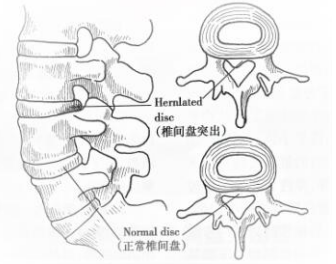


# 都是腰间盘为何有突出？

腰椎间盘突出症，简单来说就是椎间盘在出现不同程度的**退行性改变**后，髓核组织从纤维环薄弱处**突出**，**压迫**相邻腰骶神经，从而产生腰部疼痛，一侧或双侧下肢麻木、疼痛等**临床症状**。



## 为何会有突出的腰间盘呢？

主要原因是椎间盘的退变。而引起退变的因素又有很多，例如：积累劳损、遗传因素、吸烟及年龄。除此之外还与外伤、职业、妊娠、疾病和脊柱结构异常有关。



长期久坐及不正确的坐姿



妊娠期腰部负重过大



腰部的积累劳损



腰部过度负重/腰扭伤



腰部外伤

## 如何预防腰椎间盘的突出？

- 生活中要避免久坐久站，搬运过重的物品。
- 适当进行体育锻炼，可选择对腰部受力较小的运动方式，例如游泳。
- 在剧烈活动前要进行充分的准备运动，佩戴适当的护具，避免外伤。
- 常见腰背肌锻炼有“五点支撑”、“小燕飞”，锻炼方式如图。

特点	适宜人群
难度低	老少皆宜
强度大	年轻人
同时锻炼项背肌	柔韧性较好者

5-10秒/次  
30-50次/日

(必要时可让亲属或专业人员陪同下进行练习，谨记量力而行，并循序渐进。)