**坐骨神经痛**

坐骨神经痛患者首先要防止受寒受湿,尤其在运动出汗以后不可受凉,应保持干燥,不能久坐或躺卧于凉湿地面。

**要适当运动：**不要因为疼痛而卧床不起，这样不利于身体恢复，甚至可能造成肌肉萎缩，反而会加重病情。所以适当的锻炼身体是好的，不过不可以剧烈的运动。