“坐”以待病？ NO！腰椎间盘突出患者的日常防护指南

杨文峰

（东莞市第八人民医院康复医学科，广东东莞 523326）

“明明没做重活，腰怎么突然疼得直不起来？”“久坐后腿麻到像踩了棉花，这到底是怎么了？”生活中，不少人被这类腰部问题困扰，而罪魁祸首往往是腰椎间盘突出。很多人误以为多休息就能好，却不知错误的静养会让腰椎更脆弱。本文将从科学角度出发，为腰椎间盘突出患者打造一份全面的日常防护指南，帮你远离“坐”以待病的误区。

1 什么是腰椎间盘突出

要做好防护，首先得了解敌人。我们的腰椎由 5 块椎骨组成，相邻椎骨之间夹着像减震垫一样的腰椎间盘，它由外层坚韧的纤维环和内部柔软的髓核构成。当长期久坐、弯腰搬重物、腰部受凉或年龄增长导致纤维环磨损破裂时，内部的髓核就可能向外突出，压迫到周围的神经，这就是腰椎间盘突出。



这种压迫带来的症状因人而异。有的人只是腰部隐隐作痛，休息后能缓解；有的人会出现单侧或双侧腿部放射性疼痛，从臀部一直延伸到小腿；严重时还会伴随腿麻、无力，甚至影响行走和排尿排便。需要注意的是，腰椎间盘突出不等于腰椎间盘突出症——前者是影像学检查发现的结构改变，若没有症状无需特殊处理；后者则是突出的椎间盘引发了疼痛、神经压迫等症状，必须重视日常防护。

2 日常姿势推荐

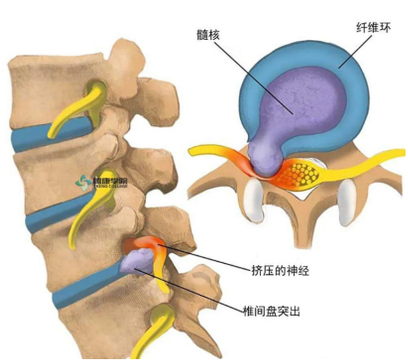
“久坐是腰椎的头号杀手”，这句话绝非夸张。久坐时腰椎承受的压力是站立时的 1.5 倍，弯腰久坐时更是高达 2.5 倍。想要保护腰椎，首先要从正确坐姿开始。

选对座椅：优先选择有腰托、高度可调节的办公椅，腰托需贴合腰部自然曲度（约一拳距离），若没有腰托，可在腰部垫一个卷起的毛巾或薄靠枕；座椅高度以双脚平放地面、膝盖与髋关节呈 90°为宜，避免双脚悬空或踮脚。

保持坐姿：上半身挺直，肩膀放松，头部与脊柱呈一条直线，避免低头或弯腰驼背；肘部自然弯曲 90°，放在桌面或扶手上，减轻肩部和腰部负担；每坐 30~40 分钟，起身活动 5 分钟，做简单的腰部伸展（如双手叉腰、缓慢左右转腰），缓解腰椎压力。

除了坐姿，站姿、睡姿和弯腰姿势也不容忽视。

站姿：避免长时间单侧站立或含胸驼背，站立时双脚分开与肩同宽，重心均匀分布在双脚，腰部微微后伸，保持脊柱自然曲线；需要长时间站立时，可在脚下垫一个矮凳，交替将一只脚放在凳上，减轻腰椎压力。



睡姿：仰卧时可在膝盖下方垫一个薄枕头，让膝关节微屈，放松腰部肌肉；侧卧时在两腿之间夹一个枕头，保持脊柱和骨盆平行，避免腰部扭曲；不建议俯卧，因为会导致颈椎和腰椎过度弯曲，加重不适。

弯腰姿势：弯腰搬重物时，很多人习惯弯腰用

作者简介：杨文峰，主管技师，研究方向：肌骨疾患康复治疗。

腰力，这会让腰椎承受巨大压力。正确的做法是屈膝下蹲，用腿力起身——先蹲下，让物品靠近身体，双手握住物品后，缓慢伸直膝盖和髋关节，将物品抬起，避免弯腰或扭转腰部；拿取低处物品时，也应蹲下而非弯腰，减少腰椎损伤风险。

3　科学运动建议

很多腰椎间盘突出患者担心运动伤腰，于是选择一动不动，结果导致腰部肌肉萎缩，反而加重腰椎不稳。其实，在症状缓解期（无明显疼痛、麻木），科学的运动能增强腰背部肌肉力量，为腰椎打造保护盾。以下是适合患者的运动，需注意循序渐进、量力而行。



核心肌群训练：腰背部肌肉（如竖脊肌）和腹部肌肉是腰椎的稳定器，力量不足会导致腰椎承受更多压力。推荐五点支撑法：仰卧在床上，双腿屈膝，双脚、双肘和头部贴紧床面，缓慢将臀部抬起，使身体呈拱桥状，保持 3~5 秒后缓慢放下，每次做 10~15 组，每天 1~2 次；若力量较弱，可先从三点支撑法（用双脚和头部支撑）开始，逐渐过渡到五点支撑。

腰背伸展运动：适当的伸展能放松腰部肌肉，改善腰椎活动度。推荐小燕飞（需在症状稳定期进行，急性期禁用）。俯卧在床上，双臂放在身体两侧，双腿伸直，缓慢抬起头部和胸部，同时抬起双腿，使腹部贴紧床面，保持 2~3 秒后放下，每次做 5~10 组，每天 1 次；注意动作要缓慢柔和，避免过度用力或憋气，若出现疼痛立即停止。

低强度有氧运动：散步、游泳（尤其是仰泳）、骑自行车等低强度运动，能促进腰部血液循环，减轻炎症反应，同时避免腰椎过度负重。游泳时水的浮力可减轻腰椎压力，是腰椎间盘突出患者的理想运动，但需注意水温不宜过低，游泳时间控制在 30 分钟左右，避免过度疲劳。

需要提醒的是，运动前需进行 5~10 分钟热身（如慢走、腰部轻柔转动），运动后腰背部进行拉伸；若运动过程中出现疼痛、麻木加重，应立即停止，必要时咨询医生；急性期（疼痛剧烈、无法活动）患者需



严格卧床休息，禁止运动，待症状缓解后再逐步恢复运动。

4 生活细节中的防护智慧

除了姿势和运动，生活中的一些小细节也能帮你更好地保护腰椎，这些容易被忽视的小事，往往是预防复发的关键。

注意腰部保暖：腰部受凉会导致肌肉痉挛，加重腰椎压力和疼痛。秋冬季节应穿高腰裤或戴护腰（选择弹性好、透气的护腰，避免过紧影响血液循环），避免长时间待在空调房；夏天开空调时，不要让冷风直接吹向腰部，可在腰部盖一条薄毯。

控制体重：体重过大会增加腰椎的负荷，尤其是腹部脂肪过多时，会导致脊柱前凸，加重腰椎间盘突出。建议通过合理饮食（减少高油、高糖、高热量食物摄入，增加蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质摄入）和适量运动，将体重控制在健康范围内（BMI 值 18.5~3.9）。

选择合适的床垫：床垫过软会导致腰部塌陷，脊柱弯曲，加重不适；过硬则会让腰部肌肉无法放松，影响睡眠质量。理想的床垫应具备支撑性和舒适性——躺下时腰部能贴合床垫，不会明显塌陷，起身时没有明显费力感；可选择中等硬度的弹簧床垫或乳胶床垫，避免使用过硬的木板床或过软的海绵床。

避免不良习惯：不要长时间低头看手机或电脑，避免“葛优躺”（半躺半坐时腰椎缺乏支撑，压力骤增）；穿高跟鞋时会导致身体前倾，腰椎过度后伸，建议选择平底鞋或鞋跟高度不超过 3 厘米的鞋子；戒烟也很重要，吸烟会影响腰椎间盘的血液供应，加速椎间盘退变，增加突出风险。



腰椎间盘突出不是绝症，也不是必须卧床静养的疾病，它更像是一种提醒——提醒我们要重视腰椎健康，改掉伤害腰椎的坏习惯。从正确的坐姿、科学的运动，到生活中的保暖、体重控制，每一个细节都是保护腰椎的小举措，长期坚持就能让腰椎更稳定、更健康。