



腿脚不利索 可能是体内“高速公路”堵了

□本报记者 林颖

腰椎管是人体中一条重要的“高速公路”，里面的脊髓和神经根负责传递身体各个部位的信息和指令，让人体可以行动自如。

然而，这条“高速公路”也会出现“交通堵塞”。一旦腰椎管狭窄，神经信息传递受阻，腿脚就可能出问题。

生活中哪些不良习惯容易造成腰椎管狭窄？手术类型都有哪些？术后，日常生活、工作时需要注意哪些方面呢？

12月22日，福建卫生报邀请福建省立医院副院长、骨科与运动医学中心二级主任医师，教授，博导，国家卫健委突出贡献中青年专家徐杰，做客《医生我想问》直播间，和大家探讨腰椎健康的知识。此次直播吸引了22万人次在线观看。



02

腰椎管狭窄都需要手术治疗吗

腰椎管狭窄症是因为日常劳作、年龄增大等因素导致脊柱椎间盘退变突出、小关节骨质增生、黄韧带肥厚钙化骨化等引起；当然有的是因为椎管发育形成不够大引起，病变的原因在骨与椎间盘，是骨科脊柱外科常见病。

狭窄的椎管会导致营养脊髓神经的椎管内血管丛循环受压迫、血液淤滞，走起路来就更加明显，从而导致脊髓神经受挤压，对于早期的椎管狭窄，可以通过服用有针对性的改善微循环的血管扩张药物治疗，常规的活血药并不都有效，因为一般的活血药可能会加重“淤血”。

随着年龄增大，骨质增生加重，椎管越变越小，药物等保守治疗效果也会打折扣。如果药物治疗超过3个月到半年，未能有效终止腰腿麻痛、间歇跛行的症状，就需要通过手术根治。

“目前的手术可以通过脊柱内镜(椎间孔镜、UBE)或显微镜进行微创治疗，精准找到出现问题的狭窄处，从而疏通神经管道，缓解症状。”徐杰教授说，“这种微创手术创伤很小，安全有保障，术后一两天即可下床恢复行走。”

03

上年纪的老人还适合手术治疗吗

由于腰椎管狭窄人群中也有不少老年人，因为年龄因素而纠结是否需要手术治疗的人不在少数。

“过去我们遇到不少80多岁的老人，因为疼痛尚可忍受，就犹豫是否要手术。结果一直拖延到90多岁，疼痛无法忍受才来手术，此时腰椎管的狭窄已经非常严重。其实有病要治，不要怕治病，不治病就一直有病。”徐杰教授说。

因此出现症状都应及早治疗，随着现代的微创技术、设备不断提升，手术的安全性、可靠性都已有了很好的保障。只要患者术前评估好身体状况，将心肺功能、血糖、血压控制在较为稳定的状态，就可以进行安全的微创治疗，当然有的病人合并有巨大椎间盘脱出、腰椎不稳、腰椎滑脱的情况就需要采用微创融合手术。

04

手术后腰椎管还会麻木和疼痛吗

有些患者发现自己术后腰椎管还会出现疼痛，这其实和神经恢复过程有关系。

术后腰椎神经解除压迫、神经获得新生后，自然敏感性恢复，短期会有些麻木疼痛的感觉，此时可以口服用些血管扩张和消炎止痛药物，即可缓解症状。

但是，神经被压迫的时间越久，术后恢复就越慢，相反越早治疗，术后神经就能很快完全恢复了。

05

保持正确坐姿、增强肌肉力量

腰椎管狭窄除了先天因素造成外，与骨质增生、椎间盘突出有很大关联，之所以会出现这种情况，多与大家长期用腰过度、坐姿不正有关，比如喜欢“葛优躺”，或者久坐时没有挺直腰背，久而久之腰椎间盘向后突出，就会导致腰椎管狭窄。

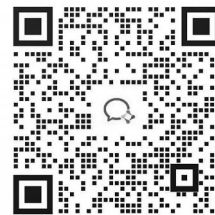
因此保持正确的坐姿很关键。

坐在椅子上时，不要驼背、向前倾，保持膝关节和髋关节呈90度，以避免椎间盘向后突。

可能有些人会觉得无法保持腰背挺直，会感到腰酸背痛，这就是腰背肌力量不足。徐杰教授建议大家可以通过锻炼腰背部肌肉、大腿股四头肌，增强肌肉力量，例如倒退行走、游泳、平板支撑、骑自行车等就是很适合的运动。

关于腰椎疼痛，你有什么想了解的问题？

可以扫描二维码，加入健康交流群一起来问医生。



活动组织

主办单位：福建卫生报、福建日报·新福建客户端
协办单位：福建省立医院