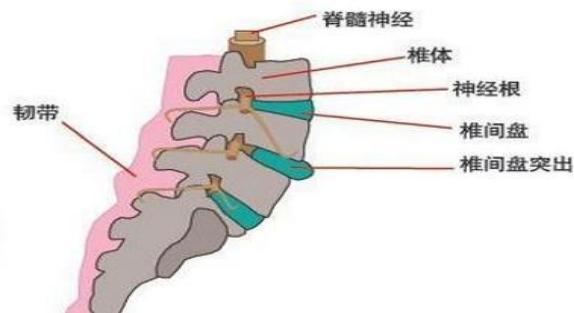




腰椎间盘突出症术后康复训练和突出的预防

2014 级康复 2 班 张昊文 收集改编

近年来，越来越多的人患上腰椎间盘突出的疾患。这主要是因为腰椎间盘各部分（髓核、纤维环及软骨板），尤其是髓核，有不同程度的退行性改变后，在外力因素的作用下，椎间盘的纤维环破裂，髓核组织从破裂之处突出（或脱出）于后方或椎管内，导致相邻脊神经根遭受刺激或压迫，从而产生腰部疼痛，一侧下肢或双下肢麻木、疼痛等一系列临床症状。腰椎间盘突出症以腰



4-5、腰 5-骶 1 发病率最高，约占 95%。

1. 腰椎间盘突出症术后床上康复训练

1. 1 脚拇指背伸对抗康复训练(术后第 1 天)：仰卧位，助手将右手拇指放在患者跖指关节上方，让患者脚拇指尽力上翘(背伸)到极点的同时、瞬间对抗，连做 10 个动作，每日两次。

1. 2 踝关节背伸康复训练(术后第 2 天)：仰卧位，助手按住患肢的膝关节，让患者的脚用力往上钩(背伸)到极点，坚持 3—5 秒，再重复，连续做 10 个动作，每日两三次。



1. 3 直腿抬高康复训练(术后第 3 天): 仰卧位, 让患者翘脚拇指, 再勾脚(即 1、2 同时做), 将腿绷直了, 慢慢抬高, 到有酸痛不适感时, 坚持 3—5 秒, 慢慢放下, 再重复, 连续做 5-10 个动作。每天可多次。

1. 4 股神经康复训练: 俯卧位, 身体自然放松, 两下肢伸直, 先抬健侧下肢至最高点, 坚持 3~5 秒, 慢慢放下, 再抬患侧下肢至最高点, 坚持 3—5 秒, 慢慢放下, 如此交替, 各重复 5-10 次。每天可多次。

2. 出院后康复训练

2. 1 五点式: 仰卧位, 两下肢伸直, 两脚后跟(2 个着力点)、两肘(2 个着力点)、头后部着床(1 个着力点), 用力将腰背及臀部抬起, 至最高程度, 坚持 3-5 秒, 慢慢放下, 重复 10 次。根据体力决定每天 1 至多次

2. 2 半桥式: 仰卧位, 两腿弯曲至 90 度, 头后部着床, 两上肢自然放松, 用力将腰背及臀部抬起, 至最高程度, 坚持 5-10 秒, 慢慢放下, 重复 5-10 次。根据体力决定每天 1 至多次。

2. 3 三点式: 仰卧位, 两下肢伸直, 两脚后跟(2 个着力点)、头后部着床(1 个着力点), 两上肢自然放松, 用力将腰背及臀部抬起, 至最高程度, 坚持 3~5 秒, 慢慢放下, 重复 5-10 次。根据体力决定每天 1 至多次。



3. 出院 1 个月以后的康复训练

3. 1 前屈：屈曲坐位，双上肢在双腿内侧触摸脚尖 3—5 秒，重复 5-10 次。

3. 2 摸脚：坐位，两下肢伸直，上身与下身成 90 度，然后两上肢伸直向前尽力争取触摸脚尖 3~5 秒，重复 5-10 次。

3. 3 下蹲式：站立，两手叉腰部，然后腰成直线下蹲停顿 3—5 秒，再站起，重复 5-20 次。

3. 4 弯腰式：站立位，双手叉腰，向下弯腰至最大程度，停顿 3—5 秒，再起来，重复 5-20 次。

3. 5 飞燕式：俯卧，两上肢后伸，四指并拢，拇指外展，两下肢伸直，连头颈部向后上抬起，至最大程度，坚持 3~5 秒。慢慢放下。

3. 6 屈伸运动：俯卧位，双上肢、下肢成 90 度，收腹，身体向前屈至最大程度，坚持 5~10 秒；再向后伸，坚持 5—10 秒。重复 5-10 次。

3. 7 后伸式：站立位，双手叉腰，向下弯腰至最大程度，停顿 3~5 秒，再起来，重复 5-20 次。

3. 8 腰部两侧弯：站立双手叉腰，向左右侧弯各 5-20 次。

3. 9 腰部回旋：站立双手叉腰，向左右旋转各 5-20 次。



4. 腰椎间盘突出症出院后注意事项

4.1 一定要按时做康复训练，根据体力尽量争取规范、标准、达量。

4.2 康复训练时（包括住院期间训练）注意个体差异，运动的幅度、强度和次数因人而异，循序渐进。不能不训练，但决不能过度训练。

4.3 禁止弯腰搬运重物。

5. 腰椎间盘突出症的预防

腰椎间盘突出症是在退行性变基础上积累伤所致，积累伤又会加重椎间盘的退变，因此预防的重点在于减少积累伤。平时要有良好的坐姿，睡眠时的床不宜太软。长期伏案工作者需要注意桌、椅高度，定期改变姿势。职业工作中需要常弯腰动作者，应定时伸腰、挺胸活动，并使用宽的腰带。应加强腰背肌训练，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，以防止失用性肌肉萎缩带来不良后果。如需弯腰取物，最好采用屈髋、屈膝下蹲方式，减少对腰椎间盘后方的压力。

另外，饮食中注意补充钙、镁、维生素D以及维生素B族等。多吃含钙丰富的食物如奶类、豆类、小虾米、海带等，多吃新鲜的水



果，适当补充动物肝脏，饮食多样化，不喝可乐等碳酸类饮料。如果饮食量少，可以适当吃一些营养补充剂。

(南京医科大学康达学院基础医学部网页)