

# 髂腰肌引发反复腰痛的处理及训练

□ 桂林医学院附属医院 曾招艳 曾颂 杨超艺 王玫瑰

引起腰背部疼痛的原因有很多,如肌肉原因、小关节原因、椎间盘原因或者骨质疏松原因等。在日常生活中,提到腰痛很多人会想到腰间盘突出,但大部分人并没有严重到如此地步,很多都是由肌肉或筋膜引起的,除了腰方肌容易引发劳损外,髂腰肌也是不容忽视的。

## 髂腰肌的功能解剖

髂腰肌是人体唯一一块从腰直接连接到腿的肌肉,肌肉附着点较多,后方比邻肌肉有腰方肌、竖脊肌等,腰丛神经行于其中,影响极为广泛。髂腰肌位于腰椎两侧和骨盆内面,由腰大肌和髂肌组成。髂腰肌是脊柱稳定性肌群的重要组成部分,能够调整脊柱腰段、骨盆的空间位置,对维持脊柱—骨盆—下肢的稳定性十分重要,是维持人体姿

势的重要肌肉。髂腰肌与日常生活密切相关,如走路、跑步、上楼等,髂腰肌提供70%~80%的屈髋力量。结构决定功能,当髂腰肌出现问题时,很容易导致腰部及下肢疾患。

## 髂腰肌的作用

近侧支撑时,拉力是由下向上前,收缩时能使大腿前屈,在跑动中大腿能否快速前摆和高抬与髂腰肌收缩的速度和力量有很大的关系。远侧支撑时,两侧髂腰肌同时收缩,使躯干前屈和骨盆前倾,又为跑动中身体重心积极前倾完成抬腿下压动作从而为获得向前的速度创造了良好的条件。

## 髂腰肌引发的腰痛

腰大肌起始肌腱位于T12-L5椎体及横突,周围神经走行复杂,髂腰肌长期受牵拉、扭转

出现劳损,可导致肌肉内神经循行之处发生病变,常见表现就是腰痛、腹股沟压痛、腹股沟至股骨小转子周围疼痛等。有学者认为腰部肌肉无力引起的腰椎失稳与腰痛互为因果,髂腰肌功能出现缺陷不能维持脊柱的稳定性,将会出现腰椎节段失稳,从而导致腰痛;而腰痛后出现的腰部活动保护机制会进一步减少腰部活动,造成髂腰肌功能进一步退化。

髂腰肌疼痛一般是由于肌肉劳损引起的,比如长期久坐、长期弯腰干活导致髂腰肌的慢性劳损,如果疼痛明显需要休息并佩戴腰围1到2周,同时烤微波一天两次,一次20分钟,热敷、口服活血化瘀的药物、外敷膏药等治疗。另一种疾病是腰椎结核,当腰椎结核产生脓液,

脓液会导致髂腰肌向下流注,流注到股骨小转子,这时能够导致髂腰肌部疼痛,需要口服抗结核药物,治疗两周后可以手术清除脓肿。

## 髂腰肌的手法处理

患者仰卧位,双腿打开,屈髋屈膝,治疗师找到其髂前上棘位置,用指间关节进行压揉处理,在疼痛感明显的位置压揉15次左右。继续找到患者肚脐位置,在肚脐外侧二分之一到三分之一位置,用指尖探进去拨动,患者做该侧的主动直腿抬高动作,做6次左右。

## 髂腰肌的功能训练

站姿高跨步:取站立位,单脚缓慢抬高至膝关节比髌略高,保持15秒,缓慢放下,换脚重复20次。“V”字支撑:取坐位,弯曲膝关节,双手撑于地面,双腿离

开地面,双腿膝关节维持在同一高度,保持30秒。仰卧举腿:取仰卧位,腿伸直,双手放两侧或者垫在腰下,注意腰不要弓起来,应一直贴着地面,双腿并拢或抬起一条腿,上举时腿与上体角度越小越好,重复10~15次。箭步蹲:双手叉腰,一腿在前,一腿在后,屈膝下蹲,前腿大腿与小腿保持90°,注意膝盖不超过脚尖,后腿向后伸展。重心前移,下压髌部,保持10秒换另一侧重复3次。臀桥:屈膝仰卧,两臂自然伸于体侧,两脚分开约10厘米,收腹敛臀,髌关节伸直,保持躯干和大腿在同一平面上。网球放松:俯卧位、侧支撑姿势,让网球置于髌下方,慢慢的侧向来回进行滚动,直到发现一个痛点,维持30秒钟,然后持续按压周围区域,动作要缓慢。

# 主动脉夹层症状体征及注意事项

□ 四川省简阳市人民医院 叶玉霞

主动脉夹层属于严重的心血管急症,高发于50~70岁人群,其中男性发病率高于女性。据数据统计,如果发病后没有及时得到救治,死亡率可高达50%。主动脉夹层一旦发病难以控制,所以日常高血压人群、肥胖人群、不良生活习惯者、主动脉壁本身有病变的人群等一定要警惕此病,了解相关疾病知识,定期检查。

## 什么是主动脉夹层

主动脉夹层是指在各种疾病的诱因下,导致主动脉壁压力增加或者血管内膜出现破口的情况,血液高速流动,冲击力大,进入动脉壁中层形成夹层血肿,血液注入其中,是一种死亡率极高的危重疾病。

主要症状表现为:1.疼痛,是主动脉夹层最显著的症状。

大部分患者发病时会出现前胸或胸背部持续性剧烈疼痛。2.血压异常,很多发病患者本身就是高血压人群,主动脉夹层发病时又易导致患者出现低血压。3.心血管系统出现异常。4.内脏器官或者肢体出现缺血情况。5.夹层动脉瘤破裂,可能会导致患者出现休克和咳血等症状。

## 主动脉夹层需要注意的征象

主动脉夹层属于一种急症,但是根据病情也有轻重缓急的区分,有些症状可以先通过控制血压稳定病情,之后再选择手术治疗,而有些情况就需要紧急救治处理。

所以为了更好地救治主动脉夹层患者,对于主动脉夹层的征象要有所了解,及时治疗,降

低死亡率。具体征象可分为患者体征出现的征象和影像征象。

1.患者表现出来的体征征象。①动脉夹层血管撕裂会引起剧烈疼痛,尤其是胸痛异常明显。通常会为患者进行常规的止痛,如果没有缓解则表示病情进一步加重。疼痛还会导致患者的血压升高、心率增快,从而使血管撕裂情况更加严重,如此恶性循环。这种情况可以为患者安排紧急手术,避免造成不良后果。②血压下降,夹层破裂或心包填塞会导致血压下降,甚至让患者进入休克状态,即使通过积极补液或者使用血管活性药物也难以好转。要注意的是,患者双上肢会出现血压不一致的情况,所以为主动脉夹层患者监测血压时不要仅测量一只手臂的血压。③主动脉夹层患者如

果因为使用止痛药或者镇静治疗后持续昏迷且血压、心率下降的情况,则可能是患者的病情出现进一步加重。使用镇静治疗,正常情况应该是可应答的状态。④没有既往消化道病史却出现消化道出血的情况,这可能是由于腹部动脉分支等受到主动脉夹层撕裂导致患者的胃肠道缺血,而引起的消化道出血。⑤当单侧或双侧下肢血供受到主动脉夹层撕裂的影响时,患者的下肢会出现缺血性瘀斑,或大腿动脉、足背动脉搏动消失的情况,没有得到及时治疗会危及患者生命。

2.影像征象。①夹层先兆破裂征,当主动脉夹层动脉瘤直径大于6cm时,血管破裂风险增加,容易引起患者猝死。②夹层破裂征,主要包括心包积液征、

胸腔积液征、周围血肿征及假腔再次破裂征。③主动脉夹层真腔压闭征,当假腔压迫到主动脉夹层真腔或者压闭时,压闭下游的主动脉会出现缺血情况,进而腹部器官供血受到影响,严重时会导致腹部缺血、出血。④分支血管受累征,如果身体的重要分支血管受到主动脉夹层的影响,会使患者病情加重,难以控制。例如,肠系膜上动脉受到夹层影响,会导致肠道缺血,情况严重甚至会出现肠道穿孔、坏死。

主动脉夹层就如同在身体里安装了一个威力无比的定时炸弹,稍不注意就会引发爆炸,危及生命。由于主动脉夹层发病迅速,死亡率高,所以,日常一定要控制好血压、血糖、血脂,做好预防工作。

冠心病多见于中老年群体,但这一趋势正在逐渐年轻化。为了有效防治冠心病,改善人们健康水平,本文对冠心病的病因和防治手段进行介绍。

冠心病是由于冠状动脉管腔狭窄或闭塞而导致的心肌缺血、缺氧或者坏死,是一种缺血性心脏病。冠心病早期可能毫无症状,仅仅心电图检查有异常,又或者是剧烈运动后出现心绞痛的症状。除了典型的心绞痛以外,还会出现以下伴随症状:牙疼、头晕、消化不良,活动时伴随颈部疼痛和呼吸短促加剧。

## 冠心病发病人群及病因

冠心病的发病人群多是四十岁以上的成年人,且男性发病年龄早于女性,近年来,逐渐呈现年轻化趋势。冠心病多见于中老年是由于年龄的增长会使心血管腔更加狭窄。绝经后的妇女雌性激素降低也很容易得冠心病。此外冠心病还有一定

的遗传因素,如果父母患有冠心病,子女患有此病的几率也会增大。

诱发冠心病的因素有很多,通常分为两大类,一类是包括年龄、遗传因素在内的传统因素,这一因素还包括个人的生活习惯以及身体素质,比如吸烟喝酒、超重、肥胖、缺乏体育锻炼和生活作息不健康等。另外一类称为新因素,包括睡眠呼吸暂停以及自身免疫性疾病等。

## 中西医防治冠心病

1.从西医的角度来看,防治冠心病应做到以下几点。

健康的生活方式:平时生活中应做到戒烟戒酒,适当进行运动,管理好体重,饮食清淡,避免长期熬夜。

监测血压情况:高血压如果得不到控制会导致血管壁变厚,使管腔变窄,从而引起冠心病。应当将血压控制在小于140/90mmHg。

控制血糖:糖尿病会增加冠心病的风险,日常生活中应该控制血糖在正常的范围内,多吃富含膳食纤维的粗粮,增加运动量,及时监测血糖含量,使糖化血红蛋白值低于7%。

药物预防治疗:药物治疗是冠心病治疗的基础,可以使用抗血小板药物治疗,常用药物为阿司匹林,对此药物过敏患者可以考虑使用吲哚布芬。或者使用抗心肌缺血的药物,如硝酸甘油、美托洛尔、艾司洛尔等。同时还可使用二级预防用药。以

上药物治疗需遵循医嘱服用。

2.从中医的角度来看,冠心病属于心痛、胸痹。病因主要是因气的运行郁滞不畅,导致血液运行障碍,出现血瘀,咳嗽阻塞气道,无法排出,亦或是由于阳气不足,阴寒之邪停滞于身体之内导致,应辨证进行防治。

心血瘀阻:疼痛时多以刺痛为主,心痛时同时引发背部疼痛,背疼也会引发心痛和肩部疼痛,是因为血液运行障碍所致。患者应避免长期久坐或久卧床,适当运动保证血脉畅通,平日可遵医嘱服用三七、丹参和山楂粉。

气滞:疼痛多以胀痛为主,情绪对其影响极大,平时易怒和易叹气抱怨的患者多为此类。

日常生活中应保持心情舒畅,切勿动怒。

痰阻:此类患者疼痛多为闷痛,体型肥胖,常常感觉乏力,并且咳嗽时有痰涎。此类患者日常生活中应饮食清淡,戒烟戒酒,避免伤及脾胃。

寒凝:患者疼痛多以突发绞痛为主,天气寒冷时症状加重,手脚冰凉,脸色苍白。患者日常生活中应注意保暖,避免受寒可减少发病率。

不论是中医还是西医,在防治冠心病上都建议患者保持良好的心情,保证健康的饮食习惯和规律的作息。而中西医结合不仅能降低西药带来的副作用,还能在指导患者治疗过程中,提高患者生活质量。

# 冠心病病因及中西医防治方法

□ 四川省德阳市中西医结合医院(德阳市中医医院) 周蓉