

推拿门诊挤满年轻人, 专家提醒: 加强锻炼

本报记者 吴嘉琇



“最近,“推拿科夜门诊挤满年轻人”“医生不建议年轻人没问题就推拿”两则相关话题登上热搜。浙江省中医院湖滨院区推拿科的夜门诊从傍晚就开始排起长队,所有的治疗床都满满当当。社交平台上,不少年轻人晒出单据,分享推拿的体验。但同时也有医生提醒,推拿并不适合所有人,加强锻炼同样可帮助预防颈椎病发生。

因人而异 按摩推拿也需谨慎

为了缓解白天的就诊压力,浙江省中医院从去年11月开设推拿科夜门诊。推拿科杜红根主任说:“目前,推拿科每个月夜间门诊量的就诊人数在2000人次以上,90%以上是20岁—40岁的年轻人,这是我们医生都没想到的。”

然而,推拿并不适宜所有人群。比如深静脉血栓、静脉曲张患者,血压波动大、骨质疏松人群、脊髓型颈椎病患者等等,都不适宜采用推拿方法。杜红根也表示,医生们更希望为不得不接受治疗,而白天又确实没有时间的患者服务,也呼吁大家把有限的夜门诊资源让给更需要治疗的人。

“如果日常感觉到肌肉疲劳且未影响到心跳、血压、睡眠等,采用按揉的方式进行放松是不错的舒缓方式。”医生提醒,如果涉及正骨、纠正关节错位等就需谨慎前往按摩店,以免加重痛苦或者引起更严重的疾病。如果出现颈椎活动受限、活动加重痛苦,同时伴有头晕、恶心、走路不稳等情况,更应及时就医。

椎疾病的发病呈现出年轻化趋势。大家学习或工作之余锻炼一下,早点预防对保养是很有好处的。“除了避免长时间伏案、低头看手机等,锻炼要反其道而行之。我选择第一个动作是‘仰头’,再是往左右、左右倾斜,让颈肩部的每一块肌肉都能得到锻炼。”徐文斌说。

“颈椎操主要是起到放松和预防的作用。”至于锻炼的频次,徐文斌建议每天做2-3次,对于工作强度大的人,也可以两三个小时就起身做一次。

健操,有条件的患者也可以游泳,对颈椎锻炼也是一个较好的方法,可以持续保持颈椎仰的锻炼;患者也可以选择打羽毛球,一般可以仰头的体育锻炼都可以做,无论如何锻炼,只要适合自己即可。

同时,杨永竑提醒,锻炼也需适度。“锻炼的方法虽然可以起到预防作用,但终究不可以代替治疗。一旦发生颈椎病,不要光靠锻炼治愈颈椎病,需要按照医嘱,根据每个人不同情况制定治疗方法。”

除了推拿 增强锻炼帮助预防

“颈椎病属于退行性疾病,随着年龄的增大发病率也递增,并且颈椎病往往和长时间低头有关。长期保持同一个动作,颈部肌肉容易疲劳,受力就不均匀,引起颈椎间盘突出。”浙江大学医学院附属邵逸医院骨科副主任医师徐文斌介绍。

在各类社交媒体上,徐文斌开设的一系列颈椎操视频收获了不少粉丝。他说,生活节奏的加快,学习工作压力增大,以及电子产品的普及,颈

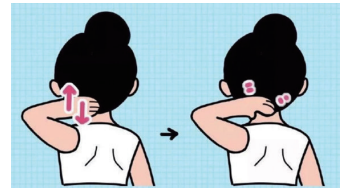
正确认识 做好预防才是关键

做做“肩颈操”,一起享健康

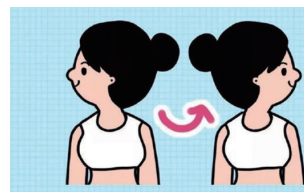
动动脖子,按下肩膀,有没有感到很酸痛?其实,身体的劳累首先会反应在肩颈上。在越来越离不开手机电脑的当下,不少人都因长时间看手机、电脑以及缺乏锻炼而或多或少患上一些颈椎问题。在学习办公之余,不妨练习下列简单的动作,为肩颈健康加上一份“保险”。

一、双手按压

练习方式:先以左手从上向下连续捏按颈部,每捏按3下为一遍,连续捏按8遍;再换右手进行。捏按动作要轻柔缓和,捏按的力度要持续渗透。



作用:双手的按摩可以有效缓解颈部肌肉的僵硬,有效改善颈部血液循环,同时它作为颈椎操的热身动作,可以有效防止颈椎在锻炼过程中出现新的损伤。



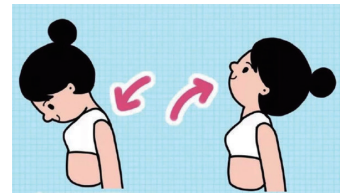
二、左右转头

练习方式:头先向左转至极限位,持续3秒;回正,再向右转至极限位,持续3秒,连续做8遍。锻炼应注意旋转要匀速、和缓,切忌猛烈的旋转,以免诱发眩晕等不适。

作用:该动作锻炼颈椎的旋转功能。对于颈椎一侧旋转受限者,应该重点加强左顾右盼的锻炼。

三、前后点头

练习方式:头向前伸至极限位,持续3秒,再向后仰至极限位,持续3秒,连续做8遍。值得注意的是,在锻炼过程中动作要和缓轻柔,切忌像小鸡啄食一样猛烈点头,以免出现新的损伤。



作用:前后点头可以有效帮助我们恢复颈椎的生理曲度。对于长期伏案工作者,颈部僵硬了,应该加强前后点头的锻炼。



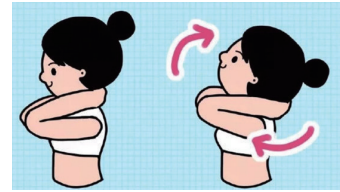
四、左右摆头

练习方式:头先向左侧屈至极限位,持续3秒;回正,再向右侧屈至极限位,持续3秒,连续做8遍。在锻炼过程中,可能会出现颈椎小关节“咔嚓”声,不用惊慌,属于正常现象。

作用:摆头可以充分调动颈部肌肉,锻炼颈椎的侧屈功能。

五、头手相抗

练习方式:两手十指交叉,置于颈后,手向前用力,头向后用力,持续3秒,连续做8遍。



作用:有助于帮助我们恢复颈椎的生理曲度,缓解颈部肌肉的疲劳。



六、颈项争力

练习方式:左手置于背后,右手置于胸前,手掌向左平行推出,头向右旋转至极限位,持续3秒,连续做8遍。右手重复以上动作。

作用:有效锻炼颈椎和肩部肌肉的协调性,从而有效缓解和预防颈椎病的发生。