯体的部分重量，使腰背部相对处松弛状态，减少腰背劳损的机会。

腰椎间盘突出患者的正确站姿，站立姿势不良，特别是脊柱不正，会造成椎间盘受力不均，是造成椎间盘突出的隐伏根源。正确的站立姿势应该是：腰椎间盘突出患者两眼平视，下颌稍内收，胸部挺起，腰部平直，小腿微收，两腿直立，两足距离约与骨盆宽度相同，这样整个骨盆就会向前倾，使全身重力均匀地从脊柱、骨盆传向下肢，再由两下肢传至足，以成为真正的“脚踏实地”。这时人体的重力线正好通过腰椎椎体或椎间盘后部，可有效地防止髓核再次突出。

北京万和颈椎病医院专家提醒大家：患者膝关节微屈，臀大肌轻轻收缩，自然收缩腹肌，这样可使骨盆轻微后倾，腰椎轻度变直，减少腰骶角的角度，增加脊柱支撑力，减轻患者椎间盘的负担。腰椎间盘突出患者站立不应太久，应适当进行原地活动，尤其是腰背部活

动，以解除腰背部肌肉疲劳。一旦发现不良站立姿势应及时纠正，良好的站立姿势可在一定程度上避免椎间盘再次突出。

腰椎间盘突出下肢痛症状表现

通常情况下，腰椎间盘突出症引起的下肢痛，常常会沿着神经根的分布区放射，从而引起坐骨神经痛。

疼痛由臀部开始，向下肢放射到大腿后侧，再向下到小腿外侧，甚至放射到足背或足趾。

腰椎间盘突出症引起的下肢痛，往往有一个很明显的特点，即腰椎间盘突出症患者能用手指很确切地指出疼痛地具体部位，不象其它腿疼那样，后者往往不能指出疼痛地明确部位。

专家介绍说，腰椎间盘突出症多见的是单侧下肢痛。

椎間盤突出患者注意事項

1. 睡硬板床或榻榻米。
2. 長期坐姿宜用背椅支持，保持腰背挺直。
3. 避免彎腰取物或工作，取物時，必須保持背部平直，利用雙腿的力量蹲下取之。
4. 不可提或抽拉重物，以防加重病情，如拔河或穿高跟鞋。
5. 預防便秘，多吃含纖維質食物，如：蔬菜、水果、多喝開水。

6. 以圓滾式翻身，不扭轉腰部。
7. 家人儘量協助病人的日常生活起居，預防跌倒。
8. 任何時候只要覺得不適，立即躺下休息。
9. 穿鐵背架者除上述幾項外，再注意幾點：
 - (1) 勿自行調節鐵背架。
 - (2) 穿鐵背架時，裡面需要穿吸汗內衣，以保護皮膚。
 - (3) 除洗澡及睡覺外，一定要穿上鐵背架。
 - (4) 定期返院檢查，二星期一次。
10. 訓練雙腿的力量：站立，保持背部平直，雙腿屈曲蹲下再站

起，一次五下，逐漸增加，每日早晚各一次。

腰椎间盘突出怎么治？

关键是辩证施治， 对症下药效果才好。

腰椎间盘突出疼痛时期 ， 该注意什么？

- 一：睡硬板床。睡硬板床可以减少椎间盘承受的压力 。
- 二：注意腰间保暖，尽量不要受寒。避免着凉和贪食生冷之物， 不要长时间在空调下, 这样对腰部不太好！加强腰背部的保护 。
- 三：白天腰部戴一个腰围（护腰带），有利了腰椎的恢复。
- 四：不要做弯腰又用力的动作（如拖地板、切菜、炒菜、洗衣…）注

意劳动姿势， 避免长久弯腰和过度负重， 以免加速椎间盘的病变 。

五：急性发作期尽量卧床休息，疼痛期缓解后也要. 注意适当休息，不要过于劳累.， 以免加重疼痛 。

六：平时的饮食上,多吃一些含钙量高的食物，如牛奶，奶制品，虾皮、海带、芝麻酱、豆制品也含有丰富的钙，经常吃，也有利于钙的补充，, 注意营养结构 。

腰椎间盘突出患者平时还应注意：

- 1、保持良好的生活习惯，防止腰腿受凉，防止过度劳累。
- 2、站或坐姿势要正确。脊柱不正，会造成椎间盘受力不均匀，是造成椎间盘突出的隐伏根源。正确的姿势应该“站如松，坐如钟”，胸部挺起，腰部平直。同一姿势不应保持太久，适当进行原地活动或腰背部活动，可以解除腰背肌肉疲劳。
- 3、锻炼时压腿弯腰的幅度不要太大，否则不但达不到预期目的，还会造成椎间盘突出。
- 4.、提重物时不要弯腰，应该先蹲下拿到重物，然后慢慢起身，尽量做到不弯腰。

中医药如何治疗：

保守治疗可用中药外敷患处，也可同对用牵引配合治疗，但牵引时最

好结合中医正骨手法效果才好，还有过度牵引容易导致腰椎不稳，疼痛加重，上年纪老年人不宜牵引。

用中药外敷患处，中药外敷在我国有上千年史，它因副作用小、简单经济、药效直达病灶、效果显著而深受患者的欢迎。

建议你不妨试试中药外敷试试。

外敷中药的品种很多，如“坎离砂”，“化坚膏”，“骨质增生外敷灵”，“痛痹外敷散”，“颈腰腿痛保健贴”…等中药外敷方剂，效果都很不错、而且价格也很便宜，

中药散剂外敷患处药力可直达病灶，无副作用，此方法又经济又简单方便且效果明显。

也可同时用食疗法配合治疗：

杜仲 30 克，淫羊藿 10 克，威灵仙 25 克、牛膝 20g。分别研粉，后混合拌匀，再取猪腰子（猪肾脏或羊腰子） 8--12 个，破开，洗去血液，再放入药粉；摊匀后合紧，共放入碗内，加水少许，用锅装置火上久蒸。吃其猪腰子，饮其汤，每二日吃 1 剂，每日二次，早晚空腹，可连用 2-4 周（孕妇忌用）。

主治：肾虚型腰椎间盘突出症，骨质增生症，腰肌劳损，同时有补肾壮骨强腰之作用。

祖国医学认为，腰为肾之府，腰脊属于肾，外络于经。肾主骨，主生髓。所以要补肾强骨。

腰椎间盘突出疼痛时期，应该注意以下几点：

- 一：睡硬板床。睡硬板床可以减少椎间盘承受的压力。
- 二：注意腰间保暖，尽量不要受寒。白天腰部戴一个腰围（护腰带），加强腰背部的保护，同时有利于腰椎病的恢复。
- 三：平时不要做弯腰又用力的动作（如拖地板…），急性发作期尽量卧床休息，疼痛期缓解后也要.注意适当休息,不要过于劳累.，以免加重疼痛。
- 四：平时提重物时不要弯腰，应该先蹲下拿到重物，然后慢慢起身，尽量做到不弯腰。

腰椎间盘突出症应注意事项

腰椎间盘突出症是一种常见病、多发病，如果治疗处理不当，可能会给患者带来一生的痛苦，难以正常工作、学习和生活。提出几点应注意事项，供患者参考。

(1) 积极正规治疗。在确诊患了腰椎间盘突出症后，要到正规医院进行积极治疗，慎重选择治疗方法。

(2) 注意卧床休息。卧硬板床休息是最基本的治疗措施。尤其是在发

病初期和治疗期间，关节韧带比较松弛，炎症较重，如果休息不好可能加重病情。

(3) 先选择保守治疗。保守治疗是腰椎间盘突出症的首选疗法，真正需要手术治疗的腰椎间盘突出症患者约占总数的 5%。绝大多数患者经保守治疗可以治愈。

(4) 不要单纯依赖内服药或外用药。药物可以帮助消除炎症，减轻症状，但很难促使突出物变位。

(5) 不要连续长时间内服或注射激素类药物。过量应用激素类药物可导致骨质疏松、肥胖、痤疮、易受感染等，重者可致股骨头坏死、糖尿病、高血压、胰腺炎等。尤其是在非正规医院治疗时，大量应用激素可迅速明显减轻疼痛，给患者以疗效显著的假象，但后果却是非常严重的，患者应特别注意。

(6) 注意腰部保暖。腰部受凉所致的腰肌纤维炎、痉挛常引起腰椎关节的僵硬，椎间盘突出复发，神经根水肿。由于腰部肌肉损伤，血液循环较差，腰部比其它部位更容易受凉。

(7) 注意腰部活动姿势。为预防腰椎间盘突出症复发，不要做既弯腰又转腰的动作，如扫地和拖地、切菜、炒菜、洗衣、弯腰搬重物等。避免长时间腰部一个姿势工作。