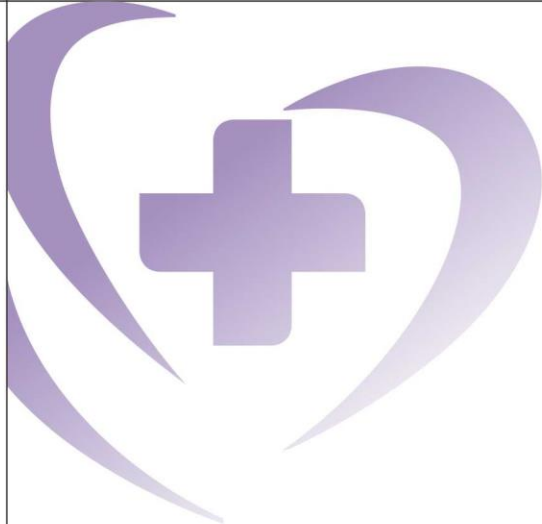


腰部不适感，如喜欢侧着弯腰睡觉的患者，尽可能减少长时间弯腰，可选择平卧位。

4、预防感冒，保持大便通畅，避免剧烈咳嗽和便秘时用力排便所致的腹压增高而导致疾病复发。

5、超重或肥胖者在必要时应控制饮食量和减轻体重。

6、建立良好的生活习惯，坚持做腰部保健操，维持正常的体育锻炼。



禅医官方微信号  
Official Wechat

地址：广东省佛山市石湾三友南路3号  
官方网站：[www.fscyy.com](http://www.fscyy.com)  
参考资料：病人健康教育理论与实践



制作日期：2017年4月  
编码：SJNK-折页-中文-058-01

脊柱中心制作

## 认识腰椎间盘突出症



咨询专线：0757-82263333

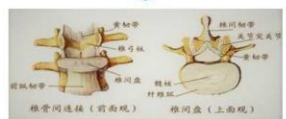


佛山市禅城中心医院  
Foshan Chancheng Central Hospital

## 什么是腰椎间盘突出症 >>

——腰椎间盘突出症是指由于椎间盘变性、纤维环破裂、髓核组织突出刺激和压迫马尾神经根所引起的一种综合症，是腰腿痛最常见的原因之一。腰椎间盘突出可发生在任何成年人，最多见于中年人，以20-50岁为多发年龄，男性多于女性。多发生在腰4-5、腰5-骶1节段。

### 正常形态椎间盘



### 椎间盘突出形态



## 哪些症状提示您可能已经得了腰椎间盘突出症了呢? >>



## 引发腰椎间盘突出症的因素 >>

### 不可避免因素

- 1、椎间盘退行性变
- 2、遗传
- 3、先天性腰骶异常
- 4、妊娠

### 可避免因素

- 1、损伤（外伤、突然负重、负压增加）
- 2、职业（司机、举重运动员等）；
- 3、长期久坐、姿势不正确、长期震荡。

## 首次发作、症状较轻患者如何处理? >>

### 非手术治疗

卧床休息：急性期绝对卧床休息，一般卧床2-6周或至症状缓解。

骨盆牵引：可增加脊椎间隙宽度，减轻椎间盘的压力和对神经的压迫。

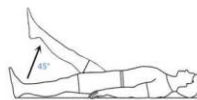
佩戴腰围、腰背支具

物理治疗、推拿等

功能锻炼：踝泵运动、直腿抬高训练、平步后行、拱桥运动、小飞燕、游泳等。

药物治疗：非甾体类抗炎药、皮质类固醇、化学消融法等。

## 功能锻炼方法 >>



### ● 飞燕式：



俯卧床上，双臂放于身体两侧，双腿伸直，然后将头、上肢和下肢用力向上抬起，不要使肘和膝关节屈曲，要始终保持伸直，如飞燕状。

### ● 五点式：



仰卧床上，双腿屈曲，以双足、双肘和后头部为支点（五点支撑）用力将臀部抬高，如拱桥状。

### ● 三点式：



随着锻炼的进展，可将双臂放于胸前，仅以双足和头后部为支点进行练习。

## 日常生活中如何预防腰椎间盘突出?

1、卧硬板床，以避免脊柱屈曲。

2、避免突然负重：日常生活中工作中在未有充分准备的情况下，突然使腰部负荷增加，易引起髓核突出，搬重物时注意忌用爆发力。

3、日常生活和工作活动中保持正确的姿势。如长期坐姿工作者，每1h左右要活动腰部，有条件者站起来伸腰放松以减轻