

腰痛腿痛为何如影随形？

康健中医 曹亚飞

www.wcmclinic.com

许多人腰痛时，不仅腰酸、胀、麻，还会痛到一条或两条腿，这就是坐骨神经痛，疼痛可能从腰延伸到臀部、大腿、小腿，甚至脚部，还伴随麻木或无力。

常见原因

✓ 腰椎间盘突出

压迫坐骨神经，导致腿麻、刺痛、无力。

✓ 椎管狭窄

椎管变窄压迫神经，常见于年龄大的人。

✓ 梨状肌综合征

臀部肌肉发炎卡压坐骨神经，引起腰、腿痛。

✓ 蛛网膜炎

脊柱内的蛛网膜发炎或结疤，也可引起腰腿痛。

临床意义

腰和腿是一个整体，特别是年纪大的人，常有多個腰骶问题。治疗主要病灶后，次要问题可能显现，如腰痛缓解后出现腿痛。

所以，腰腿痛需系统治疗，解决所有潜在问题，才能彻底改善症状。

✓ 小提醒：

- 腰腿痛持续或加重，要及时就医！
- 不要盲目推拿或剧烈活动。