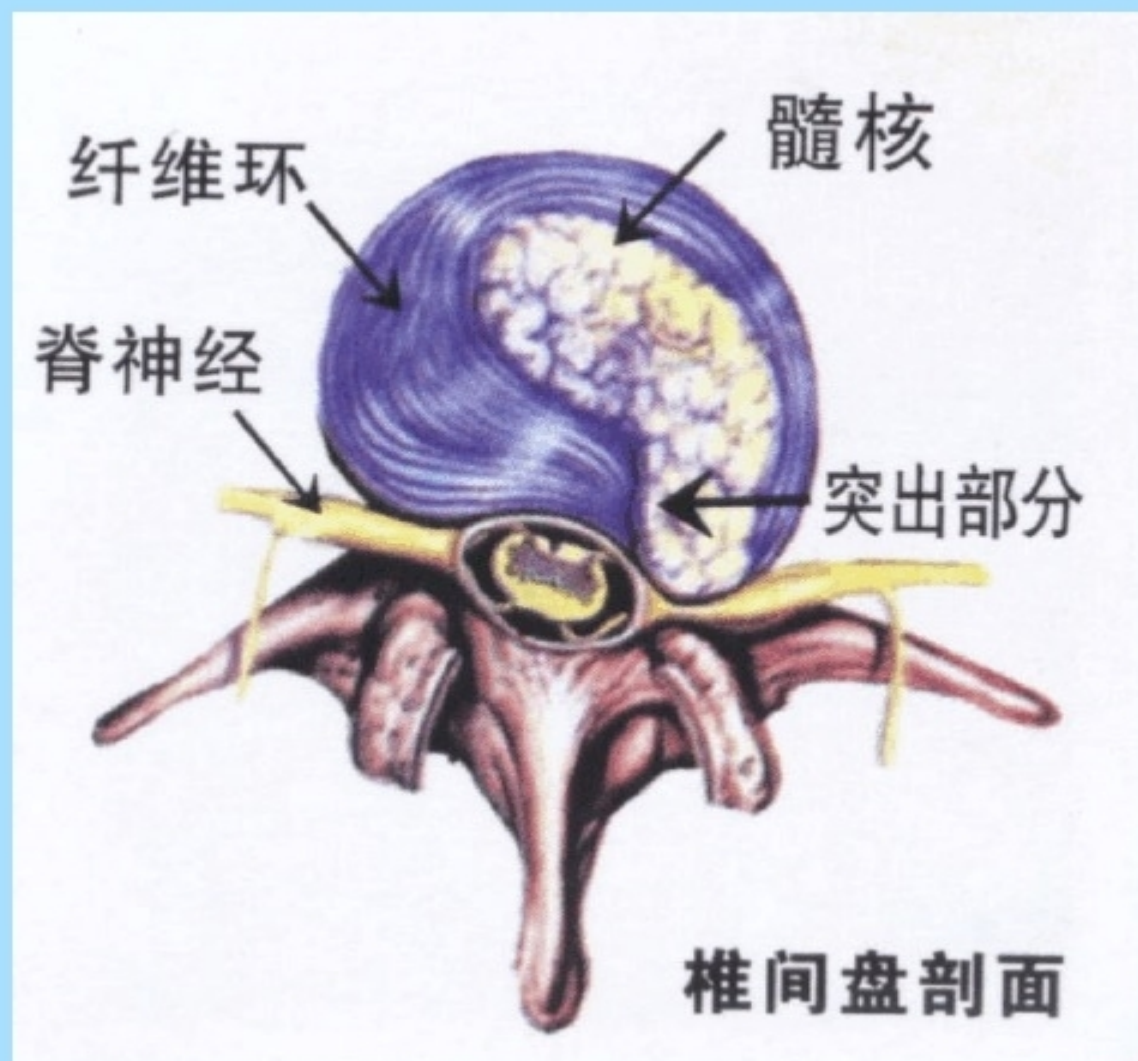


腰椎间盘突出患者的健康教育

腰椎间盘突出，正确叫法是**腰椎间盘突出**。腰椎间盘突出症是一个多发病、常见病，它主要因**椎间盘劳损变性、纤维环破裂或髓核脱出等**，刺激或压迫脊神经、脊髓等引起的一系列症状群的总称。



正常的椎间盘



椎间盘膨出



椎间盘突出



椎间盘脱出



纤维环
髓核

纤维环
突出的髓核

病因解析

□ 椎间盘缺乏血运，修复能力极弱，腰部所遭受的挤压和劳损较大，尤以下腰部为甚。

- 内因：椎间盘本身退变（髓核脱水、韧带松弛）。
- 腰椎间盘是人体中退变最早的器官之一。
- 随年龄增长而发生的不可逆的自然过程。退变的椎间盘由于髓核蛋白多糖降解，聚合水减少，其抵抗压力的能力降低；纤维环胶原成分改变使其抵抗张力的能力减弱。二者共同作用使椎间盘降低或丧失吸收负荷、分散应力的力学功能。这一病理变化导致椎间盘弹性和抗压力的能力下降。轻度、反复的挤压损伤使纤维环出现不同程度的撕裂，形成薄弱处，最终髓核从薄弱处突出。

病因解析

外因：

- 损伤（急性损伤、慢性劳损）。



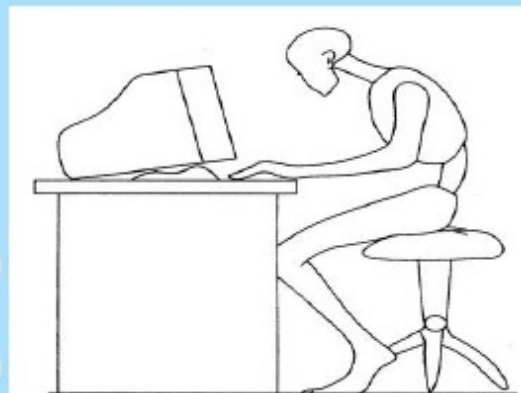
假如站立时椎间盘压力
100%

坐位则为150%

站立前屈为210%

坐位前屈为270%

故久坐及前屈负重者易
患椎间盘突出症



病因解析

2. 风寒侵袭：长期受寒冷的刺激，使腰背肌肉、血管痉挛、收缩，影响局部血液循环，产生炎性刺激，造成间盘及周围组织的进一步损害。



病因解析

3.其他：长期震动、过度负荷、妊娠、糖尿病、吸烟。



疾病重在预防!



预防腰椎间盘突出

- 1、保持腰椎的正确姿势（腰椎前凸位），坐姿时应选择高且有靠背的椅子，卧位应选择硬板床。
- 2、在一定的时间内应随时调节体位，不要长时间处于一种姿势，如久坐，尤其长时间弯腰最易引起椎间盘后突。
- 3、学习省力的姿势动作，如搬重物时尽量采取屈膝屈髋下蹲，避免直腿弯腰搬物，同时，重物应尽量靠近身体。

预防腰椎间盘突出

- 4、避免在腰椎侧弯及扭转时突然用力，不能避免时，也应先做热身运动，以增强脊柱抗复合能力。
- 5、功能锻炼可改善局部血液循环，减轻和消除腰椎间盘突出周围软组织的水肿，延缓和防止椎间盘突出。但切忌超强度剧烈运动。可做以下腰部保健操：①、腰部的伸展运动；②、鱼跃式腰背肌锻炼。
- 6、注意腰部的保暖，避免受凉。

预防腰椎间盘突出

- 7、已患腰椎间盘突出症的患者，平时应配带腰围，限制腰部活动，避免加重病情或复发，卧床后可解掉腰围。



预防腰椎间盘突出

- 8、积极地**尽早**地采取有效的治疗措施，避免延误病情，给自己带来痛苦，给治疗增加难度。



腰椎间盘突出症日常生活中注意的姿位

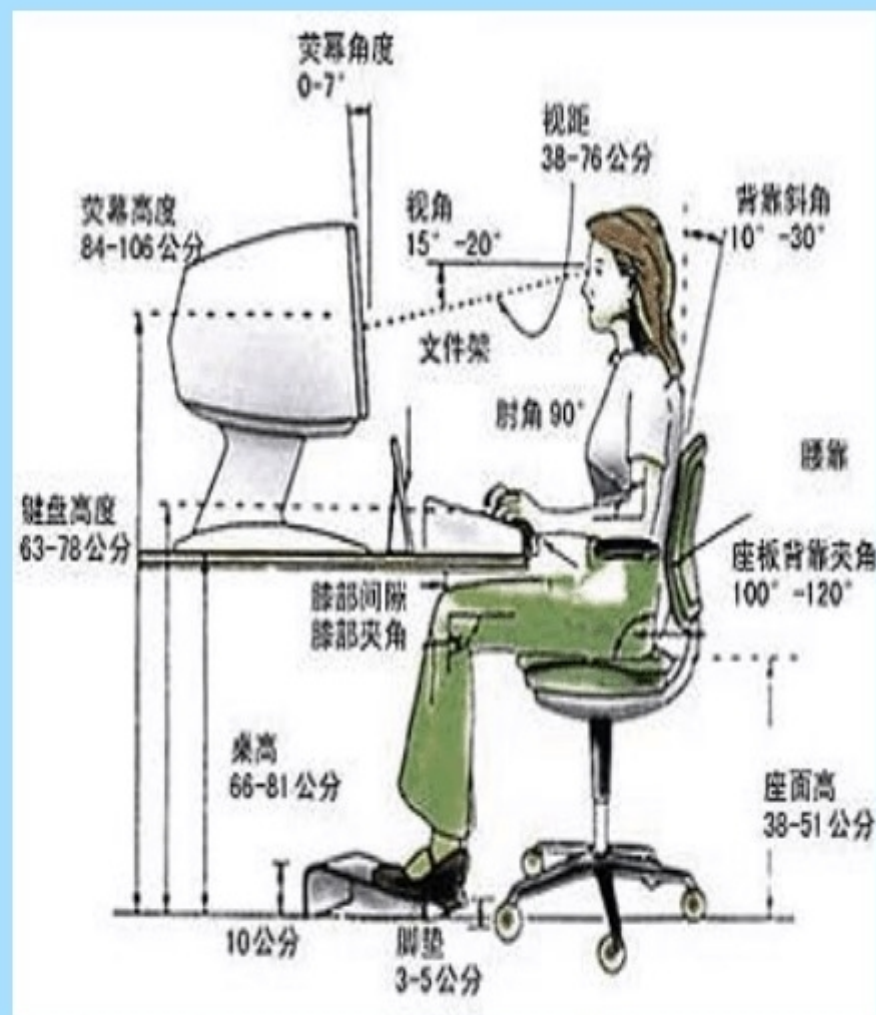
1、卧位 腰椎间盘突出症病人应睡硬板床，仰卧时膝微屈，腘窝下垫一小枕头，全身放松，腰部自然落在床上。侧卧时屈膝屈髋，一侧上肢自然放在枕头上。

2、下床 从卧位改为俯卧位，双上肢用力撑起，腰部伸展，身体重心慢慢移向床边，一侧下肢先着地，然后 另一侧下肢再移下，手扶床沿站起。



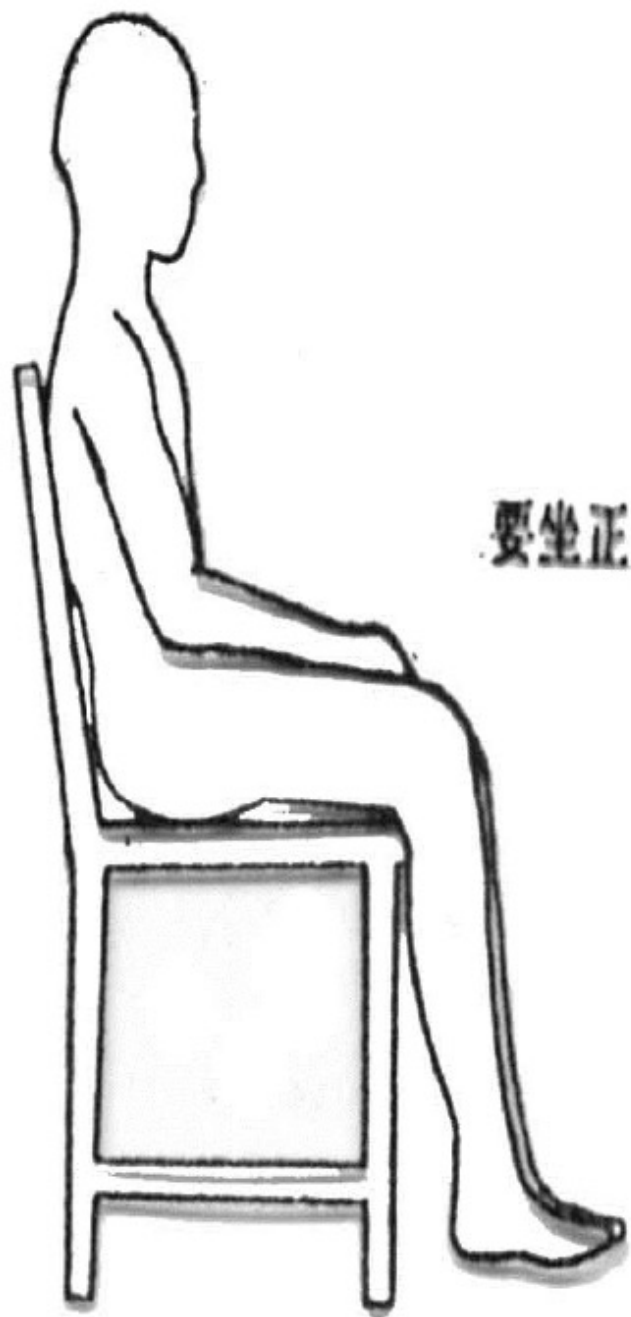
预防腰椎间盘突出

- 3、坐位 坐位进腰部挺直，椅子要有较硬的靠背。椅子腿搞度与病人膝到足认错的高度相等。坐位时，膝部略高于髋部，若椅面太高，可在足下垫一踏板。



预防腰椎间盘突出

- 4、起座 从座位上站起的，一侧下肢从椅子侧面移向后方，腰部挺直，调整好重心后起立



要坐正坐直



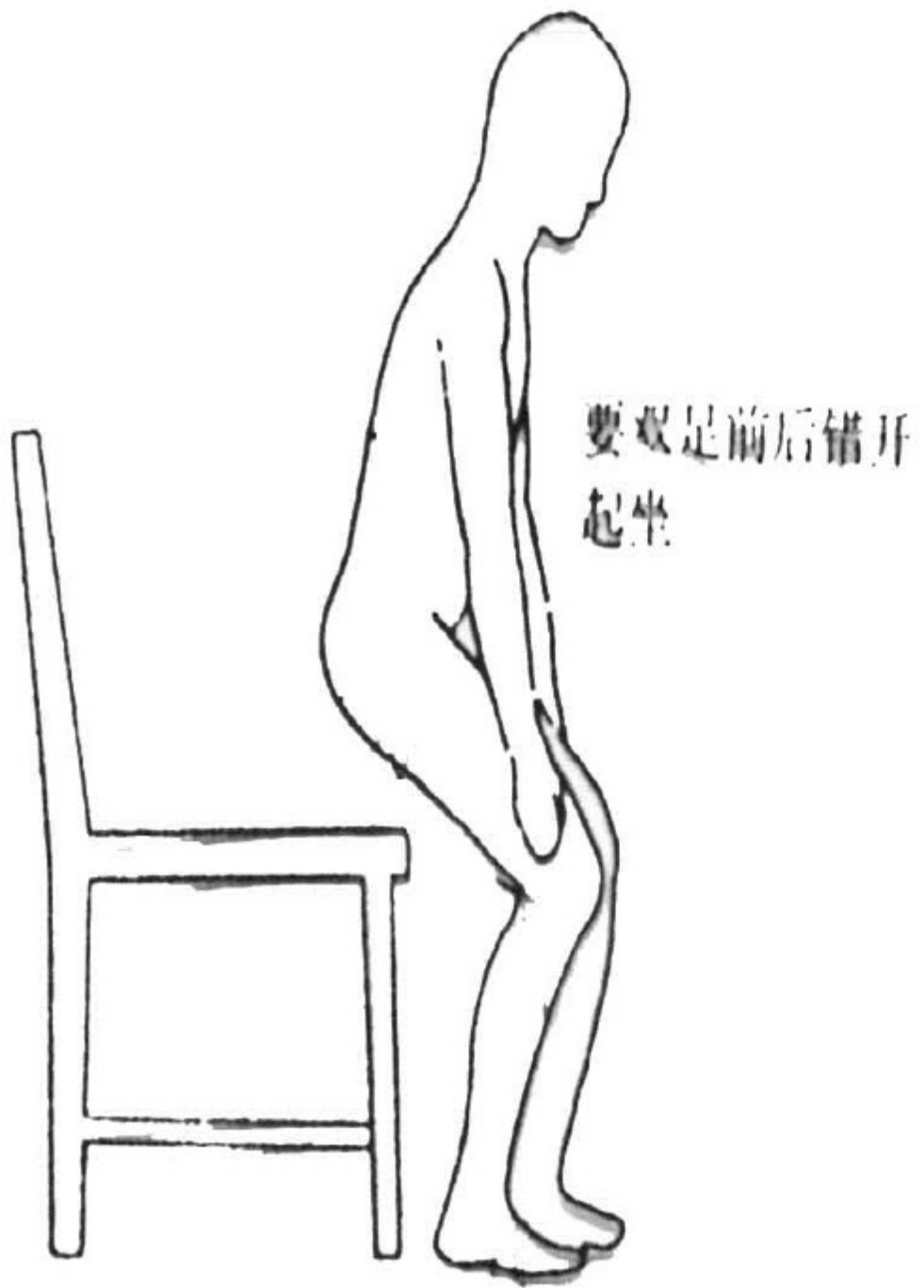
不要斜靠椅背

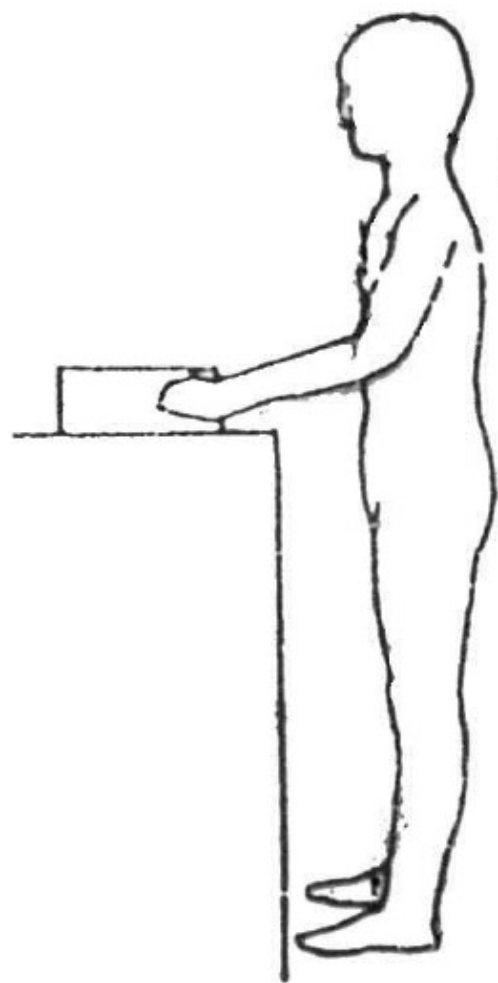
要坐正坐直
伏案工作



不要弯腰驼背

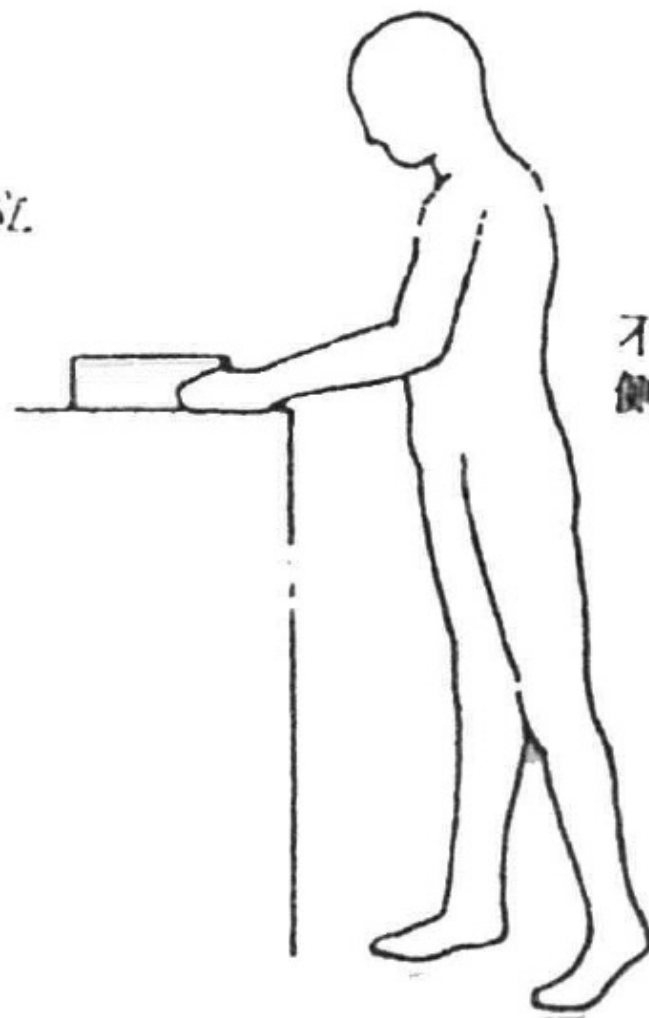






要面向工作台站立

A. 正确姿势



不要扭腰
侧身工作

B. 错误姿势

日常生活中的正确姿势与错误姿势



要蹲下搬起地上
物品



不要直腿弯腰搬物



要将所搬物体靠近
身体并尽量放低



不要将所搬物体上提
并远离身体



要尽量减少所举物
体与高处的差距



不要直接上举放物



A. 正确姿势

携物行走要减少物
体与身体重心间的
差距



B. 错误姿势

不要将所携物体
远离身体

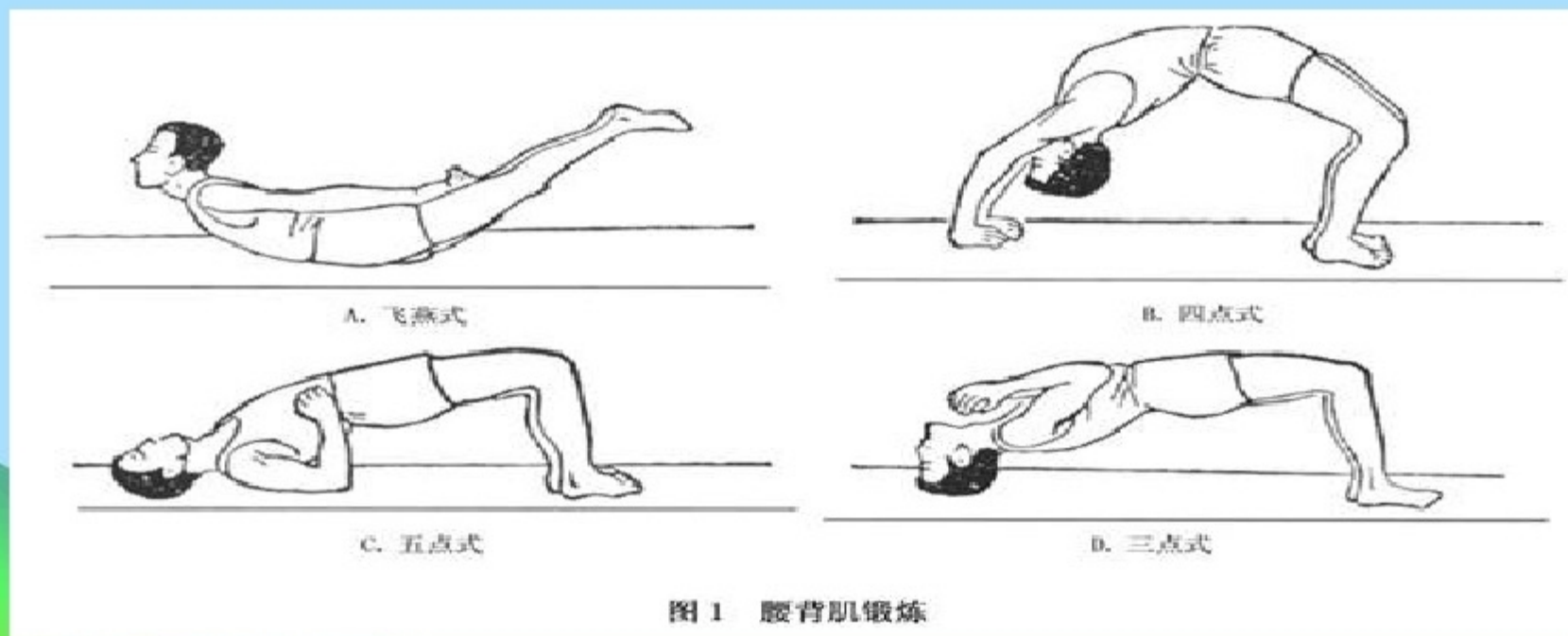
日常生活中的正确姿势与错误姿势

腰椎间盘突出症家庭锻炼法

- 1、反复搓腰：将双手分别放于同侧腰大肌处，由上向下，再自下而上反复搓10-15次，以双侧腰部发热为度。
- 2、爬行训练：四肢呈爬行状，先后做弓腰、沉腰动作。然后侧身左(右)手摸左(右)足，扬手转身等动作，最后将双手着地，作爬行动作，每天坚持30分钟。

腰椎间盘突出症家庭锻炼法

3、飞燕式锻炼：俯卧于床，先后做双下肢交替抬举、双下肢同时抬举、上半身后伸抬起、身体两端同时抬离于床等动作，上述动作各十余次，每日坚持30分钟锻炼。



腰椎间盘突出症家庭锻炼法

4、团身运动：仰卧于床，先后做屈髋、屈膝、仰卧起坐或仰卧起坐接双手抱膝贴胸等动作各十余次。此运动可与飞燕式隔日交替进行。

5、退走锻炼：在走廊或空旷处倒退走，每次30分钟左右。这种锻炼有利于改善腰背肌状态，恢复腰椎生理弓和腰部小关节滑动，可帮助解除小关节粘连。

6、挺腹疗法：每日做挺腹运动数十次，一方面加强腰背肌的锻炼，另一方面使椎间隙及纤维环、椎间韧带发生旋转、牵拉，产生周边压力，突出物易于回纳，可使椎体关节回复解剖功能位，达到适应状态。

谢谢观看