

腰椎间盘突出 健康教育处方

天佑科普 医心为民



腰椎间盘突出简介

腰椎间盘突出症是较为常见的疾患之一，主要是因为腰椎间盘各部分(髓核、纤维环及软骨板)，尤其是髓核，有不同程度的退行性改变后，在外力因素的作用下，椎间盘的纤维环破裂，髓核组织从破裂之处突出(或脱出)于后方或椎管内，导致相邻脊神经根遭受刺激或压迫，从而产生**腰部疼痛**，一侧下肢或双下肢**麻木、疼痛**等一系列临床症状。



腰椎间盘突出症状

腰疼



下肢疼痛



麻木



下肢发冷



肌肉萎缩



间歇性跛行



行走 → 疼痛/乏力 → 下蹲休息 → 缓解

腰椎间盘突出诱因

过度肥胖

腹压增高



腰姿不当



突然负重



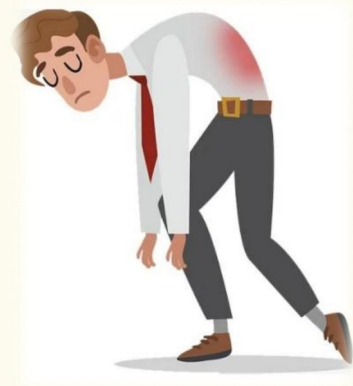
腰部外伤



腰部受寒



过度疲劳



妊娠

养护腰部的日常建议

适当进行腰部锻炼



保持正常体重



重视钙、蛋白质的摄入，水果蔬菜不落下



保持良好的坐姿和站姿



采用热敷、适当按摩



腰椎间盘突出康复运动

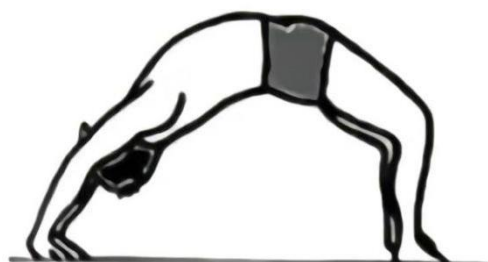
五点支撑法



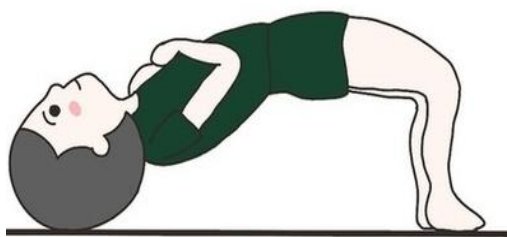
平卧于硬板床上，用上背部、双脚、双肘 5 点支撑，将臀部抬起，臀部尽量抬高。保持 10s，重复 20 次一组，2~3 组一天。

四点支撑法

平卧于硬板床上，用双手、双脚将身体全部撑起，呈拱桥状。保持 10s，重复 20 次一组，2~3 组一天。



三点支撑法



平卧于硬板床上，用上背部、双脚 3 点支撑，将臀部撑起，臀部尽量抬高。保持 10s，重复 20 次一组，2~3 组一天。

飞燕式支撑法

俯卧于硬板床上，头，双上肢，双下肢后伸，腹部接触床的面积尽量小，呈飞燕状保持 10s，重复 20 次一组，2~3 组一天。

