



世界脊柱健康日 请守护好我们的顶梁柱

相关 1

生活中,这些行为很“伤腰”

腰痛已经成为国际性流行病,80%以上的人都受过腰痛困扰。腰椎作为脊柱的组成部分之一,上承胸椎,下接骶骨和尾骨,在维持身体稳定、承担负重等方面有极其重要的作用。首都医科大学附属北京世纪坛医院脊柱外科主任医师丁立祥介绍,腰椎问题主要反映在双下肢,表现为腰痛,屁股带着腿疼,甚至向下串到脚脖子、脚背或脚底疼痛,腰椎管狭窄患者还会出现间歇性跛行,即不能久站、不能久走,走个几百米就必须坐下来歇一会儿,或者站久了就得歇会儿才能缓解。如果压迫到马尾神经,还可能出现大小便障碍等问题。生活中,这些习惯都在影响你的腰椎健康,应该特别注意:

■久坐不动

每天大约三分之二的时,腰椎都承受着约1/2人体重量的压迫。同时,人们还进行劳作和各种运动,相比其他器官,腰椎长期处于一种不适应的状态,很容易积劳成疾。坐着时,躯体重量全部压在腰部,久坐不动会压迫腰椎神经,引起腰部肌肉疼痛,甚至导致腰肌劳损、腰椎间盘突出等疾病。

■弯腰搬物

用错误的姿势搬东西也与腰椎疾病有一定关系。丁立祥表示,弯腰搬东西,支点就在腰椎上,会增加腰的负荷,椎间盘抵不住载荷,就可能发生椎间盘纤维环撕裂、椎间盘突出、椎间盘髓核脱出等。搬重物的正确姿势应该是蹲下来靠腿的支点搬东西。

■不良睡姿

不良侧卧会让腰椎、脊柱长时间处于旋转状态,导致椎间盘内相邻的环状胶原纤维之间产生压力,从而引发腰椎间盘突出。侧卧时,人体腰部肌肉并没有得到放松,而深层的小肌肉也会失去弹性,导致腰椎结构上的变化。建议大家以仰睡为主,偶尔侧卧。

丁立祥提醒:减少腰痛日常应保持良好的站姿和坐姿,抬头挺胸等可以减轻脊柱的压力;长时间坐着工作学习的人群,可以在腰部垫一个靠枕来支撑腰部,每隔一段时间站起来活动一会儿。锻炼腰部肌肉力量,可以有效保护腰椎功能。

相关 2

六个动作帮你预防颈椎病

近年来,颈椎病的发病率呈现上升趋势。天津市第一中心医院骨科主治医师王鹏飞介绍,日常生活中,人们低头看电脑、玩手机、伏案工作以及垫高枕睡觉等,都会使颈椎长时间处于一种前屈前倾的状态。轻则引起颈部肌肉酸胀、僵硬、颈肩不适等;重则引起颈部曲度变直、反弓,甚至诱发颈椎病。在这里,王鹏飞向大家推荐了以下六个动作,可舒缓颈肩疲劳,预防颈椎病。

动作一:双手放于身体两侧,颈肩部肌肉发力,使肩膀向上提拉,维持3秒后放松,重复5至10次。

动作二:双手掌心向下放于肩部,两臂先由后向前旋转20至30次,再由前向后旋转20至30次。

动作三:头部顺时针旋转360度,2至3周,然后逆时针旋转360度,2至3周。

动作四:双手交叉举过头顶,掌心向上,双手向上用力伸展,头用力后仰,维持3至5秒,重复5次。

动作五:双手交叉放于胸前,两臂向左旋转的同时,头向右看,维持3秒,重复5至10次,再反方向进行5至10次。

动作六:双手交叉放于颈后,用力向前顶颈部,头颈向后用力,相互抵抗维持3秒,重复5至10次。

据上游新闻、
新京报、人民
网等

5月21日是“世界脊柱健康日”。脊柱保护着我们的脊髓,是人体健康的重要支柱,包括颈椎、胸椎、腰椎以及骶椎四个部分,因此也被称作人的“第二生命线”。脊柱健康与每个人的生活质量息息相关。可是,当前人们普遍缺乏对脊柱健康重要性的认识,忽视对脊柱源性疾病的预防。如何判断脊柱是否健康?日常如何保护脊柱?出现问题又该如何治疗它?

A 15岁少年被发现脊柱侧弯

15岁的王珂(化名)是一名初三学生。前不久,在家里洗澡的时候,他的父亲发现他有些高低肩,就立刻把他带到西南医院康复科就诊。“在他上小学的时候,班上有一个脊柱侧弯相当严重,需要做手术的同学,我们还给那名同学捐了款。”王珂的父亲王先生介绍,通过那次事件,他也对脊柱侧弯有一定了解,这次看到儿子出现这种情况,就第一时间带他到医院就诊。

事实证明,王先生的判断并没有错。陆军军医大学西南医院康复科陈东医生结合X光片,以及王珂的一些症状,判断王珂的脊柱已向右侧弯30度,是典型的脊柱侧弯。陈东医生在评估了王珂的情况

后,建议他先佩戴支具治疗,接下来要定期回医院随诊,观察脊柱侧弯的进展。如果进展较快、支具不能控制的话,后续不排除要进行手术治疗。

“目前,青少年脊柱侧弯已成为继肥胖症、近视之后,危害我国儿童青少年健康的第三大疾病。每年到了暑假前的一两个月,都会迎来一大批脊柱侧弯的青少年患者扎堆来就诊。”陈东医生告诉记者,仅接诊王珂那天,他就看了3名脊柱侧弯患者,近一个月来,康复科更是接诊了数十名脊柱侧弯患者,全部为青少年。

B 脊柱是否健康这样判断

“家长如果发现孩子含胸驼背、双肩或双侧腰线高低不平,要及早做评估。临床诊断中,不少含胸驼背、高低肩的孩子最终都确诊了脊柱侧弯,且不少原本可以形体干预或支具矫正的孩子,都错过了早期介入的时机,导致形体难看。”该院康复科副主任医师颜如冰表示,早发现、早诊断是应对脊柱侧弯的关键。家长要注意观察孩子的后背,有没有高低肩、高低腰,脱掉衣服看看腰两侧是否对称等。

颜如冰推荐了一种自测方法,就是前屈试验检查法,要求被检测者两脚跟并拢,双腿伸直,身体向前弯腰90度,这种情况下更容易看出来脊柱两侧是不是对称。如果出现不对称,就要带孩子到医院骨科,康复科拍摄脊柱全长的X光片,做进一步的检查,当侧弯角度大于10度即可诊断为脊柱侧弯。

颜如冰还告诉记者,人的脊柱包括颈椎、胸椎、腰椎、骶椎及尾椎五个部分,临床上脊柱疾病比较常见的是颈椎病和腰椎病,近几年,胸椎疾病也有增加的趋势。日常判断一个人是否脊柱出了问题,可以从几方面入手:

◆头部或髋部不能轻易地扭转或转动同一角度,转动的范围也在逐渐缩小,颈部僵硬,手部单侧麻木,可能是颈椎出现了问题;

◆不能非常舒适地深呼吸,呼吸时颈肩、胸口有一种疼痛、拉扯的感觉,后背串痛,排除其他基础性疾病后,可能是胸椎出了问题;

◆腰背部酸痛、腰部疼痛、头晕、恶心、下肢串痛麻木、走路踩棉花感、走路困难等一系列不适症状,可能是腰椎出了问题。

C 保护脊柱健康从日常入手

颜如冰告诉记者,脊柱疾病发病原因主要有三点:第一,骨关节退化引起的;第二,与工作姿势、生活姿势不正确有关;第三,受凉等外界因素影响。其中,骨关节退化不可逆,其他问题都可通过日常的锻炼纠正和缓解。

对于颈椎来讲,不做长期低头族、不久坐,注意坐姿的正确。工作学习久了,要时不时转动脖子,抬头向后仰一会儿,并用手按摩一下紧张的肌肉,进行一下抗阻力训练。睡觉时枕头要用对,把枕头放置在颈后,而不是后脑勺下,枕头不要太高,也不要太低,以符合个人的生理曲度为宜。

对于腰椎来讲,坐的时间久了,最好起来活动活动,做做拉伸运动。座椅最好带靠背,或在腰部放个垫枕,给腰部以支撑。搬重物时,最好先蹲下,将重量转移到腿部肌肉,再慢慢站立起来。

对于胸椎来讲,不要经常含胸。无论是运动还是工作,避免单边运动,睡姿避免总是侧卧或半仰半俯卧位。

另外,日常要注意保暖,防止风寒、湿

气侵袭。特别是在夏天,开空调室内温度较低时,寒气会导致脊柱受损,肌肉变得僵硬,血液循环受阻,对脊柱产生伤害。平时多做一些挺胸抬头的动作,减少伏案时间和频率。多参加户外运动,如游泳、骑车、放风筝等。此外,一些市民遇到颈肩腰痛等问题,会选择在一些按摩店或机构进行按摩,甚至正骨。颜如冰提醒大家不要随意到按摩店等机构进行治疗性行为,以免病没治好,反而造成损伤。

