

# 腰椎间盘突出症的康复治疗

江洋（成都市第二人民医院，四川成都 610017）

腰痛可发生在任何年龄段，有的是由于过度劳累造成，适当休息则病情减轻，但有的腰痛积重难返，如未获得有效治疗，会日益加重。本文主要介绍如何预防和治疗腰椎病。

## 腰椎间盘突出症的主要原因

### 机械损伤

正常情况下，腰椎间盘突出可以维持人体平衡和稳定，但当受到外界强大作用力时，就会出现不同程度的变形或破坏。有些腰椎间盘突出患者长时间忍受轻微伤害，随着退变加重，就可能引起腰椎间盘突出症。

### 胶原和蛋白多糖降解

腰椎间盘突出退变主要表现在细胞和细胞外基质成分的变化，后者是腰椎间盘突出力学特征丧失的直接原因。

### 腰椎间盘突出退变

含水量降低是腰椎间盘突出退变过程中的重要特征。由于含水量比正常数值低，极易诱发小范围的疾病，如椎关节松动、不稳定等病理性改变。

## 腰椎间盘突出症的康复治疗方法

### 非手术治疗

腰椎间盘突出症多由外在原因造成，因此患者可经某些非手术治疗手段减轻病症，甚至痊愈。其治疗原则并非是使部分已突出的腰间盘复位，而是尽可能使腰椎间盘突出组织与受压神经处于相对位置，避免对整个神经的压迫，使神经根部炎症得以彻底清除，从而减轻病症。

### 绝对卧床

当首次发作时，患者需马上卧床休息，避免随意活动造成病症加剧。完全卧床3周后，可佩戴腰围下床活动，但3个月内不得直接做弯腰运动。此

法简便、效果好，但是长期坚持存在一定难度。完全缓解后，可设法锻炼患者腰部和背部肌肉，尽可能使腰椎间盘突出不反复。

### 牵引治疗

以骨盆牵引为主，可使腰椎间宽度加大，内部受压被削弱，收回突出部分，同时尽可能减轻神经受压情况。但此法需在专业医生的指导下进行。

### 理疗与推拿按摩相结合

此法能使肌肉痉挛患者明显感觉更放松，腰椎间盘的压力得以减轻。但要注意推拿按摩手法的轻重，因为暴力推拿可使病情恶化。

### 手术治疗

#### 手术适应证

如患腰椎间盘突出3个月以上，保守治疗无效，或效果短暂，频繁反复发作。若患者为首次发作，但疼痛感异常剧烈，尤其下肢症状更为明显，在日常活动或休息睡眠时均可感觉疼痛；同时神经麻木或马尾神经受压，拍片发现合并椎管相对变窄，此时必须采取手术方法治疗。

#### 手术方法

腰椎间盘突出症手术治疗主要是将患者后腰背部切开，摘除部分突出关节或部分腰椎间盘突出，同时还应实施其他专业手术治疗。具体手术治疗方案需经主治医师综合讨论，根据不同患者的具体情况做出科学判断。

#### 术后护理

术后3d，护理人员可在患者生命体征稳定的前提下协助其完成轴线翻身，向家属告知康复训练方法及注意事项。可对患者进行适当的被动抬腿动作，动作幅度不宜太大，维持约30次/d。如果患者没有明显疼痛，训练次数可适当增多。手术后4~7d，在患者卧床休息后，可利用腰围帮助其进行运动；患者下床前，应当取仰卧位，佩戴腰围后采取健侧卧位。