正确发力、科学运动 专家教你护腰有道

本报记者 高玲玲

近日，有消息称，年轻演员成毅在新戏拍摄过程中受伤。随后，工作室在社交媒体上发文，称经诊断主要症状为腰部扭伤，及腰椎间盘突出。如今，“年纪轻轻一把老腰”被不少人称为“除了脱发之外，当代年轻人心里最大的痛”。数据显示我国腰椎病患者已经突破2亿。25～39岁的年轻人，腰椎间盘突出检出率更是高达13.93%，居各年龄段的首位。年轻人究竟该如何护腰？

腰椎间盘如此“突出” 久坐不动是诱因

“腰椎间盘突出症是因突出物对硬膜囊腔及脊神经根的机械压迫，导致硬膜囊、硬膜外腔及脊神经根产生充血、渗出、变性、浸润、增生及黏连等无菌性反应，其病理是由于椎间盘组织本身缺乏供血，修复能力极差，加上负重大所致。”浙江大学医学院附属第二医院骨科副主任医师李浩说，一般在20岁以后，人体的椎间盘就开始发生退行性改变，纤维环的韧性及弹性逐渐减退，此时如遇外伤，尤其是积累性劳损伤，则容易成为纤维环破裂的诱因。

近年来，腰椎间盘突出症开始呈现年轻化趋势。大多数人是因为长期坐姿不正确和缺乏运动，特别是司机、白领和IT人群。”李浩说，正常情况下，腰部向前凸，骶骨向后凸，形成正常的生理弯曲。而办公室工作人员的不良坐姿会增加脊柱的负担。如果再加上平时运动量少，腰背部肌肉松弛，更容易引发腰椎间盘突出症。

盲目运动容易“作腰” 给身体“排险”很重要

不运动容易引发腰椎间盘突出症，那加强运动就能缓解或者预防腰椎间盘突出症吗？李浩给出的答案是不一定，因为盲目运动反而容易导致腰部损伤。

为了拥有好身材，20岁的小王照着网上的方法练习腹肌，每天按时做仰卧起坐、平板支撑，可坚持一个月后却腰背疼痛，起初他以为只是普通的肌肉酸痛，可谁知越练越疼，最后小王终因腰痛难忍入院，被诊断为腰椎间盘突出。

“很多情况下，造成运动损伤的原因是没有对自己的身体做专业评估，且没有在专业教练的指导下锻炼。腰椎过度前曲和腰椎变直的人都不适合仰卧起坐这样频繁卷腹的运动项目。”李浩说，腰椎本身有正常的生理弯曲，但有时会出现腰椎变直或腰椎过度前曲的情况。比如有些女性喜欢穿高跟鞋，能够让身体曲线更优美，但这很容易造成腰椎前曲。如果腰椎处于这两种情况下仍然频繁的练习卷腹动作，且发力位置不对，就会导致腰椎受伤。

告别腰椎疼痛并不难 量力而行合理锻炼

杭州迈博体育健身教练俞鹏建议，想远离腰椎间盘突出，在日常生活中应避免长期久坐、久站、过度弯腰，经常进行腰部肌肉的锻炼，多注意腰部保暖，避免食用生冷食物等。而已患有腰椎间盘突出症的患者可通过有氧运动、功能锻炼缓解恢复，例如游泳、跑步等。“游泳可以协调全身肌肉，属于平衡运动，游泳时腰部椎体不受力，不会引起椎间盘过度受压，还能够锻炼腰部肌肉，减轻椎体受力，对于腰椎间盘突出的治疗有一定的好处。跑步可增加腰背肌受力状态，能够维持腰椎稳定，增强机体免疫力。”

此外，俞鹏提醒，运动前的热身活动一定要做到位。“大多数办公人群由于久坐、锻炼时间少，腹肌会比较薄弱，离理想化的腰椎状态有一定距离。如果在锻炼前没有把腰腹部肌肉、臀部肌肉提前激活，同时在锻炼的过程中又过度使用这些部位的肌肉，则会导致运动损伤。”

延伸阅读

六种自查方法，来判断是否患腰椎间盘突出症。有一项符合，一般应视为有患腰椎间盘突出症的可能，需提高警惕，及时防治：

一、急性扭伤后是否跛行；

二、轻轻咳嗽，腰疼是否加重；

三、仰卧位休息后，疼痛仍不能缓解；

四、仰卧位，自行或旁人用手轻触后腰部、腰椎正中及两侧，检查是否有明显的压缩；

五、先仰卧，然后坐起，观察自己下肢是否因疼痛而使膝关节屈曲；

六、仰卧位，患侧膝关节伸直，并将患肢抬高，观察是否因疼痛而使其高度受到限制。

五种腰部锻炼方法 以后别说“腰不行”了

本报综合报道

锻炼腰部的方法不少，大多是通过松胯、转腰、俯仰等运动，来疏通腰部的气血运行，起到健肾强腰的作用。夏季很多人不想去健身房跟人家挤，那么就待在卧室里来段简单方便的腰部健身锻炼吧，下面跟小编一起来学习下。

前屈后伸

两腿开立，与肩同宽，双手叉腰，然后稳健地做腰部充分的前屈和后伸各5次～10次。运动时要尽量使腰部肌肉放松。

双手攀足

全身直立放松，两腿可微微分开，先两臂上举，身体随之后仰，尽量达到后仰的最大程度。稍停片刻，随即身体前屈，双手下移，让手尽可能触及双脚，再稍停，然后恢复原来体位。可连续做10次～15次。注意身体前屈时，两腿不可弯曲，否则效果不好。老年人或高血压患者，弯腰时动作要慢些。

转胯回旋

两腿开立，稍宽于肩，双手叉腰，调匀呼吸。以腰为中轴，胯先按顺时针方向，作水平旋转运动，然后再按逆时针方向做同样的转动，速度由慢到快，旋转的幅度由小到大，如此反复各做10次～20次。注意上身要基本保持直立状态，腰随胯的旋转而动，身体不要过分地前仰后合。

交替叩击

两腿开立，与肩同宽，两腿微弯曲，两臂自然下垂，双于半握拳。先向左转腰，再向右转腰。与此同时，两臂随腰部的左右转动而前后自然摆动，并借摆动之力，双手一前一后，交替叩击腰背部和小腹，力量大小可酌情而定，如此连续做30次左右。

拱桥式

仰卧床上，双腿屈曲，以双足、双肘和后头部为支点(5点支撑)，用力将臀部抬高，如拱桥状。随着锻炼的进展，可将双臂放于胸前，仅以双足和后头部为支点(3点支撑)来进行锻炼，每次可锻炼10次～20次。