

腰痛突发? 其实腰椎早已不稳

近日,演员陈赫在直播中透露,自己因十多年旧伤累积,确诊严重腰椎滑脱。他表示前几日腰部伤势加重,就医拍片检查,严重时腰部疼痛到无法直起身子,目前正在接受理疗休养,已暂停部分工作。



什么是腰椎滑脱?

要把腰椎想象成一摞整齐码放的积木,每一块积木就是椎体,它们之间靠椎间盘和韧带连接,保持稳定。在正常情况下,这些“积木”应该稳稳地叠在一起。

腰椎滑脱就是其中一块椎体相对于下面一块椎体,发生了向前或向后的移位。你可以想象成积木叠歪了。这种错位,破坏了脊柱的稳定性,可能会压迫到旁边的神经根或脊髓,从而引发疼痛、麻木。

很多人听到“突发性”三个字,以为是昨天还好好的,今天就突然错位了。但绝大多数腰椎滑脱属于退行性滑脱或先天性发育不良,它是一个漫长的过程。“突然”感到的疼痛,往往是滑脱程度加重,或者滑脱刺激了神经,导致急性炎症反应爆发。所以,别责怪自己那天动作太猛,根源在于你的腰椎早就“不稳”了。

警惕4个求救信号

腰椎滑脱并不是悄无声息的,在症状严重之前,身体往往会发出一些预警信号。

顽固性的腰痛 这种疼通常位于下腰部,也就是系腰带的地方。特点是久站、久坐后

加重,平卧休息后缓解。早上起床时可能感觉腰部僵硬,活动一会儿反而舒服点,但活动多了又疼。这种疼痛与普通的肌肉劳损不同,它往往位置比较深,伴有明显的酸胀感。

下肢放射痛或麻木 如果滑脱的椎体压迫到了神经根,疼痛就会沿着臀部、大腿后侧、小腿一直放射到足部。这种感觉就像是一条筋被扯着疼,称为“坐骨神经痛”。患者可能会感到腿部发麻、发凉,或者像有蚂蚁在爬一样。

间歇性跛行 表现为走一段路后,双腿酸沉、无力、疼痛,必须蹲下或坐下休息一会儿才能继续走,但走不了多远又要停。这是因为行走时脊柱负荷增加,神经受压加重,休息后神经供血改善,症状随之缓解。很多患者误以为是腿脚不好,其实是腰椎在“报警”。

腰部外观改变 在严重滑脱的情况下,患者站立时可以看到腰部出现“阶梯感”,即腰部中间有一个明显的凹陷或隆起。腹部可能会因为腰椎前凸增加而向前突出,看起来肚子大。

哪些人是高危人群?

虽然腰椎滑脱可能发生在任何人身上,但以下几类人群

的风险更高,需要格外小心。

中老年人 随着年龄增长,椎间盘退变、韧带松弛,脊柱的稳定性下降,这是退行性腰椎滑脱的主要原因。

长期重体力劳动者 如建筑工人、搬运工等,长期腰部负重,加速了腰椎的磨损和退化。

有家族遗传史者 部分腰椎滑脱与先天性椎弓发育有关,如果直系亲属中有此病史,发病风险相对较高。

体重过大者 过大的体重会给腰椎带来额外的压力,加重椎体的负荷。

日常保养给腰椎减负

预防腰椎滑脱加重,或者预防其发生,关键在于日常的养护。

避免久坐久站 每坐40分钟起来活动一下,改变姿势。

注意保暖 腰部受凉会引起肌肉痉挛,加重病情,注意腰背部保暖。

正确用力 搬重物时,先蹲下,保持腰部直立,用腿部力量站起,不要直接弯腰搬抬。

控制体重 减轻腰椎的负荷。

睡硬板床 太软的床垫会使脊柱弯曲,不利于腰椎健康。

对于腰椎滑脱,应该早发现、早诊断、早治疗。

确诊腰椎滑脱 关键两项检查

很多人腰部不适,会盲目选择正骨复位,这是极具风险的行为。一旦怀疑自身出现腰椎滑脱问题,切勿随意推拿正骨,第一时间需前往正规医院检查确诊,规避二次损伤。

确诊腰椎滑脱主要依靠两项影像学检查。腰椎X光片可清晰呈现腰椎骨骼结构,明确椎体滑脱的移位程度,是病情分级的核心依据;腰椎MRI检查则重点观测腰椎神经、椎管的状态,判断是否存在神经受压、水肿等问题,为后续治疗方案制定提供关键参考。医生会结合检查结果,将腰椎滑脱分为I至IV度,同时搭配患者的疼痛、麻木、活动受限等症状轻重,制定个性化诊疗方案。

临床中绝大多数轻、中度腰椎滑脱患者,均以保守治疗为首选,安全且疗效稳定。急性期患者需以卧床休息为主,减少腰椎负重和弯腰、扭转等动作,必要时佩戴医用腰围固定腰椎,减轻椎体压力,避免滑脱加重。若伴随明显疼痛、肢体麻木症状,可在专业医生指导下服用非甾体抗炎药、营养神经类药物,缓解局部炎症和神经不适。同时,正规物理治疗可辅助改善症状,牵引、常规理疗、专业推拿等方式,能够有效放松腰部痉挛肌肉,松解组织粘连,减轻神经压迫。

练腰背 稳脊柱

腰椎滑脱I度是最轻微的一种,不需要用手术来“紧急校准”,应保守治疗,练好腰背肌。

肌肉锻炼的目标不是强迫椎体完美复位,而是让周围环境变得安稳,让那个轻微移位的节段不再被反复扰动。就像一根篱笆桩略有歪斜,与其拆了重装,不如在周围培上坚实的泥土,再用绳索多方向拉紧。桩子没有回到绝对垂直的位置,但它不会继续歪倒。脊椎稳定了,疼痛和不适自然随之消退。

一张瑜伽垫,一寸空间,足以开启练习。

弓式支撑 仰卧后小腿弯曲,双脚踩地,用臀部和腰部协同发力,将骨盆慢慢抬起,使大腿与躯干像河上的拱桥。动作宜缓,这个动作直接唤醒臀肌和下背部深层肌肉,是稳定腰椎的“主力部队”。

燕鸟滑翔 取俯卧位,双臂向前伸展,缓缓将上半身和双下肢同时抬离地面,在最高点短暂停留,感受脊柱两侧竖脊肌的收紧,

之后平缓归位。做这个动作时不必追求高度,关键在于启动深层肌群持续收缩,且全程保持均匀呼吸。

侧桥 用前臂和脚侧支撑身体,让骨盆抬离地面,使躯干保持一根直线的状态。侧桥强健的是躯干侧方的腰方肌和腹斜肌,这些肌肉像侧拉纤绳一样稳定腰椎,防止左右晃动。

锻炼腰背肌并非中青年的专属课题。上了年纪的人骨骼和关节相对脆弱,肌肉力量衰减更为

明显,更需要低负荷、慢节奏的练习中慢慢建立支撑力。哪怕只是每天在床边扶着做几次桥式支撑,也能为脊柱带来积极改变。关键在于把练习融入日常,而不是把它当成必须完成的苦差。

锻炼后如果感到肌肉酸胀,那是身体在重新“建立秩序”时发出的信号。不要因此慌乱,轻柔的休息和热水淋浴能缓解不适。如果某个动作在练习中带来尖锐痛感,务必停止该动作,转而咨询专业指导。

本报综合