

腰椎间盘突出症的自我康复锻炼

□ 广西国际壮医医院明秀分院 吕计宝

腰椎间盘突出症是指腰椎间的中板、纤维环以及髓核等部分出现退行性的改变,在外力作用的因素下,腰椎间盘纤维环出现破裂,髓核组织从破裂的地方脱出到椎管或后方区域,整体脊髓神经受到压迫或刺激较强,从而引起疼痛、双下肢麻木、一侧下肢麻木或者腰部疼痛的症状,是脊柱外科常见病和多发病。

腰椎间盘突出症主要病因

1. 腰椎间盘的退行性改变:髓核的退变体现在含水量的降低,以及失水等原因,出现椎节松动和失稳等局部的病理变化,其中纤维环的退变体现在坚韧度有所下降。

2. 外部损伤:反复弯腰、扭转等动作或长期受到外力的施压易引起椎间盘损伤。

3. 自身影响:椎间盘在成熟后血液循环能力变低,且恢复能力也较低,一旦加重椎间盘承受压力,会造成髓核突出。

如妊娠期、身体过度肥胖等,会增加椎间盘突出的风险。

4. 遗传因素:腰椎间盘突出症的患者常伴有家族性的发病史。

5. 诱发因素:腹压增加、负重增加、急性外伤,以及受到潮湿、寒冷等外界刺激等。

腰椎间盘突出症的分型

1. 膨出型:椎间盘纤维环部分有断裂,但表层仍完好,髓核向椎管内形成局限性的光滑性的凸起。治疗方法可选非手术治疗,多数患者可治愈或者缓解;

2. 突出型:椎间盘的纤维环全部断裂,髓核突向椎管,但后纵韧带保持完好。可根据病情轻重选择治疗方法;

3. 脱出型:髓核已经刺破后纵韧带,形状像菜花样,但其根部仍在椎间隙内。可根据病情决定是否手术治疗;

4. 游离型:髓核刺破纤维环和后纵韧带,全部进入椎管,

和原来的椎间盘完全脱离。病情及症状非常严重的首选手术治疗;

5. 许莫氏(Schmorl)结节:许莫氏结节是指髓核上、下软骨板的发育性或后天性裂隙突入椎体松质骨内而形成的结节。这种类型在临床一般会引起腰痛,可选择保守治疗。

腰椎间盘突出症发展过程缓慢,初期症状并不明显,当出现腰部酸胀、腰腿痛,伴有明显下肢放射性疼痛、麻木、乏力等症状时情况须及时就医。

自我康复锻炼

有研究发现,有效的自我康复锻炼干预模式,能缓解患者的疼痛程度,增强患者战胜病痛的信心。患者可根据自身情况选择适宜的训练方法,逐渐恢复腰椎功能。

1. 腰椎间盘突出症患者经治疗好转后,建议尽早回归适度的正常活动,保持良好的生活习惯,防止腰腿受凉、过度

劳累。

2. 睡觉时,选择高度与软硬度适合的枕头。较舒适的卧床姿势是仰卧位,在膝关节和头下各放置一个枕头,将肩部抬高;或者采取侧卧位,位于上方的膝关节屈曲,在两侧膝关节之间放置一个枕头。在睡醒后应当缓慢起身,使整个身体保持协调和平衡,用双腿支撑上部身体慢慢起身,避免突然起身加剧疼痛感。

3. 正确的姿势。“站如松,坐如钟”,胸部挺起,腰部平直。同一姿势不应保持太久,适当进行原地活动或腰背活动,可以解除颈部及腰背肌肉疲劳。

4. 加强腰背肌训练,增加脊柱的内在稳定性,长期使用腰围者,尤其需要注意腰背肌锻炼。训练方法有。①做“小燕飞”动作:在硬质床上,取俯卧位,脸部朝下,双臂以肩关节为支撑点,轻轻抬起,手臂向上同时轻轻抬头,双肩向后向

上收起,双脚同时轻轻抬起,腰骶部肌肉收缩,尽量让肋骨和腹部支撑身体,持续3~5秒,然后放松肌肉,四肢和头部回归原位休息3~5秒再做。②直腿抬高法:仰卧位,两腿伸直轮流抬起,动作轻松稍快,不引起疼痛为度。③单杠悬吊:双手与肩同宽,握住单杠,身体自然下垂,与地面垂直,刻意放松腰部肌肉。

5. 练习中医传统功法,进行全身性锻炼,如太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏等。

注意事项

1. 避免高强度运动、反复旋转和弯腰的运动,做躯干的旋转和环转运动时一定要轻柔缓慢,不可急剧暴力。如运动引起严重的腰痛,或使疼痛明显加重,应避免进行该活动。

2. 日常生活中要尽量避免弯腰提重物,应先蹲下拿到重物,然后慢慢起身。

3. 注意正确坐姿,不要长时间趴着和久坐。

中医防治肾病风湿病

□ 钦州市中医院 王起航

肾病风湿病是一种常见的慢性疾病,严重影响着患者的身体健康和生活质量。中医认为,肾病风湿病属中医“痹证”“肾风”“水肿”“腰痛”等范畴,有着独特的病因病理机制和治疗方法。

肾病风湿病的病因

肾病风湿病病因主要包括外因和内因两个方面。其中外因包括环境因素和饮食起居等方面的影响,如潮湿、寒冷等环境因素,以及过度劳累、饮食不节等;内因则包括体质虚弱、情志失调、脏腑功能失调等方面。

1. 体质虚弱:中医认为,人的体质与疾病的发生、发展有着密切的关系。体质虚弱的人群容易受到外界环境的影响,从而引发肾病风湿病。

2. 情志失调:情志是指人的情绪和心理状态。中医认为,情志失调会影响人体气血运行和脏腑功能,从而诱发肾病风湿病。

3. 饮食不节:饮食不当也是肾病风湿病的诱因之一。过度食用辛辣、油腻等食物,或者饮食不规律、暴饮暴食等不良饮食习惯,都会影响人体气血运行和脏腑功能,从而引发肾病风湿病。

4. 环境因素:潮湿、寒冷等环境因素乃肾病风湿病诱因之一。这些环境因素容易导致人体感受湿邪、寒邪等外邪,从而诱发肾病风湿病。

5. 脏腑功能失调:中医认为,肾、脾、肺等脏腑功能的失调会影响人体的气血运行和脏腑功能,从而诱发肾病风湿病。

肾病风湿病的病机

中医认为,肾病风湿病病机包括气血亏虚、运行不畅、湿邪痹阻经络、肾虚邪实、肺脾肾亏虚等方面。气血运行不畅是发病的基础,湿邪痹阻经络是其主要病理变化,肾虚邪实则是其病理发展的最终结果。

1. 气血运行不畅:中医认为,气血是人体生命活动的基本物质和动力。当人体受到内外因素的影响时,会导致气血运行不畅,从而引发肾病风湿病。

2. 湿邪痹阻经络:湿邪是肾病风湿病的主要致病因素之一。湿邪侵入人体后,容易滞留于经络之中,阻碍气血

运行,从而引发肾病风湿病。

3. 肾虚邪实:肾病风湿病发展到后期,会出现肾虚邪实的情况。肾虚指肾气虚或肾阴阳两虚,邪实则是指湿邪痹阻经络、瘀血痹阻经络等病理变化。

肾病风湿病的调治

中医调治肾病风湿病主要包括中药治疗、针灸治疗、推拿治疗、饮食调理、运动疗法等。这些方法具有独特的理论和实践体系,能够针对患者具体情况进行个体化的治疗。

1. 中药治疗:中药治疗是肾病风湿病主要方法之一。中医根据患者的具体病情和体质状况进行辨证施治,开具适合患者的中药方剂进行治疗。中药治疗的原则是调理气血、祛除湿邪、补益肾气等。

2. 针灸治疗:针灸治疗是通过刺激人体穴位,调节气血运行和脏腑功能,从而达到治疗肾病风湿病之目的。针灸治疗的主要穴位包括肾俞、命门、关元等要穴,同时根据患者的具体情况进行配穴治疗。

3. 推拿治疗:推拿治疗是通过手法按摩和推拿来刺激人体穴位,促进气血运行和经络畅通,从而达到治疗之目的。推拿治疗主要采用舒筋活络、行气活血的手法,同时根据患者的具体情况进行个体化的按摩和推拿。

4. 饮食调理:饮食调理是肾病风湿病治疗的重要环节。中医认为,合理的饮食可以调节人体的气血运行和脏腑功能,起到辅助治疗作用。饮食调理的原则是低盐、低脂、低糖、高蛋白、高维生素等,同时避免过度食用辛辣、油腻等食物。

5. 运动疗法:运动疗法是肾病风湿病治疗的有效方法之一。适当的运动可促进人体气血运行和脏腑功能,增强机体免疫力,起到辅助治疗作用。运动疗法的原则是适量、适度、个性化等,同时避免过度运动。

中医视角下的肾病风湿病具有独特的病因、病机和治疗方法。通过中药治疗、针灸治疗、推拿治疗、饮食调理、运动疗法等调治,可有效地缓解肾病风湿病的症状,改善患者的生活质量。

艾草的传统与现代应用

□ 玉林市博白县中医院 李雪芳

艾草,又称艾叶,是一种具有浓郁香气的草本植物。艾草在传统中医中具有重要的应用价值,具有温经散寒、活血通络等功效。很多人用艾草来做艾灸,可以治疗一些慢性疾病和妇科疾病。本文将详细介绍艾草的成分与功效,以及在传统和现代康复医学中的应用。

艾草的神奇成分与功效

艾草所含的化学成分主要包括挥发油、黄酮类化合物、苯丙素类化合物等,具有多种生物活性,如抗氧化、抗炎、镇痛等。

1. 挥发油:是艾草中重要的活性成分之一,具有浓郁的香气和挥发性。其具有抗菌、抗炎、抗氧化等作用,可以改善局部血液循环,促进皮肤修复。

2. 黄酮类化合物:包括槲皮素、芦丁等,具有明显的抗氧化和抗炎作用,可以抑制炎症反应,缓解疼痛,增强机体免疫力。

3. 苯丙素类化合物:包括绿原酸、咖啡酸等,具有抗菌、抗病毒、抗炎等作用,可以抑制病原体的繁殖,缓解呼吸道感染等症状。

传统艾草疗法的应用

艾草在传统中医中具有广泛的应用,如艾灸疗法、艾叶泡脚、艾草熏蒸等。这些疗法具有温经散寒、活血通络等功效,可以用于治疗多种疾病。

1. 艾灸疗法:艾灸是利用艾叶制成的艾条,点燃后在人体表面进行熏烤的一种疗法。艾灸可以刺激穴位,温通经络,达到散寒止痛、扶阳固脱的作用。

2. 艾叶泡脚:将艾叶加水煎煮后泡脚,可以促进血液循环,缓解疲劳,对感冒、咳嗽、头痛等病症也有一定的疗效。

3. 艾草熏蒸:将艾叶制成艾绒或艾条,利用燃烧时产生的烟雾进行熏蒸,可以治疗呼吸道疾病和皮肤病,对过敏性鼻炎、哮喘等病症有一定的疗效。

4. 艾草与其他中草药的搭配使用:中医临床使用艾草配伍其他草药,以增强疗效和扩大应用范围。

5. 艾草煮水可以散寒止痛:女人喝

艾叶水可以祛寒,起到止痛的功效。

艾草在康复医学中的应用

随着现代康复医学的发展,艾草在康复医学中的应用逐渐受到重视。以下是现代康复医学中艾草的主要应用。

1. 艾草精油在按摩疗法中的应用:将艾草精油涂抹在按摩部位,进行按摩治疗可以缓解肌肉紧张和疼痛,对颈肩痛、腰腿痛等有一定疗效。

2. 艾草温敷在物理疗法中的角色:将艾草加水煎煮后,用毛巾浸湿温敷在患处,可以缓解疼痛和促进局部血液循环,对关节炎、颈椎病等有一定的疗效。

3. 艾草浴在神经康复与肌肉放松中的价值:将艾草加水煎煮后沐浴,可以促进神经系统的恢复和肌肉放松,对神经衰弱、失眠等有一定的疗效。

4. 药物研发中的潜力:近年来,越来越多的药物研发将艾草作为主要成分之一进行研究。例如,以艾叶为主要成分的中成药在治疗妇科疾病、呼吸道疾病等方面取得了一定的疗效。

艾草使用的注意事项

尽管艾草具有诸多益处,但在应用过程中也有注意事项,以确保用药安全有效。

1. 艾草过敏反应:尽管艾草的过敏反应较为罕见,仍有可能发生。过敏表现为皮肤瘙痒、红疹、呼吸困难等症状。为避免过敏反应的发生,建议首次使用艾草前详细询问医生或药师的建议,并在使用过程中密切观察身体反应。

2. 艾草操作的安全规范与误区避免:在进行艾灸治疗时,操作不当可能导致皮肤烫伤或其他损伤。因此,进行艾灸治疗前应了解正确的操作方法,避免过度加热或长时间灸烤同一部位,以免造成不必要的损伤。

3. 艾草与其他治疗方法的相互作用与影响:在使用艾草的同时,应注意与其他治疗方法可能存在的相互作用与影响。例如,在服用某些药物期间进行艾灸治疗可能会影响药效的发挥。