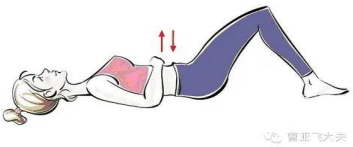
腰椎间盘突出症的锻炼方法

康健中医 曹亚飞

www.wcmclinic.com



腰椎间盘突出症是一种反复发作、难以根治的慢性疾病，而腰背肌功能锻炼对其发生、发展以及预后起到重要作用。目前的一些锻炼方法，有些难度比较大，病人不容易操作及坚持。笔者根据自己的经验和体会，总结出一套简便易行，行之有效的锻炼方法，介绍如下。

一、卧位：平卧于床上，分三部动作。1、平卧放松，腰腹部缓慢而用力向上抬起，停留片刻，然后慢慢放下。反复多次。2、自然伸直双下肢，利用双肩和双足跟部支撑，缓慢向上凸起腰腹部，停留片刻，慢慢放下。3、屈曲双膝，双足踩床，缓慢上抬腰部并坚持数秒，放松复原，重复以上动作。

二、坐位：取高度适中的椅子，正常端坐位（也可双手扶腰），利用腰背肌力量反复向前挺伸腰腹部。

三、站位：站立位，双手扶腰，利用腰背肌力量反复向前挺伸腰腹部。

动作要点：动作频率不要过快，幅度不必过大，但每次动作要用力到位，能感受到腰背部肌肉紧绷感。

锻炼机理：利用腰腹部向前弓起的动作，以恢复和维持腰椎前凸的生理曲度，同时锻炼腰背部的肌肉力量，增强腰椎稳定性。

平时注意：减少坐位弯腰动作，以减少腰椎间盘的压力、从而减少椎间盘对神经的压迫。夜间睡觉时，也可用小薄枕垫于腰下，以维持腰椎前凸的生理曲度。

关键词：腰椎间盘突出，腰痛，锻炼