

# “护腰”进行时

## 中药 治疗腰肌劳损

中医认为,腰痛是以外因、内因及不外内因的辨病论治。在外因方面,腰痛是以外感风寒引起的病因为主。在内因方面,腰痛是以肾阳虚和肾阴虚为主。在不内外因方面,腰痛是虚症和实症的辨病为主。实者,是以腰痛较剧烈,其痛状如锥刺,痛有定处而拒按,俯仰不便,属于淤血腰痛,其他有闪挫腰痛及坐骨神经痛等等;虚者,其腰痛隐隐发作,腰部酸软,喜按喜揉,遇劳更甚,卧则减轻,属于腰肌劳损的腰痛。

现代医学认为,慢性腰肌劳损为急性腰扭伤治疗不当或不彻底所致的后遗症,或因持续弯腰劳动(或运动)引起的肌肉韧带撕裂和劳损所致。其临床特点为慢性间歇性或持续性腰肌周围酸痛,劳累时疼痛加剧,休息后好转,痛不剧烈,可持续数月甚至数年之久。

在中医治疗方面,四种中药可以补腰强筋、益阴血及治疗劳损的腰痛:

◆**杜仲**:补肝肾、强筋骨、壮腰膝。

◆**牛膝**:补腰肌、强筋骨,可以治疗肾虚所致的腰膝酸痛。

◆**鹿筋**:可以壮筋骨、治劳损。

◆**老熟地**:补肾、益阴血,也是治疗肾虚的要药。(奇名)

## 腰肌劳损 按摩十法

◆**推**:两手对搓发热后,重叠放于腰椎正中,由上向下推搓30次-50次,至局部产生热感为止。

◆**捏**:脚前伸而坐,或弯曲膝盖,或正坐姿势。两手分别捏拿、提放腰部肌肉15次-20次。

◆**揉**:采取坐姿。两手五指并拢,分别放在后腰左右两侧,用掌心上下缓慢揉搓,至发热为止。

◆**滚**:两手握拳,从腰部向上下滚动、按摩。先自下而上,再自上而下,反复多次进行。

◆**压**:两手叉腰,大拇指分别按于两侧腰眼处,用力挤压,并旋转揉按,先顺时针,后逆时针,各36圈。

◆**叩**:用双手半握拳,用两拳的背面轻叩腰骶部,以不引起疼痛为度。左右同时进行,各叩30次。

◆**抓**:双手反叉腰,拇指在前,按压于腰侧不动,其余四指从腰椎两侧用指腹向外抓擦皮肤,从腰眼到骶部顺序进行,两侧各抓36次。

◆**抖**:两手置腰部,掌根按于腰眼处,快速上下抖动15次-20次。

◆**按**:取坐位,以中指指尖揉人中穴1分钟-2分钟。

◆**点**:取坐位,用两手中指的指尖分别点按两腿委中穴(膝关节后窝正中)1分钟-2分钟,被按部位应出现酸、麻、胀的感觉。(谦和)

腰痛是一种常见病,发病率仅次于感冒。据统计,几乎80%的成年人都有过腰痛的经历;而女性又较男性更易患腰痛病,因为女性骨盆内器官比男性复杂,脊椎承受的负担较重。正如“牙痛不是病,疼起来却要命”,腰痛一旦发作,也是一场旷日持久的痛楚。从现在起,重视你的腰吧。



## 警惕“伤腰”六宗罪

研究发现,人体在坐着时对腰椎的负荷最大。因为坐位时身体重心移向脊柱前方,所以腰椎的负荷比站立时要大。最好使用有腰托的座椅,这样头部的重量可经腰椎间盘均匀传到腰椎各部分。

### ◆腰部四种痛

【**腰椎间盘突出与膨出**】  
腰椎间盘起保护作用的纤维环破裂,椎内的物质会刺激、压迫神经。浅层断裂是膨出(较轻),深层断裂是突出。

【**腰肌劳损**】  
腰背部肌肉在长时间的绷紧、拉伸后出现疲劳,形成损伤性炎症。

【**腰椎增生**】  
腰椎间盘因长期损伤而退化,椎体就会发生病理性增生,俗称“骨刺”。

【**腰椎管狭窄**】  
除先天因素外,椎间盘退化也会引起椎管前后不同程度的狭窄,压迫神经。

### ◆伤腰六宗“罪”

在上面列举的腰椎四种痛中,最容易忽视的是与职业人群关系密切的腰肌劳损,在工作生活中如不注意使用正确的姿势,长期下来,腰酸背痛的毛病就会紧跟着你了。

#### 【原罪一】坐姿僵硬

人体在前倾20度坐位时,腰椎间盘内的压力最大,这正是我们在电脑前工作、上网、打游戏时经常保持的姿势。长期如此坐位,腰椎受压整体下沉缩短,身体的中

轴线跟着后移,使椎间盘向后突出。

#### 【原罪二】疲劳过度

在我们的日常活动中,腰椎大多处于屈曲状态,过度工作就等于增加腰椎屈曲的时间。统计表明,有人腰椎屈曲的频率一天中最高可达3000次-5000次。这种过多的、反复的屈曲是造成腰痛最常见的原因。

#### 【原罪三】露出小蛮腰

如果夏天在空调房里露腰或晚上不注意盖被子,为了抵御寒气,腰背部的肌肉痉挛,小血管收缩,就会使得局部血液压力循环减小,会影响椎间盘的营养抗生供应,使椎间盘内压力升高,造成更多伤害。

#### 【原罪四】高跟鞋是帮凶

穿上高于3厘米的高跟鞋,人体负重线大大改变,骨盆前倾,腰部后仰。过度的腰部后伸背肌收缩绷紧,腰椎小关节和关节囊处于紧张状态,长期下去,关节囊和腰背肌发生劳损,引起腰痛。另外,女性穿着高跟鞋后,身体重心前移,足尖负重增大,硬将大致为方形的饱满的足前部挤进锥形的窄小的鞋尖内,使双足备受折磨,容易诱发足部病。这些病变除了引起足部疼痛、麻木等不适感外,也可通过反射机制涉及腰部,引起腰痛。

#### 【原罪五】高枕无忧

不合适的枕头除可能引起落枕等颈部疾病外,对腰椎也有一定程度的影响。枕头是维持人体卧位时脊柱尤其是颈椎和腰椎生理曲线的

主要工具。如果我们选择的枕头过高,不仅不符合颈椎的生理曲线,使颈椎过于前屈、颈部软组织过度紧张、疲劳,易发生落枕,久而久之还会造成颈椎生理曲线变直,使腰背部肌群也随之处于高张力状态,从而导致腰椎生理前凸变直或消失,腰部软组织劳损。

枕头的高度一般以压缩后和自己的拳头高度相当或略低为宜,长度以超过自己的肩宽10厘米-15厘米为宜。和颈部后面相接触的部位应稍高,以衬托颈部,维持颈部正常生理曲线;而和后枕部相接触的部位要低一些、软一些,起辅助作用。同时,枕头的硬度也应适当。

#### 【原罪六】睡姿不佳

人一生有1/3的时间是在床上度过的,在卧位时应使腰部的肌肉、椎间盘、韧带等处于自然放松状态。建议选择硬板床或在木板床上放较硬的席梦思等弹性卧具。另外,睡觉时的姿势以侧卧、双下肢稍弯曲为好。如果睡时喜欢仰卧位,也可在两个膝盖下面垫一个枕头,这也可保持双下肢稍微弯曲。

### ◆护腰五途径

其实腰肌劳损的主要原因还是姿势性腰痛,因此腰能轻松起来的“理由”之一便是纠正姿势。你是否观察过英国贵族们的举手投足?不妨模仿他们的姿态,这是优雅与健康齐头并进的好事,何乐而不为?

#### 【坐】

坐在有靠背的普通木椅

上,双髋、双膝屈曲九十度,腰椎和靠背之间尽可能靠紧,不留空隙,以减少腰椎的前屈。

#### 【站】

腰背部紧贴墙壁直立,以腰椎和墙之间伸不进手为原则,然后逐渐屈髋屈膝下蹲。这是在坐位的基础上进行的第一步训练。只有保持了直立的腰椎曲线,方可在运动中保持良好的状态。

#### 【行】

头上顶一笔记本或其他易滑下来的物品,在保持腰椎垂直和尽量不使头顶的物品掉下来的前提下迈步前进。同时两手各提一较轻物品,腰椎保持平直。

正确的腰肌锻炼原则是不增加腰椎负担,腰痛时尽量不做锻炼。锻炼强度要由小到大逐渐增加,突然用力或需爆发力的锻炼对腰椎不利,应尽量避免。锻炼要有规律,一般一周三次或三次以上,每次20分钟-30分钟为宜。

#### 【快走和慢跑】

为锻炼腰椎,首选快走和慢跑。这两种有氧运动能减轻腰椎负担,并能增强腰椎柔韧性和肌肉力量,能有效缓解和预防腰痛。进行这两项运动时应穿有弹性的运动鞋,抬头挺胸,每天或隔日活动30分钟左右。

#### 【骑自行车】

骑车时车座尽量降低,把手高一点。骑车可以增加腰椎管宽度和腰椎柔韧性,每天坚持30分钟左右为宜。(周建国)

## 腰肌劳损 以预防为主

腰肌劳损是导致慢性腰痛的最常见的一种病因,常常是对没有器质性改变的慢性腰背痛的总称,以长期反复发作性腰部疼痛为主要表现形式。腰肌劳损是由于急性损伤或慢性劳损导致软组织无菌性炎症、粘连、挛缩而引起,主要病变在腰背肌纤维、筋膜、韧带等软组织。其特点主要为腰背疼痛,时轻时重,或晨起、天气变化时加重,稍活动后可减轻,劳累后容易复发。腰肌劳损应以预防为主,下面介绍几种腰肌劳损的预防方法:

### ◆加强腰部肌肉的锻炼

如做一些前屈、后伸、左右侧弯、回旋以及仰卧起坐的动作,使腰部肌肉发达有力,韧带坚强、关节灵活。

### ◆减轻腰部的负担

避免过分负重,如肥胖者应减肥。

### ◆注意自我调节

劳逸结合,避免腰部长期固定在一个动作上或强制的弯腰动作,如站久了可以蹲一蹲。

### ◆注意生活中的姿势

如向高处取放东西时不宜勉强,睡眠时应保持脊柱的自然弯曲等。(沙莉)

## 腰椎保健 从四方面入手

许多人因为平时不注意正确的姿势导致腰椎损伤,日常生活中要从四个方面注意腰椎保健。

### ◆养成好习惯

站立时不可锁紧膝盖,应该以稍息姿势为宜,可以间断更换两脚重心,走路时要抬头挺胸。女士的鞋子后跟不宜太高。坐着时,最好选用高椅子,有靠背,长时间写字、打电脑,要尽量保持腰椎向前、胸椎向后的姿势。看电视时尽量不要躺在沙发或者床上,身体坐直,避免因长时间不良姿势而影响脊椎弧度,引发对腰背的慢性伤害。睡眠以仰睡或侧睡为宜,不宜俯睡,床的硬度很重要。

### ◆注意细节

运动前要科学热身,运动时头颈关节要适度保护,不要过度用力。乘车姿势要稳健,避免因车子颠簸震动而引起伤害;老人最好在腰部放置一小软枕头。

### ◆充分休息

充分休息,适度运动。选择增强腰背肌力量的运动,如仰卧起坐、俯卧撑、燕子飞等,以保持腰背肌良好的弹性,防止因体位或外力影响产生脊椎错位或伤害。

### ◆保证营养

平时要多吃富含维生素和钙质的食物,以保证骨质、肌肉或软组织的营养,以便劳累后尽快恢复体能。(马森)