

高跟鞋

软床垫

喘气

多少白领腰



别以为腰椎间盘突出症(以下简称“腰突症”)是老年病,如今,“腰突症”已缠上了20、30、40多岁的青壮年!为什么?出门开车、上班久坐、晚上网游……不良的生活方式让人们坐的时间越来越多,运动的时间越来越少。正是这一多一少,使得不少人(尤其是白领族)过早出现了腰肌劳损和腰椎老化,这也是“腰突症”患病率增高、患病人群年轻化的主要原因。

不少患者都这样自嘲:“政绩不突出,业绩不突出,腰椎间盘突出。”人的脊椎就如一条活动的链条,在各个椎体之间的椎间盘,由外周坚韧的纤维环和被围于中央的胶冻样髓核组织组成。正常情况下,椎间盘对脊椎既起连接和稳定作用,又有允许脊椎弯曲活动和缓冲脊柱压力的作用。腰椎间盘突出不是一朝形成的,若你经常做伤害腰椎的行为,每个椎间盘都有突出的可能,但尤以第四与第五腰椎之间以及第五腰椎与第一骶椎之间最容易发生。这是因为越靠近脊柱下端,椎间盘承受的重力就越大,出现损坏和髓核突出的机会就越多。那么,让我们一起来检视一下都市人常见的伤腰行为——

久坐

椎间盘的压力会随人体的姿势变化而发生变化。如果人在站立时脊柱负荷以100计算,那么,坐着时压力增加到150,站立前屈时为210,坐位前屈时为270,而在平卧时,椎间盘的压力只有30。可见,人体保持前倾20度的坐姿时,腰椎间盘承受的压力最大,而这正是我们在电脑前工作、上网、玩游戏时经常采用的姿势。

可以想象,如果每天在电脑前一坐就是八九个小时,椎间盘要承受多大的压力!长此以往,腰椎间盘受压椎间隙高度下降,后侧纤维环受髓核挤压破裂,容易导致椎间盘向后突出,这也是越来越多需要久坐的白领、学生、司机成为腰突症“新宠”的缘故。

建议:经常调整身体的姿势,避免久坐,工作一个小时后起来活动一下腰身,可以经常做做“伸懒腰”的动作或到办公室外走走。

常穿高跟鞋

为了显得精神挺拔,白领丽人上班时多会穿上高跟鞋,殊不知,穿上高跟鞋(鞋跟超过4厘米)后,人体重心发生改变,为了稳定重心改变而失去的原有平衡,腰背部肌肉要重新调整,腰椎后伸增强。这种过度的腰椎后伸,会令椎间关节之间的关节囊处于紧张状态,久而久之,就会造成腰背肌过度收缩而致腰痛。

痛。鞋跟高度增加1厘米,腰背肌的收缩和腰椎的后伸就会成倍地增加,发生腰突症的风险就大大增加。

建议:较适合的鞋跟高度以3厘米左右为宜,白领丽人最好在办公室备一双舒适的鞋子,减少穿高跟鞋的时间。

床垫太软

过软的床垫,在人体体重压迫下形成中间低、两头高,从而影响腰椎正常的生理曲度,造成腰部肌肉和韧带收缩、紧张及痉挛,久之会损伤腰肌和腰椎。那么,是不是睡木板床最好呢?专家称,太硬的床同样不利于顺应脊椎的生理曲度,不利于重力的均匀承托,身体与床面“硬碰硬”,会产生不适及一些压迫症状。

建议:在硬板床上加上厚薄适中的海绵垫或棉被,这样既有足够的支撑硬度,保持床面的平坦,又有一定的弹性,顺应脊椎的生理曲度,最大程度地减轻或消除腰部肌肉的收缩、紧张及痉挛。

盲目按摩

办公族由于久坐,经常觉得腰酸背痛,不少人喜欢到按摩院松骨。按摩松骨一定要找有资质的专业人员,过于粗暴的按摩手法(大幅旋转、不当踩背)不仅容易伤及软组织,也容易令椎间盘突出或导致腰椎、胸椎关节脱位。

建议:腰痛时,先请专业医生确定你的情况是否适合按摩治疗,胡乱按摩只会更伤脊椎。

腰突症带来的不止是腰痛

不要以为只有腰部忽然剧痛,一下子动不了才是腰椎间盘突出,其实在出现这种突发症状前,你的身体已经给出了一些预警信号:比如,腰部出现钝痛、酸胀,平躺时有所减少,但久坐和久站后疼痛就加重,这已经是腰椎间盘在抗议了。

★腰痛:九成以上的患者腰部会呈现持续的疼痛、酸胀,平躺时减轻,站立则加剧。一般情况下尚能忍受,腰部可适度活动或慢走,而突发的腰部痉挛样剧痛则难以忍受,患者痛得连床也下不了,严重影响生活和工作。

★下肢放射痛:八成患者会出现此症,表现为由腰部至大腿及小腿后侧的放射性疼痛或麻木,直达脚趾。任何使腹压增加的因素,如咳嗽、用力排便、大笑、打喷嚏等,都会加重疼痛。

★跛行:腰突症发生的跛行多为间歇性的,即行走一段距离后出现下肢疼痛、无力,休息后症状可缓解。随着时间的推移,症状逐渐加重,行走距离越来越短。

★麻:腰突症病人中,有一部分不会出现下肢痛,而仅出现下肢麻木,这多是因为椎间盘组织压迫神经的本体感觉和触觉纤维引起的,长时间站立可加重麻木感。

为何腰突症常在早晨突发

门诊常有许多腰痛患者,诉说其腰痛是在清晨起床后,在洗脸刷牙或穿袜子时突然引发的。这是因为,人体经过一夜睡眠之后,肌肉、韧带、关节囊等软组织会变得僵硬,此时如果马上以身体前倾、翘臀的姿势洗脸、刷牙或弯腰穿袜子,会对椎间盘产生较大的压力,关节囊负荷也会加大,这些都成为椎间盘突出症发作的诱发因素。

为避免这种情况发生,起床后首先要稍微活动一下腰身,做做后伸、左右旋转的动作,使腰部不至于从相对静止的状态一下变为突然增加腰部负荷的动作。(羊晚)