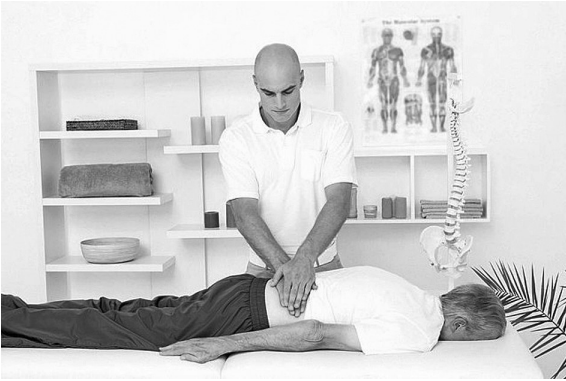




人老腰先老 推拿按摩要谨慎

□本报记者 刘伟芳
通讯员 戴军

腰痛来袭时的痛苦,只有痛过的人才懂。粗略统计,全世界有80%的成年人或多或少都被腰痛折磨过,老年人更是深受其害,长期遭受腰酸背痛之苦!不少人腰酸背痛首选推拿按摩图省心,但是推拿要避开雷区。

推拿后 七旬老人骨折了

73岁的陈大爷常常出现腰酸背痛的症状,他在家人的推荐下,试着走进家附近的私人推拿馆。几次推拿后,陈大爷备感轻松,便欣然成为这个推拿馆的常客。

但好景不长,最近一次推拿后,陈大爷突然觉得腰部的疼痛变得剧烈了,只好前往医院接受检查。医生给出的诊断为:第三腰椎横突骨折……

原来陈大爷患有严重的骨质疏松。这类老年患者在接受推拿治疗时,若刺激的力量过大,很容易导致骨折。

一提到腰酸背痛,很多老人为了便利为了省心,会第一时间想到做个推拿。“但不是所有腰酸背痛都可以通过推拿解决,特别老年人,推拿按摩有禁忌!”福建中医药大学附属第三人民医院针灸科副主任医师戴荣水提醒。你需要先避开下面这些雷区:

严重骨质疏松。一般女性更年期后,男性过了70岁,都

有不同程度的骨质疏松。此外,长期使用激素类药物,如风湿病人、红斑狼疮病人容易严重骨质疏松,出现腰酸背痛的症状。此时如果推拿按摩的力度过重,就容易出现骨折的风险。

有脑中风病史,血管狭窄或患有三高者。推拿会导致人体肌肤充血,加快血液循环,使得血压升高。如果本身血压控制不好,有可能会导致卒中的发生。还有些糖友血糖控制不佳,一定要注意力度,避免皮肤破损。

此外,有骨关节或组织肿瘤者,局部有破损或皮肤病患者,患有严重心、脑、肺病者等也不宜推拿按摩。

时常觉得腰酸背痛的人,建议先到正规医院接受相关检查。医生明确病情之后,会给出专业的建议,并告知是否可以接受推拿、按摩治疗。尤其是老年人,排除推拿的禁忌非常重要。

家庭推拿 这些部位有效又安全

“当然,也不要过度排斥推拿,只要手法合适,尽量避免被动类手法,如压、掰等,力道轻柔,即使是老人也能通过推拿按摩缓解疼痛。”戴荣水表示。

子女在家里给父母按揉,可以选择这些的推拿方法:

1. 捏脊

捏脊主要捏的是皮肤,可以提高免疫力,对于老人怕冷、调节脏腑有着不错的功效,且捏脊轻柔,老人孩子都适合。

把双手的拇指与食指相对,将脊柱旁边肌肉最丰厚的地方提起,边提边擀,可以根据老人的接受程度,来决定手指用力的大小。建议从腰骶部开始,自下而上直到大椎穴为一次操作。操作时需要注意,请用指腹对称提捏,以防指尖抓拧导致皮肤损伤。

2. 按揉委中穴

中医有句话叫“腰背委中求”,委中穴位于膝后区,腓横纹

的中点,点按委中穴,可以疏通膀胱经的经气,从而缓解腰部疼痛的症状。

3.按揉腰背

用手掌掌根在后背脊柱两侧肌肉最丰厚处,做轻柔和缓的环旋运动。注意手要按住肌肉后再略微施加一定的压力,自觉手的揉按能带动皮下的肌肉,不要在皮肤上摩擦。在一固定点按揉数十秒后,将手向下移一手掌宽的距离,自上而下操作,直揉到臀部。左右两侧各做3分钟~5分钟。

4.热敷

如果老人骨质疏松严重,家人不敢轻易下手,其实热敷是个很好缓解疼痛的方法,哪里疼敷哪里。

热敷有助于缓解肌肉紧张,减轻疼痛。但需要注意的是,注意温度,谨防烫伤,也不要一次使用一个小时以上,否则可能会对皮肤造成损害。

定期扔枕头,你有这习惯吗?

■指导医生 省老年医院康复科 林艳萍 住院医师

□ 本报记者 林颖

人的一生有约三分之一的时间是在床上度过,选择一个合适的枕头,有助于让你更好地香甜入梦,纾解一天的疲劳,对于颈椎疾病的预防也是有帮助的。如果睡了一夜,第二天醒来还时常感觉颈肩酸痛、疲劳或经常落枕,很可能是枕头不合适造成的。



并非“高枕无忧”

挑选枕头首先要注意枕头的高度,过高过低都不舒适。要判断枕头的高度是否合适,可以根据自己睡眠习惯来判断。喜欢侧卧的,要看侧卧时颈椎曲度跟脊柱是否处于同一水平;喜欢平卧的,平卧时颈椎是否有自然的前曲,下颌微收,不过度上仰与内收。

有时睡觉时自我感觉舒服的姿势并不一定是正确的姿势,一定要让身边的人来帮助看一看。

另外,如果拍片检查发现脊柱的曲度已经变直,这类人群可以适度垫高点枕头,让头部后仰一些。

软硬度要适中

睡在太硬的枕头上,会增加头部的压力,导致头部肌肉紧张,影响睡眠质量。

枕头太软,摸着虽然很舒服,但缺少支撑力,那么颈部就要用力。这样的枕头睡一晚,第二天经常会感觉颈肩酸痛。

根据需求选择不同类型枕头

中药枕

决明子枕、荞麦枕等中药枕对于失眠人群有一定的助眠作用。

但中药枕不易清洗,对药材过敏的人不宜使用。且枕头形状不能根据睡姿保持,基本没有弹性。

乳胶枕

乳胶枕的弹性较好,有助于保持颈椎的生理曲度。

不过乳胶枕在市面上的价格参差不齐,选购时要注意看枕头的品质,千万不要购买有异味的劣质产品。

颈椎圆枕

颈椎曲度改变的人群,可以尝试使用长条圆枕,将

枕头枕在颈部下方睡觉。同时日常可以拿一条毛巾绕过脖子,让脖子后仰用力,双手拉住毛巾两端向前用力,做颈椎对抗训练。通过枕头的长期使用,配合后仰锻炼有助于颈椎曲度的恢复。

要注意的是,颈椎圆枕与头部接触面积小,长时间使用易导致颈椎过度后仰,使用时可在头部加一个小枕头。

浴巾枕

如果市面上买不到适合自己高度的枕头,可以自己在家中将浴巾卷起来当枕头,调节成适合自己的高

度。

枕头要常更换

枕头需要经常更换,有些人的枕头一睡就是十几年,睡到变形仍舍不得丢弃,这样的做法是不正确的。

在睡觉过程中,头部的汗液会渗入枕头中,如果是中药材质的枕头,受潮后特别容易发霉。因此中药枕要经常晾晒,一般3~6个月需要更换,以免霉菌在入眠时通过呼吸进入人体。

其他类型的枕头则需要定期清洗、晾晒。一旦发现枕头越睡越低,就要及时更换。