



# 游泳、燕子飞、减重…… 腰疼腿脚麻木试试这些方法

□本报记者 刘伟芳

腰疼、腿脚麻木,是很多中老年人会遇到的“麻烦”。

如果走没一会儿路就觉得腰酸背痛、双腿发沉,当蹲下后腰腿部不适感能有所缓解,那很可能是由于腰椎管狭窄造成的。

9月22日晚,《医生我想问》邀请福建医科大学附属第一医院脊柱外科主任医师许卫红教授,一起聊聊腰椎管狭窄症的诊疗与康复。这也是《医生我想问》栏目首场线下一对一直播。



## 腰椎管狭窄症与腰椎间盘突出 分不清?

很多患者容易将腰椎间盘突出症和腰椎管狭窄症这两个不同的疾病混为一谈,虽然它们都是腰椎上的病变,但两者却不是一回事儿。

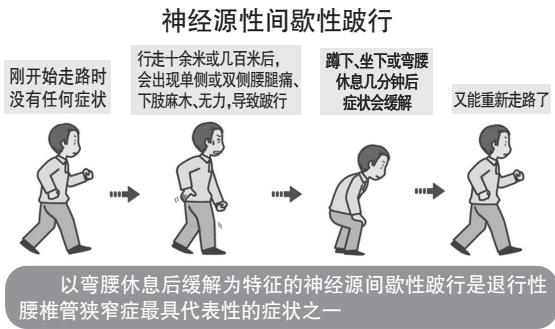
腰椎管狭窄症与腰椎间盘突出有区别,也有联系。一般而言,最开始是腰椎间盘突出退变,慢慢地加重后,才会发展为腰椎管狭窄症。

腰椎间盘退变的症状通常是腰痛伴下肢痛,特别咳嗽或下蹲时,像电打了一样疼痛。这类患者,查体时表现会很明显,比如伸直腿抬高,肌肉力量明显减弱等。走路姿势往往是歪一边走路。

腰椎管狭窄症最为典型的是神经源性间歇性跛行(见图),走路姿势往往是弯腰驼背。此外,腰椎管狭窄症的主观感受不适会更为明显,严重的甚至会出现大小便功能障碍。但查体不一定有异常。

通过影像学检查可以明显看出二者的不同。

一般而言,年龄增大、椎间盘退变是腰椎管狭窄最主要的问题,此外,司机、举重运动员等拥有长期不良姿势的人群,做过腰椎间盘突出、滑脱、融合等手术,以及骨质疏松等也会导致腰椎管狭窄症。



## 70%可保守治疗 加强锻炼很重要

临床上,70%的腰椎管狭窄症患者可以保守治疗,30%的患者保守治疗无效或病情严重的,可能需要手术治疗。

保守治疗主要有以下几种方式:

**基础治疗:**包括加强患者教育,改变不良的姿势,如久坐、葛优躺等;加强运动,如游泳;加强核心力量锻炼,减缓腰椎盘压力,锻炼腰背肌(见图);平衡饮食、维持理想体重;燕子飞等。



**药物治疗:**腰椎管狭窄症的治疗药物根据作用机制可分为镇痛药、血管扩张药、

神经营养药和中药。

镇痛药可用于腰椎管狭窄症的疼痛控制,如对乙酰氨基酚、非甾体抗炎药、阿片类药物和肌肉松弛剂;

血管扩张药(如利马前列素片)可通过扩张血管、抑制血小板聚集和改善红细胞变形能力等机制,从而缓解疼痛、麻木等症状,并可改善患者生活质量;

神经营养药(如甲钴胺)可减轻退行性腰椎管狭窄症(DLSS)患者症状,可能对提升行走距离有益。

此外,近年来,中医药在DLSS治疗领域也取得了一定进展,DLSS属中医“痹证”“痿证”“腰腿痛”等范畴,可以根据辨证论治原则给予相应的中药治疗。

**物理治疗:**如推拿、针灸、射频、牵引等,可改善周围神经血运。

**手术治疗:**对于腰椎管狭窄严重,下肢疼痛、间歇性跛行、马尾综合征等症状明显、严重影响患者日常生活、工作,经保守治疗3~6个月无明显缓解的患者应接受手术治疗。

## Q&A

### 网友快问快答(部分)

**问:**许主任,我40岁,女性,核磁检查有腰椎间盘突出问题,伴腰疼,劳累或开车后加重,会不会也是腰椎管狭窄症?

**答:**有可能,但考虑到年龄,可能只是轻微的腰椎管狭窄,如果长时间保持不良的姿势,年纪增长后可能会加重,平时生活应注意改变不良姿势,勿久坐。

**问:**许主任,我50岁,十个脚指头表皮经常发麻,是否腰椎管狭窄症?

**答:**如果只是表皮发麻,一般不是,更考虑排查其他疾病,如糖尿病。

**问:**今年70多岁了,确诊腰椎管狭窄症。这么大年纪,是否要做手术?

**答:**如果症状不严重,我们首先考虑的是,是否可以保守治疗?其次,年龄不是问题,只要健康状况许可,想要提高生活质量,还是建议手术治疗,临床上,90多岁的病人手术治疗并不少见。

**问:**手术过后,麻木感就会完全消失吗?

**答:**一般而言,腰椎管狭窄症手术优良率在90%,可能还有7%~10%的患者术后还有一些遗留症状。这和神经压迫的时间长短有关,压迫的时间越久,恢复越差。对于这类病人,我们还会补充用一些扩张血管的药物,如利马前列素片辅助治疗。

**问:**我孩子今年12岁,经常叫腰很酸,去医院拍了CT医生说有轻微腰椎盘突出,该怎样恢复,能恢复正常吗?

**答:**除非有先天性的腰椎管狭窄症,不然这么小年纪应该不是腰椎管狭窄症。轻微的腰椎盘突出问题不大。孩子注意不要久坐。其次,弯腰搬重物时要小心一些。此外,多加强运动,锻炼腰背肌应该会有所缓解。

本次直播还在评论区为有需求的观众,赠送免费专家号。扫码加入腰椎健康交流群



福建卫生报《医生我想问》栏目,每一期直播我们都会邀请专科医生,为大家解决生活中的健康问题,成为大家身边靠谱的健康顾问。

**主办单位:**  
《福建卫生报》社、福建日报·新福建客户端  
**协办单位:**  
福建医科大学附属第一医院脊柱外科

活动组织