

老人腰痛练练臀

老人腰腿疼痛就是脊柱病?其实有些疼痛与臀部肌肉有关,往往被忽视。除了纠正不良生活姿势、规范就医治疗,老人们还需要练练臀。

腰痛膝腿沉 ——> 锻炼失忆的臀大肌

江西省中医院推拿科龚红斌: 腰酸、膝盖痛、大腿沉重,按腰椎间盘突出治疗也没怎么改善,可能是发生了臀肌失忆症。

臀肌“失忆”会使臀部扁平松弛,收缩感弱,由其他肌肉代替臀肌完成动作,进一步引起腰背疼痛、膝关节疼痛、椎间盘突出、骨盆前倾等病症。

长期久坐使臀肌得不到使用,臀肌会忘记如何复原,始终保持放松状态。因此防治臀肌失

忆首先避免久坐,在关节条件允许的情况下可步行上楼梯锻炼,对臀肌有一定刺激作用;生活中应注意纠正不良体位及姿势。可在针灸、推拿等治疗的同时,配合针对性功能锻炼改善不适。

广东省佛山市中医院叶长青: 臀肌失忆症可以通过一个简单动作自测,即单腿支撑站立,如果骨盆歪斜、身体倒向支撑腿的一侧,提示该侧的臀肌失忆,不妨通过锻炼动作来激活臀肌。

收腹抬臀: 屈膝平卧(屈膝不超过90度),翘起脚尖,脚跟蹬地,收腹抬臀,抬到自己的最高限度后停留数秒,再缓缓下降臀部,腰部始终贴近地面,一组12个,每天可酌情做5组。

四点飞鸟: 用双手、双膝四点支撑(手、大腿、躯干均呈90度),收紧腹部,缓缓抬高一侧大腿和另一侧手臂,与躯干平行后停留数秒,再缓缓放下,一组12个,每天可酌情做5组。

弯腰下蹲难 ——> 锻炼受损的臀中肌

浙江温州市中医院针灸推拿科副主任医师廖文军: 如果腰臀疼痛,弯腰下蹲困难,大腿外侧放射痛,需要留意臀中肌损伤,症状与坐骨神经痛、椎间盘突出症等相似,容易忽视或混淆。

臀中肌损伤的人群,往往臀部外展动作受限(长时间行走后症状明显),弯腰下蹲困难;臀部疼痛,患侧单腿站立时局部疼痛加重;不能侧卧睡觉,臀部、

大腿外侧容易麻木酸胀,部分可有小腿、足踝部的麻木酸胀感。

习惯跷二郎腿、长时间侧卧沙发的人群,臀部倾向一侧,容易产生劳损。提重物单侧负重过久、跌倒后臀部单侧着地、长时间运动过量等,也易损伤臀中肌。

除了口服药物、针灸、理疗、手法松解等常规治疗,做好日常康复锻炼也十分重要,推荐两个锻炼臀中肌的动作。

直腿展髋: 躯干伸直侧卧,下侧手臂屈肘支撑在头下。下侧腿屈膝贴地,保持身体稳定,臀部发力将上侧腿伸直抬起,打开至自己的最大幅度,再缓缓放下,每组10~15次,每天3组。

贝壳训练: 保持上述准备姿势。两腿屈膝,脚跟并拢,臀部发力外展上侧腿,打开至自己的最大幅度,缓缓放下,好像贝壳开合,每组10~15次,每天3组。

腿麻屁股疼 ——> 锻炼增厚的梨状肌

广东省中医院骨科高泽辉、罗俊华: 臀部、小腿外侧酸痛麻木,可能与梨状肌损伤,压迫坐骨神经有关。

患有梨状肌综合征的人生活中常有久站久坐、跷二郎腿的不良习惯,发病前多有负重行走、下蹲,臀部扭伤,受凉等经历。

这些动作会导致梨状肌受损、增厚,挤压经过此处的坐骨神经,出现患侧臀部疼痛、向下肢延伸的症状,还可伴随下肢麻木乏力、跛行等,容易被误认为

腰椎间盘突出、椎管狭窄。

在家可以通过直腿抬高动作来自测有无损伤,平躺,将下肢伸直抬高,若在60度内疼痛显著,超过60度后反而减轻,提示存在梨状肌损伤。

手法治疗是梨状肌综合征的首选,能够松解臀部肌肉,减轻神经受压,缓解疼痛。

日常养护方面需要注意保持正确坐姿,定时起身活动筋骨,避免剧烈运动,防寒保暖,还可以经常练习以下两个动作。

勾足抬腿: 身体侧卧,头颈处垫枕,双手放在舒适位置,双腿并拢伸直,上侧腿勾脚,吸气时抬高至45度,呼气时缓慢放下,早晚各练30次。

屈腿收腹: 平躺,双腿伸直并拢,勾起脚背,吸气时抬腿至45~60度,然后屈膝、收腹,使大腿尽量贴近肚子,双手环抱膝盖后方,轻柔施力压紧大腿,使臀部抬离床面(重复3次),呼气时伸腿缓缓放下,早晚各练20次。

老年人群常有肩痛问题,如果将手背在身后,不能进一步将手抬高背部,可能是发生了肩胛下肌的损伤。此处肌肉往往处于无力状态,可以通过手法松解治疗,还可进行训练激活,站立或坐位时,保持肩关节中立,屈肘90度并贴紧身体,对抗拉力将绳带拉向肚脐,再外展外旋肩部,向前侧用力拉带子。图为山东省中医院康复科医务人员为患者松解肩胛下肌。

山东省中医院 郭敬文/图

专家提醒

动脉硬化 测两处血压

北京中医药大学东方医院
周围血管科主任医师 曹建春

动脉硬化与健康密切相关,除了就医检查,日常居家可以使用电子血压计来评估,需要测上臂、踝部两处血压。

先测量上臂血压,与平时测量血压的方法相同。

再测量踝部血压,位置在踝关节上2~3cm、内后方下1厘米左右(可触及脉搏),将电子血压计袖带传感器对准此处,根据小腿形状卷扎袖带(下窄上宽),松紧以刚好插入一根手指为宜。

测量3次(间隔1分钟以上)后取平均值,左右上肢血压不一致时,选择较高的数值,计算踝部收缩压与上臂收缩压的比值,即踝肱指数,正常值为1.00~1.40。

如果计算出的指数在0.91~0.99,属于临界值,怀疑存在下肢动脉硬化、血管狭窄,建议就医,进一步做相关检查明确诊断。

指数小于等于0.90时,基本判断为下肢缺血,此类人群往往伴有其他部位的动脉粥样硬化,出现下肢凉麻、乏力,间歇性跛行,臀腿疼痛乏力等症。

若指数小于0.40,提示重度肢体缺血,会有踝部动脉搏动减弱或消失,静息疼痛,远端肢体颜色变化、溃疡或坏疽,情况较重,一定要规范就医诊治。

尿酸高喝些汤

广州中医药大学第三附属医院
副主任医师 乔志强

控制尿酸需要规范的治疗,也需要日常的调理,推荐两道汤。

金钱草玉米须汤: 取金钱草100克、玉米须150克洗净,锅中加适量水,一同煎煮成汤即可饮用。金钱草有清热解毒、利尿除湿等作用,玉米须清热祛湿利尿,二者搭配有利尿酸排泄,缓解痛风不适,还能护肾消炎。

白茅根汤: 取白茅根100克洗净,与适量清水、冰糖50克一同熬煮成汤饮用,一天两次,每次300毫升左右。白茅根可以清热解毒、利尿消炎、除湿护肾,帮助尿酸代谢,减少炎症,缓解痛风。

需要强调的是,防尿酸升高的首要任务是多喝水,保证每日尿量在1500毫升以上;每日进行30分钟以上的中等强度运动,控制肉类、糖类食物的摄入量,将体重控制在正常范围内,控制好尿酸水平,预防痛风等发生。

