

别让细节毁了你的腰

游泳是保养脊柱最佳运动

飞燕操和拱桥操也很管用

通讯员 张基隆 记者 俞莹

鄞州人民医院骨科主任王福生不久前对骨科门诊和手术量做了统计:2013年骨科门诊中,1/3是脊柱病患,40岁左右的中青年超过总人数的30%,增幅明显。

王福生说,大约90%的腰椎问题都是腰椎生理曲度变直。“腰椎原本自然生理曲度是向前弯曲的,但弓身久坐,腰椎就会向后拱,使脊柱发生不稳定,慢慢出现骨质增生,最后使脊柱变直。”

“坐久了,你的腰会痛吗?”本报微信公众号“nbhealth”首期【007微调查】推出后,80%的微友回复“会”。上周六,【时尚健康趴】第一季,请来台湾脊柱专家吴兴盛教授,聊一聊腰痛那些事。他说,腰椎疾病中,仅有10%-15%的患者需手术治疗,85%-90%的患者可在日常保健中改善腰疾。

椎间盘受创伤后很难恢复

人体脊椎骨有26块,每块之间有一个椎间盘连接。椎间盘既没血管也没有神经,受创伤后很难恢复。

吴教授把椎间盘比喻成汽车的轮胎。两者结构相似,都由许多细小的纤维交错而成,使其具有很好的弹性和韧性。

“长时间弓腰坐,腰椎会向前弯曲,两块腰椎就会挤压椎间盘。这好比停车时,轮胎挤在一格台阶上。受挤压部位经几小时的挤压后,内部小纤维会断裂。挤一次两次,表面上看不出异样,但纤维断裂积累到一定程度,就会使这个经常受挤压的部位变薄,从而爆裂。”

椎间盘被挤压变形外突,就是椎间盘突出,突出的部分压迫到脊柱周围的神经会引起疼痛。

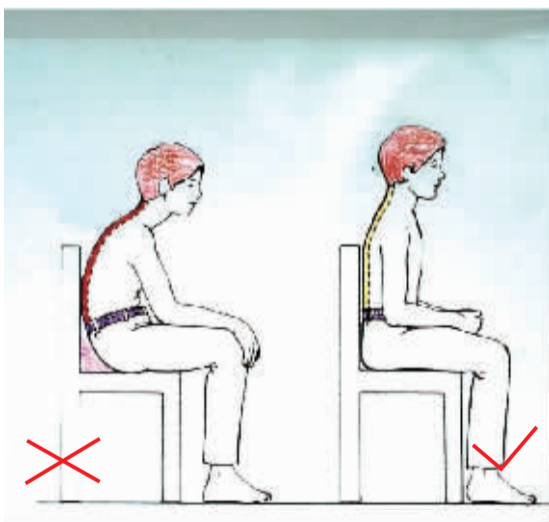
生活中的小细节可保护腰椎

吴教授说,大部分腰疾患者都可在日常生活中改善腰疾。

白领:

从图中可以看出,整张椅子坐满时,颈椎与腰椎能保持在一条直线上,受到的压力最小,而如果驼背坐就会导致重心前移,从而加重脊柱负担。

长期在电脑前工作的人,应尽量坐满整张椅子,如果腰不舒服,可以垫一个靠垫。适当抬高电脑显示器,尽量不“伏案”工作。



另外,喜欢穿高跟鞋的女性,鞋跟每增加1厘米,腰椎的后伸及腰背肌的收缩就会成倍增加,腰痛也会增加。约3厘米内的鞋跟高度较合适。

司机:

时常看到出租车司机,喜欢将上身摊在椅子上开车,说是这种姿势比较舒服,但这样的坐姿也是错的。吴教授说,开车时应该将驾驶椅前移,保持膝盖与腰部同高,身体坐直,靠背后倾角度以100度为宜。用靠垫或者成卷的浴巾垫在腰后,保护腰部。座位过低双肩会有上耸的感觉,过高则易使腰椎过度拉伸增加了腰部的负荷,诱发椎间盘突出症。

睡太硬或太软的床垫都不利于腰部

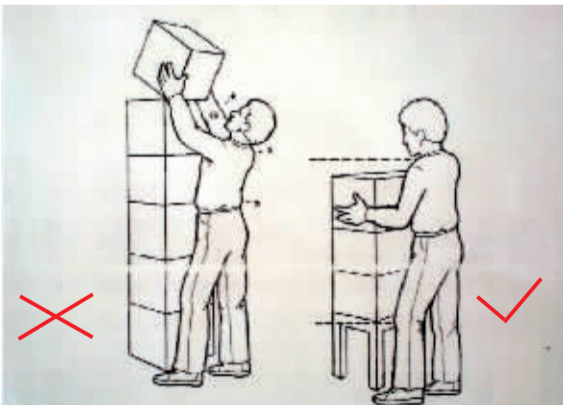
另外,睡觉时若不注意也会损伤腰部。吴教授说,睡太硬或太软的床垫都不利于腰部,应选择垂直变形小于5厘米的较硬床垫。喜欢侧睡或屈膝睡的人,可以在膝盖下垫个枕头,减少腰部压力。

起床时,如果腰椎本身就不好的人,不要一下子直立起身,可侧身用双手撑起上半身后再慢慢坐直。



从事体力劳动的人群以及家庭主妇:

搬重物时尽量不要往高处搬放,尽量取与肩平行的物体,减少力臂;抱孩子或搬地上重物时,应单膝着地,使上半身直立,再起身;拿洗衣机里的衣物,应先保持上半身直立,单膝跪地,减少腰部压力;淘米洗菜尽量直立,减少弯腰次数。另外,长时间弯腰后不要一下子直起身,防止闪腰。

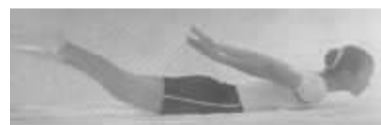


游泳是保养脊柱的最佳运动

飞燕操和拱桥操也很管用

“任何标准的姿势,没有适当休息和运动,依旧会造成肌肉压力,引发酸痛。”吴教授建议,每工作40-50分钟,起身动一动,舒缓肌肉压力,减轻头痛与肌肉酸痛症状。

他说,游泳是锻炼保养脊柱最好的运动,如果不会游泳,也可以在床上试着做些保健操,如经典的“飞燕式”。



飞燕操:适用于腰曲变直的腰椎相关疾病,但不适用于腰曲加深者。

方法:俯卧位,双上肢后伸,双下肢抬起,像燕子飞翔一样活动,十秒一次,反复进行。



拱桥操:适应证同上。

方法:仰卧位,头后仰,两肘尖贴床,手臂呈60度,用两肘支撑,将腰背抬高,使身体像个拱桥一样,十秒钟一次,反复进行。每天可以练2-3次,每次以8-10分钟为宜。

人物名片:

吴兴盛,HJY 鸿建裕医疗集团的脊柱微创医学总监,曾任2010亚太脊柱微创医学会议理事长。

目前,吴教授每周四至周六都会在鄞州人民医院的脊柱微创中心坐诊,如果想预约,可关注宁波健康公众号:“nbhealth”,我们将公布相关预约咨询电话。



宁波健康微信公众号:

nbhealth
最实用、最好玩、最权威的健康发布
今日推荐:
别让这些细节毁了你的下半身