

“天天对着电脑坐8小时， 腰椎慢慢就出问题了”

被“腰突”困扰的年轻人越来越多

医生：警惕诱因，避开误区

10月16日是世界脊柱日，在宁波大学附属第一医院神经脊柱外科卢斌主任中医师的门诊里，有个现象格外突出——90%以上的患者都是因为颈部、腰部疼痛而来的。“以前多是中年人，现在慢慢年轻化了，不管是搬重物的体力劳动者，还是久坐不动的白领，都容易被腰腿痛、颈肩痛缠上。”卢斌说，其中腰腿痛和颈肩痛几乎各占一半，天气转凉时，颈肩痛患者会多些，但腰痛始终是大家最常见的老毛病，尤其是腰椎间盘突出（以下简称“腰突”）。

1 42岁壮汉腿痛难行 一查椎管狭窄超90%

“医生，我这腿疼得走5分钟就撑不住，晚上躺着也不舒服，怎么放都不得劲！”42岁的张先生在朋友的推荐下找到了卢斌医生。张先生因为从事重体力劳动，身材壮实，前段时间不知怎么地感觉到有些腿痛，一开始以为只是累了，就去扎了针灸、做了推拿，可症状不但没有缓解，反而慢慢出现尿不尽、大便解不干净的情况。

卢斌仔细询问病史后，立刻让他做了磁共振、CT和神经肌电图检查。检查结果显示，张先生的腰椎间盘巨大突出，椎管内占位超过90%，神经被挤得没了空间，已经属于

马尾综合征。卢斌对张先生说：“必须赶紧手术，再拖可能会瘫痪，大小便功能也可能再也恢复不了！”得知这一消息，张先生赶忙和医生约好了手术时间。

手术当天，卢斌为他实施了微创神经减压融合内固定术，精准挖掉突出的髓核，给被压迫的神经松绑。术后，张先生就能下床活动了，之前的尿不尽、腿痛症状一下子就缓解了。“昨天复查时，他还笑着说‘现在干啥都正常，也能踏实干活了’。”卢斌感慨，很多人把腰痛当小毛病，却不知道一旦影响到大小便、性功能，就是急症，必须第一时间手术。

2 “腰突”不是突然来的 这四大原因要警惕

“不少患者觉得‘腰突’是‘突然闪了腰’导致的，其实大多是长期积累的结果。”结合临床经验，卢斌总结出“腰突”的4类主要诱因：一是反复弯腰扛重，比如工地工人、经常搬货的人，腰椎长期承受过大压力；二是长期震动，像开赛车、货车的司机，颠簸会慢慢磨损椎间盘；三是肥胖，体重超标会让腰椎负担加重，腰大肌也更容易疲劳；四是不良习惯，比如长期喝酒抽烟、不注意保暖容易受凉，甚至频繁打喷嚏。“有人打个喷嚏就闪了腰，其实是腰椎本身已经脆弱，喷嚏的冲击力成了‘最后一根稻草’。”卢斌解释。

卢斌发现，现在因为“腰

突”问题前来就诊的年轻人也越来越多。“体力劳动者不用说，久坐的白领也逃不开，天天对着电脑坐8小时，腰部肌肉长期松弛，腰椎慢慢就出问题了。”而且“腰突症”特别偏爱两个部位——L4/5（第4和第5腰椎之间的椎间盘）以及L5/S1（第5和第1骶椎之间的椎间盘），“这两处占了所有‘腰突’的95%。一方面因为它们主要是腰椎的主要受力部位，另一方面则是结构本身比较薄弱。”卢斌还发现，临床中左边椎间盘突出的患者比右边多，比例约为3.5:1，“这可能和平时的惯用手和发力有关，比如常单侧撑身体，腰椎受力就会不平衡。”



卢斌正在为患者治疗。

这4个误区 很多人都踩过坑

在日常接诊中，卢斌发现不少患者因为对“腰突”的认知存在偏差，要么误判病情、要么选错应对方式，反而让腰部问题更严重。为此，他总结了4个常见误区，提醒广大市民要注意避开：

误区1：腰痛就是“腰突”了？

“很多人腰痛了就觉得自己可能‘腰突’了，其实不一定。”卢斌解释，要是腰椎两侧有酸胀痛，大概率是腰肌劳损，多休息、适当贴敷膏药就能缓解；但如果是腰椎正中间痛，还带着腿痛、腿麻，就要警惕“腰突”了。“还有人分不清‘膨出’和‘突出’，以为膨出一定会变突出，其实膨出就像足球被轻轻压了一下，稍微鼓出来一点，只要不超过3毫米，都算正常，如果突出超过3毫米、压到神经根，则需要进一步处理。”

误区2：查出有“腰突”，就必须手术？

“每天都有患者拿着报告问‘医生，我是不是要开刀？’”卢斌强调，虽然腰痛的患者中可能有30%是“腰突”，但真正需要手术的只有6%—8%，“千万别一看报告就慌，大多数情况下只有神经损伤比如腿麻到没知觉，影响到严重生活等情况，才需要手术，大部分人建议优先考虑保守治疗。”

误区3：“腰突”了究竟该不该锻炼？

“有的患者发现自己有‘腰突’，就不敢动了，觉得只能躺在床上；相反，有的患者‘腰突’后急着锻炼腰部肌肉，结果越练越重。”卢斌解释，“腰突”

症明确诊断后，特别是下肢神经放射痛，需要卧床休息3周左右，腰部制动。卧床期间需要适当运动锻炼，尤其是下肢肌肉的训练，比如直腿抬高训练，比如踝关节背翘锻炼，早中晚各练习50次。如果在床上“躺平”，完全静卧，一周时间就可能造成肌肉和骨量的大量流失。“‘腰突’患者运动一定要循序渐进，肌肉练1周就能有变化，但韧带要1个月—3个月才能适应，椎间盘更慢，需要1年—2年。短时间内大量的肌肉锻炼反而可能加重椎间盘损伤。”卢斌建议，“腰突症”处于康复阶段的运动新手和老人可以先练臀桥，简单又安全，进阶后可以再练“小燕飞”动作。

误区4：最伤腰的动作竟然是它？

“最伤腰的动作就是直接弯腰搬重物。”卢斌特别提醒，很多人图省事，不蹲下就弯腰捡东西、抱孩子，“这时候腰椎瞬间受力是平时的好几倍，很容易受伤。”还有弯腰启动的瞬间，刚弯到30度时，韧带最松，稍微用力腰椎就可能出问题，所以搬重物一定要先下蹲，再慢慢起身。另外，久坐也是伤腰的动作之一，坐着时腰部最好有支撑，每坐1小时就要起来活动一会儿。

“要是腰痛超过一周没缓解，千万不要硬扛，建议到医院找专业医生咨询。平时要多注意保护，做好保暖工作，保持健康体重，养成健康生活习惯，腰椎才能少遭罪。”卢斌建议。

记者 任诗好
通讯员 庞赞 文/摄