

想通过倒走来缓解腰痛 六旬阿姨摔成腰椎骨折

医生:用“小燕飞”和“五点支撑”更靠谱

“俞医生,我以后再也不敢倒退着走了。”近日,69岁的丁阿姨(化姓)从宁波大学附属第一医院神经脊柱外科出院,对俞武良主任医师这样说。原来,几天前丁阿姨在倒走锻炼中摔倒,导致腰椎骨折。俞武良和同事每年都会接诊多例因倒走锻炼导致脊柱骨折的患者,他提醒市民尤其是老年人,尽量不要选择倒走这一锻炼方式。



俞武良医生在手术中。资料图片

锻炼不到一个月就遭遇意外

和很多中老年女性一样,丁阿姨也常有腰背酸痛的困扰。丁阿姨认为,自己没有腰椎间盘突出,腰酸背痛和腰背部肌肉力量不够有关。而且,随着年纪增大和钙质流失,骨密度也受到影响。她想着通过日常锻炼来提升腰背部肌肉力量。一次,她刷手机短视频看到倒走锻炼的介绍,说倒走可以让腰部肌肉得到运动和锻炼。加上身边也有不少邻居会在晚饭后倒走。于是,丁阿姨决定尝试。

可是,才锻炼了不到一个月,还

没看到锻炼效果,丁阿姨就遭遇了意外——一天倒走时不知被什么绊了一下,一屁股摔到地上。她勉强站起身,却疼痛难忍,无法再行走。家人赶紧将其送到宁波大学附属第一医院。经检查,确诊为脊柱腰2椎体发生压缩性骨折。

如果保守治疗的话,丁阿姨需要卧床2个月-3个月。她选择接受微创椎体成形手术。通俗地说,在受伤椎体注入“骨水泥”来加固和帮助恢复。

“不提倡通过倒走来锻炼”

倒走锻炼真能缓解腰背疼痛吗?俞武良说,确实有一定作用。他分析,人在倒走时,核心肌群会不由自主地收紧,使平时得不到充分活动的腰背部和下肢后方肌肉受到锻炼,对提升腰椎稳定性和缓解腰背疼痛确实有一定作用。

“但是不提倡大家通过倒走来锻炼。”俞武良说,尤其是老年人,肌肉力量往往较弱、平衡感较差,倒走时无法看清路面情况,跌倒风险太高。而且老年人普遍钙质流失多,不慎跌倒的话,更容易发生骨折等情况。

这两个动作能缓解腰背疼痛

那么,平时怎么做能缓解腰背疼痛呢?俞武良建议,在身体条件允许的情况下,可以尝试“小燕飞”和“五点支撑(臀桥)”这两个项目,都能有效锻炼腰背部肌肉、缓解腰背疼痛,且风险远小于倒走。

卧姿小燕飞可以这样做:在硬床或垫子上,取俯卧位,脸部朝下,双臂抬起,手臂向上的同时轻轻抬头,双肩向后向上收起。与此同时,双脚轻轻抬起,腰骶部肌肉收缩,尽量让肋骨和腹部支撑身体,保持3秒-5秒后放松肌肉,四肢和头部回归原位,每天2组-3组,每组10次-15次。

五点支撑可以这样做:采用仰卧位,双腿屈曲略宽于肩,脚跟踩地发

力将臀部抬起至大腿与身体呈一条直线。臀部抬起时,上背部支撑地面;下落时,下背部贴地,但臀部悬空。臀部抬起时呼气,臀部落下时吸气。每天2组-3组,每组10次-15次。

另外,俞武良提醒市民,平时提取重物时,要屈膝,而不要弯腰,尽量将物品靠近身体,以腿发力,保持腰部挺直。

他建议,如果腰背疼痛持续加重且影响正常生活的话,要考虑及时就医,接受规范诊治。同时中老年人需要注意补充钙质和维生素D,预防骨质疏松。

记者 王颖 通讯员 庞赞

腹痛千万别硬扛 八旬老太的这次遭遇,有点悬!

“要不是应医生看得准、动作快,我母亲可能就危险了!”近日,江北区中医院文教街道社区卫生服务中心的应滢主治医师收到了一面辖区居民送上的锦旗。应滢医生同时提醒,不是所有的腹痛,都能扛一扛就过去!

不是吃坏东西,是肠道嵌顿!

今年五月初,80多岁的孔奶奶在家人的陪伴下,捂着肚子来到文教街道社区卫生服务中心就诊。老人痛苦地表示:“吃坏东西了,肚子疼得厉害,想挂点盐水。”接诊的应滢没有掉以轻心,她仔细询问病史,并进行了专业的腹部检查。

通过按压腹部等查体手段,应医生察觉到,孔奶奶的疼痛并非简单的细菌性肠炎或腹泻,其剧烈、难以缓解的疼痛,高度提示腹腔内可能存在严重急性炎症或其他急症。

“情况紧急,不能耽误!”凭借丰富的临床经验和职业敏感,应滢医生迅速做出判断:这绝不是普通的“吃坏肚子”!她一边与患者和家属解释病情,一边安抚他们情绪,同时紧急联系医联

体合作单位——宁波市第二医院,并迅速为孔奶奶呼叫了救护车,争分夺秒将其转送至上级医院进行深入的检查和治疗。

宁波市第二医院接诊后,经过快速精准的检查,确诊孔奶奶的病因是肠道嵌顿——这是一种可能导致肠迅速坏死、危及生命的急腹症!医院立即为孔奶奶安排了急诊手术。手术非常成功,由于从社区首诊到上级医院手术的衔接极其顺畅,救治黄金时间窗没有被耽误,孔奶奶成功脱离了危险。医生事后表示,如果再晚一些送医,后果不堪设想。同时提醒,腹痛原因复杂多样,切勿自行判断或拖延,如遇持续、剧烈的腹痛,请立即就医,抓住宝贵的救治时机。

“我帮您签约家庭医生,后续换药我上门!”

得知母亲转危为安,家人悬着的心终于放下,对应滢医生及时准确的判断和果断的处置充满了感激。更令人感动的是,在孔奶奶术后康复阶段,家属回到文教中心向应医生表达谢意时,应滢医生不仅关心着老人的恢复情况,更主动提出了一项贴心服务:“老人家刚做完大手术,行动不便,来回跑医院换药太折腾了,我帮您签约家庭医生,后续换药我上门!”

应医生说到做到。她当场协助家属为孔奶奶办理了家庭医生签约服务。在接下来的一周时间里,应滢医生利用工作间隙,每天风雨无阻地准时上门,为卧床休养、行动不便的孔

奶奶进行专业、细致的术后伤口换药护理。每一次轻柔的操作,每一句关切的询问,都让孔奶奶和家属倍感温暖和安心。这份超越常规门诊服务的医者仁心和契约精神,让孔奶奶一家人非常感动。

“应医生不仅救了我母亲的命,术后还这样不辞辛苦地上门照顾。我们一家人真的不知道该怎么感谢才好!”正是这份叠加的感激之情,促使家属精心制作了锦旗,专程送到应滢医生手中。这是对一位基层医生精湛医术、高度责任心和无私爱心的最高赞誉。

记者 程鑫
通讯员 史末末 文/摄



应医生对每个患者都会仔细检查。