

过个春节假期,为何腰酸背痛,上班坐立不安? 教你4招缓解腰痛

■指导专家 福建中医药大学附属康复医院物理治疗部主管治疗师 许明华

□本报记者 张帅 通讯员 吴涵

开假了,很多人过个春节假期,总感觉腰酸背痛,上班工作期间,站也不是坐也不是,造成极大的困扰。为什么过个春节就容易出现腰酸背痛?出现了,又该怎么办?

春节期间常见腰酸背痛的原因

长期久坐:腰痛很多时候都是“坐”出来的,春节返乡、出门旅行或者春节期间打麻将等,经常一坐就是几个小时,且身体习惯性前倾,这会导致腰肌劳损,产生疼痛。研究表明,人体在弯腰坐位时,腰椎间盘的压力比较大,易使椎间盘向后突出,引起腰腿痛。

疲劳:每逢春节,都要忙个不停,比如打扫卫生、置办

年货、准备丰盛的年夜饭、走亲访友等等,这些都免不了长时间站立、弯腰、下蹲一起立等动作,使我们的腰肌不堪“重负”,甚至有朋友出现扭腰闪胯,导致腰酸背痛的症状。

姿势不良:比如坐姿不正确、跷二郎腿、葛优躺、错误的睡姿、弯腰提重物时膝盖伸直或突然用力等,容易导致腰肌劳损、腰椎间盘突出等问题。

出现腰痛怎么办呢?

不要长时间保持一个动作,合理安排休息时间,避免腰肌过度劳累。通常坐位45分钟,起来活动10分钟,可以缓慢地做腰椎前屈、后伸、侧曲、旋转等动作,或者平躺休息,这些有助于消除腰背部肌肉疲劳。

腰部热敷:对腰部进行热

敷,可以放松肌肉,促进血液循环,加速炎症物质的代谢和吸收,减轻疼痛。

姿势矫正:端正坐姿,坐位时可以在腰后面垫一个抱枕,避免跷二郎腿,不要瘫坐在沙发上;搬重物时要屈膝,并让重物靠近身体,再缓缓起身。

许明华教你4招缓解腰痛:



① 大腿后侧肌肉拉伸:仰卧,借助一根带子,一端套在脚踝上,另外一只腿保持不动,膝盖伸直,双手拽住带子另一端往上拉,保持15秒,5个/次。



② 腰部肌肉拉伸:仰卧位抱膝或者跪膝俯卧位,手臂前伸,保持15秒,5个/次。



③ 臀桥训练:仰卧位屈髋屈膝,脚掌与肩同宽,双手置于体侧,夹紧臀部上抬,身体水平呈拱桥状维持10秒,10个/组,2~3组/次。



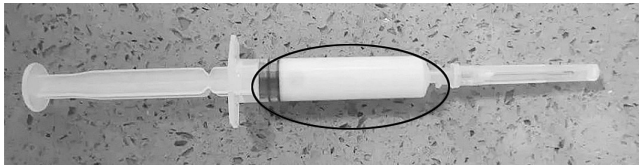
④ 蚌式训练:侧卧屈髋屈膝,上方手置于胸前,保持躯干骨盆不动,脚掌固定,膝盖关节像贝壳样打开维持10秒,10个/组,2~3组/次。

在做以上运动的过程中如产生不适,请立即停止;休息后症状不能缓解,请及时就医。



记者观察

大吃大喝 膝关节抽出“牛奶”



□本报记者 张鸿鹏

通讯员 苏禹榕 吴佳弘

春节期间大鱼大肉,频繁饮酒。很多人痛风反复发作却不以为然。

“许主任,您快救救我!”前不久,家住泉州的小章坐着轮椅,在父亲的帮助下,再次来到泉州市正骨医院风湿科诊室,一脸痛苦。

小章今年20多岁,平日三餐多是大鱼大肉,爱喝啤酒又缺乏运动,年龄不大却已经是科室的“常客”。这次已经是他第五次来科室就诊,情况比之前更加严重。

一旁的父亲说,春节期间,亲朋好友走动,免不了要吃饭喝酒,最近小章更是经不住诱惑,胡吃海塞,结果痛风又发作了。

很快,泉州市正骨医院风湿科许超尘主任医师根据小章的情况,制定治疗方案,一方面对明显肿胀的膝关节行穿刺术,并服用抗炎止痛、降尿酸药物;另一方面中药辨证内服、外用正骨自制的中草药包。

“穿刺的时候,竟然抽出了乳白色液体。”许超尘介绍,正常人的膝关节腔内有1~3毫升无色或淡黄色透明液体,且不易被抽出。

然而,当患有痛风性关节炎的病人出现关节肿痛时,关节的炎症会引起关节腔内渗出大量的积液,通常是淡黄色或暗黄色的,如果其中夹杂大

量溶解了的痛风石,就可能像小章一样抽出“牛奶”样的乳白色关节液。

这种情况一般提示关节的炎症比较严重,需及时治疗,否则炎症持续会导致关节滑膜、骨头的破坏,从而丧失正常骨关节功能。“通常只有痛风时间长,并且明确关节液有痛风石形成的病人会出现‘牛奶’样的关节液。”

在随后的检查报告证实,小章关节液中多项指标远远超出正常值。经治疗,目前,小章的病情得到了有效控制。

许超尘提醒,春节期间饭局不断,暴饮暴食导致痛风人群增多,节后一定要注意合理健康饮食。

烟花伤眼高发

□本报记者 张帅

通讯员 张世杰

春节期间,是烟花爆竹意外炸伤眼的高发期。

从除夕夜到今天,东南眼科医院的门诊、急诊从未停歇,接诊了多例因燃放烟花爆竹受伤的患者。

1月21日晚上9点半,福州31岁的林女士来到东南眼科医院急诊求助,因为燃放烟花时操作不当,她的眼睛被烟花灼伤。

“还好伤情不重,冲洗后用药即可。”值班医生邱斌主治医师说。

1月22日上午,家住闽侯南通的黄女士因为被烟花砸伤眼睛,在家人的陪同下来到东南眼科医院就诊。

原来,除夕夜里她抬头看烟花时,被落下的碎屑砸中了左眼,之后一直觉得眼睛刺痛,流泪不止。本想着睡一晚上就会缓解,但第二天不仅没有改善,还觉得视

物模糊、怕光。

东南眼科医院角膜病科副主任黄可进副主任医师诊断其为左眼球挫伤、玻璃体积血、外伤性虹膜炎、外伤性散瞳,需要先用药促进眼内积血吸收,观察数日后再进行进一步处理。

本报健康大使、东南眼科医院眼底病眼外伤一科主任、急诊科主任陈玮指出:“烟花爆竹炸伤眼后,第一时间的伤情处理是否妥当,将直接影响后期的治疗效果。”

提醒

从往年临床收治的情况来看,一些儿童瞒着父母,用自己的压岁钱购买烟花爆竹玩耍,眼睛受伤后,怕挨骂,不敢告诉家长,结果拖到病情非常严重时才就医,这需要引起家长的高度重视。