



走路疼 站直痛 别以为都是腰椎间盘突出

□本报记者 张帅

日常走路时容易腿疼、腿麻，推购物车时会不自觉地身体趴到购物车上……这些都提示着我们存在患腰椎管狭窄症的风险。腰椎管狭窄症是一种什么病？为什么容易被误诊或漏诊？又该如何治疗？

11月10日，福建卫生报邀请福建卫生报健康大使、宁德市闽东医院骨科学科带头人、享受国务院政府特殊津贴专家、脊柱外科主任医师王春，走进“医生我想问”直播间，为大众解答疑惑。

此次直播为腰椎管狭窄症系列科普直播第三场，吸引了24万人次在线观看。

01 腰椎管狭窄症的临床表现特点

在直播中，王春对腰椎管狭窄症进行了定义。他指出，腰椎

管狭窄症是指由于先天性、发育性、退变性、外伤性、医源性等原因导致脊柱中央的腰椎管(包括椎管、神经根管、侧隐窝)容积变小、变窄，使马尾神经和神经根

受到压迫，从而出现腰腿酸痛、双下肢麻木、走路无力等一系列症状。

“为什么腰椎管狭窄症发生在腰椎，却引起腿脚的麻木、疼痛，甚至间歇性跛行？”主持人不禁发问。“这个问题要从腰部的病理解剖角度解释。”王春主任拿出“腰部”模型，现场讲解。

他说，当腰椎管变窄时，这些神经组织连着静脉，就会受到压迫，引起血管回流受阻，神经供血受影响，从而导致下肢出现麻、酸、胀、痛、间歇性跛行等症状。

间歇性跛行是指患者在行走一段距离后出现下肢痛、麻木、无力等症状，需蹲下或坐下休息一段时间后才能缓解，继续行走。随着病情的加重，患者行走的距离越来越短，需休息的时间越来越长。

如果出现腰酸疼、大腿酸痛、下肢麻木，可以到医院骨科、脊柱外科做腰椎核磁共振检查。

02 容易误诊或漏诊

王春解释，腰椎管狭窄症是一种常见的退变性疾病，由于症状不典型，容易被误诊或漏诊。

常见症状包括脚部酸麻、运动后疲劳酸痛等，这些症状在老年群体中较为普遍，因此往往被忽视。此外，腰椎间盘突出、腰椎退变性滑脱等疾病也与腰椎管狭窄症的症状相似，且起病缓慢，容易被混淆。

王春特别指出，腰椎管狭窄症

多发生在中老年时期，老年人常伴有粥样硬化和下肢动脉硬化等情况，会出现肢端血液障碍，导致走路时脚酸痛，休息后才能缓解。这种血管性间歇性跛行与腰椎管狭窄症的神经性间歇性跛行相似，容易混淆。

一般情况下，影像学检查是诊断腰椎管狭窄症的重要手段之一。然而，不同的患者可能表现出不同的影像学特征，导致诊断结果不一致。

因此，对于腰椎管狭窄症的诊断和治疗，需要临床医生具备丰富的经验和专业知识。



03 腰椎管狭窄症有哪些治疗方法？

王春介绍，腰椎管狭窄症的治疗，主要包括保守治疗和手术治疗。

保守治疗措施包括服用镇痛消炎或神经类的止痛药物，缓解疼痛。

一旦出现一走路就疼，一站直就痛，保守治疗无明显缓解的患者，建议接受手术治疗。

对于腰椎管狭窄症的患者，他建议，在日常生活中应注意保护腰部，避免长时间站立或坐着，可以通过运动，加强腰部的锻炼，增加肌肉力量，但切记不要承重载荷，不做激烈运动，多做一些腹肌锻炼，如仰卧起坐；其中骑自行车运动、游泳比较适合腰椎管狭窄症患者。

加入腰椎
健康交流群
更多资讯
等你来



福建卫生报

欢迎订阅

2024年《福建卫生报》

邮发代号：33-9



专业视角 / 深度思考 / 满怀温情

《福建卫生报》复刊7年，始终立足卫生健康领域，展现事业发展，讲述一线故事，交流先进经验，与全省广大医务工作者一起，发出属于自己的声音。提供专业版面，发表科普文章。携手全省三甲医院和健康大使，提升全民健康素养，努力构建医者认可，百姓信赖的全新交流平台。

订阅方式



1、就近邮政局订阅
或扫描邮政微商城
订阅《福建卫生报》



2、关注《福建卫生报》公众号，
点击菜单栏“订报专区”，
选择订报链接，按照提示操作，
即可订阅。

主办单位：

福建卫生报、福建日报·新福建客户端

协办单位：

宁德市闽东医院