



采取科学康复措施 有效缓解腰痛症状

腰痛是常见的健康问题，统计数据显示，80%的人一生中都会经历过腰痛。这种疼痛在康复科、骨科以及疼痛科等属于最为普遍的病症之一。通常，人们将其称为腰痛、腰背痛或下背痛，其特征是背部、腰骶部和臀部疼痛，可能伴随或不伴随下肢的放射痛。这种疼痛通常间歇性发作，可能是腰部局限性或弥漫性疼痛，持续时间可长达数天至数月，并在运动时加剧。

一、腰背痛的分型和病因

腰背痛的分类主要根据疼痛持续时间和病因划分。从时间角度划分，可将腰痛分为急性腰痛（持续<3个月）和慢性腰痛（持续≥3个月）两大类；从病因划分，可分为特异性腰痛、非特异性腰痛以及根性腰痛，即坐骨神经痛。康复治疗的首要目标是缓解疼痛。在症状改善后，治疗方向将转向功能恢复，包括腰椎活动度的增强、腹背肌力的提升，甚至一些患者还需要解决心理障碍，如恐动症。

二、腰痛的康复治疗方法

（一）健康教育

健康教育是腰痛康复的重要环节，患者需要了解关于腰痛的知识，包括预防、病因、康复过程等。合理的健康教育有助于患者积极参与治疗，形成正确的生活和运动习惯，预防疾病复发。

（二）卧床休息

在急性期，适度卧床休息有助于减轻疼痛，但长期卧床可能导致肌肉萎缩、骨密度下降，因此需要在医生的建议下控制休息时间和方式。

（三）腰围制动

腰围制动可以在一定程度上提供支撑，减轻腰痛患者的症状。然而，长时间过度使用腰围制动也可能导致肌肉萎缩和依赖，因此需在专业指导下使用。

（四）牵引

牵引是通过外力拉伸脊柱、减轻椎间压力的一种治疗方法。它可以改善脊柱间隙，减轻神经根受压程度，对某些腰痛患者

有效。

（五）手法治疗和运动疗法
手法治疗是治疗腰痛的一种常用方法，通过缓解疼痛，改善脊柱关节活动度，在腰痛患者中广受欢迎。其中，Maitland 脊柱关节松动术和 Mckenzie 脊柱力学治疗法是主要代表。

在欧洲腰痛治疗指南中，强调了慢性腰痛治疗手段首选运动疗法。运动疗法的内容主要包括肌力训练、耐力训练、柔韧度训练以及神经肌肉控制训练。这些运动的目的在于提高脊柱的稳定性，纠正腰椎的力学变化。常见的运动疗法包括 William 体操、脊柱伸展体操、脊柱核心稳定训练、麦肯基疗法等。

1. William 体操

William 体操由医生 Williams 设计，他认为引起腰痛的主要原因是腰椎前凸的增大。通过增强腰椎屈曲肌群，腰椎前凸可以减轻，从而达到缓解腰痛的目的。William 体操的训练动作包括双膝触腋运动、摸脚尖、平

背运动、仰卧起坐运动、弓腰运动、下蹲起立运动等。

2. 脊柱伸展体操

脊柱伸展体操主张重点训练屈肌，以增强骶棘肌为主，使腰椎前凸，降低椎间盘内压及增强腰椎稳定性。常见的训练动作有挺胸运动、半桥运动、桥式运动、俯卧抬上身运动、燕式运动等。

3. 脊柱核心稳定训练

对于腰痛患者，核心稳定训练不仅需要训练躯干的浅层肌肉，更应重视躯干深层肌肉的运动控制训练。核心稳定训练可增强脊柱局部稳定肌肌力，改善腰椎稳定性。训练包括对脊柱深层、浅层核心肌群的力量训练、稳定训练与平衡协调等能力的训练。

4. 麦肯基疗法

麦肯基疗法的创始人认为，腰痛的发生主要是因为姿势不良、脊柱频繁向前弯曲。因此，麦肯基疗法以脊柱伸展动作为主轴，强调训练脊柱的伸展肌群，其主要目的是减轻腰椎间盘后侧

的压力，增加机械性刺激感受器的传入，减轻神经根的压迫以及椎间盘内的压力，以达到减轻疼痛的效果。

5. 贴扎技术

贴扎技术是一种非侵入性治疗技术，通过将具有波纹弹性的贴布贴于体表，可以改善局部血流、促进淋巴回流、减轻软组织肿胀及疼痛、增加本体感觉输入，放松软组织或促进软组织功能活动。此外，贴扎技术在支撑稳定肌肉与关节的同时，又不妨碍机体的正常活动。

总体而言，康复治疗对大多数腰痛患者有着良好的疗效。然而，在选择康复方法时，需要以康复评定为前提，以便选用最适宜、最有效的康复治疗方法。通过科学的康复措施，我们可以更好地应对腰痛问题，提高患者的生活质量。康复不仅关乎身体的康复，更是为了让每个患者都能重获活力，迎接美好的生活。

（柳州市工人医院 江杨洋）

科学认识脊柱侧弯 提高患者康复效率

继肥胖症和近视之后，脊柱侧弯已经成为影响我国儿童青少年健康的第三大“杀手”。脊柱侧弯往往发病隐匿，通常是在学校体检时发现了脊柱侧弯，或偶尔有家长发现孩子出现了高低肩，到医院就诊时才被发现，因此有起病隐匿、儿童期发病、青春发育期加重、过了青春期侧弯不能恢复等特点。随着脊柱侧弯的发病率日益升高，提高人们对脊柱侧弯的认识、提高脊柱侧弯患者的康复效率，尤其是提高保守治疗的康复效率迫在眉睫。

一、何为脊柱侧弯

脊柱侧弯指脊柱在冠状面上一个或多个节段椎体偏离身体中线向侧方形成弯曲，多伴有椎体的旋转、矢状面改变以及椎旁的韧带肌肉异常，是一种三维结构畸形。

国际脊柱侧弯矫正与康复治疗科学学会（SOSORT）采

用测量立位全脊柱正侧位X光片上的 Cobb 方法进行诊断，将 Cobb 角≥10° 定义为脊柱侧弯。其中以特发性脊柱侧弯最为常见，好发于10~16岁的青少年，以体型瘦长的女性多见。

造成脊柱侧弯的原因有很多，但最常见的一类是特发性脊柱侧弯（70%~80%），发生的原因可能由骨头、肌肉、神经或基因的异常引起，具体原因目前仍不清楚。

二、脊柱侧弯的危害

一般情况下，脊柱侧弯的危害包括身体外观异常、脊柱畸形、腰背疼痛、心肺功能障碍、心理问题等。

1. 身体外观异常：脊柱侧弯导致脊柱在侧向出现弯曲，可能导致身体外观的不正常，包括肩膀、骨盆不对称，造成身体姿势不协调。

2. 脊柱畸形：长期、严重的

脊柱侧弯可能导致脊柱结构的畸形，影响正常的脊柱生理曲度，这可能引起椎间盘压力分布的不均匀，增加椎间盘退变的风险。

3. 腰背疼痛：脊柱侧弯可能导致脊椎结构的异常及两侧肌肉的不平衡，从而引起腰背部疼痛。

4. 心肺功能障碍：严重的脊柱侧弯可能对心脏和肺部造成压迫，从而影响心血管和呼吸系统的正常功能。

5. 心理问题：由于疾病导致畸形和其他症状，患者的自信心会受到严重影响。

三、脊柱侧弯的自我检测

可以通过以下方法，初步判断孩子是否存在脊柱侧弯——

1. 双肩高低不平。

2. 向前弯时背部不对称。

3. 单侧背部隆起。

4. 双侧胸廓不对称。

5. 肩胛骨一侧隆起而另一侧凹陷。

6. 腰部肌肉一侧饱满而另一侧空虚。

7. 骨盆高低不平。

8. 长短腿。

也可通过亚当试验来确定——

孩子双脚与肩同宽站立，双手自然下垂，向前弯腰，从颈椎开始到腰椎逐渐弯曲，家长从后方检视孩子的背部是否有不对称的凸起，如有则是发生了脊柱侧弯。

四、发现脊柱侧弯如何进行日常保健

1. 坐姿必须端正，若需长时间端坐，所坐的椅子必须有靠背，且椅背的角度不可大于115度；臀部与椅背必须紧靠，若能在腰部加垫一个护腰垫，则更能保持腰椎的正常弧度。

2. 走路时，挺胸而非挺肚子，以免腰椎往前突而造成腰椎神经压迫，怀孕妇女尤须注意。

3. 睡觉时，为保持颈椎正常弧度，应将枕头改为符合人体颈部工学设计（符合颈部正常弧度）的健康枕头，避免睡高枕。避免使用脸朝下的趴睡姿势，以免造成颈椎侧弯。

4. 避免弯腰捡拾重物，宜蹲下捡拾。

5. 避免单侧抱重物。避免长期使用单侧肩挑重物，减少脊椎负担。

6. 穿轻快、柔软且具有弹性的鞋子，以免增加脊椎负担。

7. 常进行热水浴可消除肌肉僵硬。

8. 定期做脊椎评估。

9. 若有酸痛再犯，应及早处理，以免耽误治疗。

五、发生脊柱侧弯后该如何进行康复治疗

1. 运动疗法：通过纠正生理曲度、矫正中线位置和椎体的旋转、特殊呼吸技巧等，改善躯干三维畸形，增加躯干稳定性，改善平衡功能，提高心肺功能，阻止畸形进展。

2. 推拿治疗：放松紧张肌肉、筋膜，纠正脊柱或身体局部结构异常。

3. 矫形支具：制作良好的支具可以起到稳定躯干、调整中线位置、改善脊柱侧弯和旋转的作用。此外，部分物理治疗可以帮助调整肌肉力量，辅助改善脊柱侧弯。对于存在异常步态的孩子，矫正步态也是脊柱力学矫正的一个重要部分。

4. 不宜保守治疗者可至骨科咨询手术治疗。

（柳州市妇幼保健院 刘芳坚）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936