

长时间开车的你要怎么保护好腰

贾新冬

巴中市中心医院 636000

【中图分类号】R161

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 08-080-01

公安部发布最新数据显示,截至 2023 年 5 月底,我国汽车保有量 4.25 亿辆,汽车驾驶人高达 5.13 亿人。汽车出行成为交通常态的同时腰痛也成为驾驶员们的常见症状,Atallah 等的研究显示驾驶员群体腰痛发病率 44.1%。

经常开车为什么会腰背痛?主要因为以下几个方面:

1. 腰肌劳损,腰部肌肉是支持人体的重要组织结构,长途驾车的人因长期处在一种紧张的坐姿状态,较少活动,局部肌肉组织容易出现缺血性改变,进而导致肌肉痉挛、腰痛,长时间不改变坐姿就会带来肌肉劳损。2. 腰椎间盘突出,椎间盘位于人体各椎骨之间,其作用类似于减震器,为脊柱减震,椎间盘由纤维环和髓核组成,上下椎体的活动对椎间盘产生挤压、牵拉以及扭转等应力作用,过大的外力以及退行性改变的纤维环均可导致髓核突破纤维环的约束,突出于椎管内,压迫和刺激马尾神经和神经根,产生炎症反应,出现腰痛、放射性下肢痛和皮肤麻木感。3. 腰椎退变,腰椎退行性变是指随着年龄的增长,过度的活动和超负荷的承载,使腰椎加快出现老化,并在外力的作用下,继发病理性改变,以致椎间盘纤维环破裂,椎间盘内的髓核突出,引起腿腰痛和神经功能障碍。研究表明,振动对人体腰椎有着不可忽视的影响,即使是低频幅值振动的长期作用,也会引发腰椎组织的微损伤累积,久之便可导致退变发生,而在众多振动环境中,汽车正常行驶所产生的低频振动正成为当前引起腰椎退变的一个重要诱因,随着汽车行业的发展,驾车时间日趋增长,驾驶员由于长期处在车辆低频振动环境下,发生腰椎退变的风险将大幅增加。4. 不良坐姿,腰背部承受压力过大,特别是

开长途车时,有些驾驶员为了减少疲劳,使身体成为半躺的姿势。用这种姿势开车,刚开始时或许有轻松感,但长时间保持这种姿势会使腰椎及腰背肌负担增大,给腰椎带来不可逆的损害。所以开车的各位司机,一定要保护好我们的腰!

各位长时间开车的驾驶员们要怎么保护好我们的腰呢?首先取出口袋东西。上车前,取出背后口袋里的钱包等物品,避免骨盆不对齐,导致或加重腰痛。其次调整头枕高度。调整头枕位置使头部舒适地靠在头枕上或保持在头枕两到三英寸以内,这样能更好的维持脊柱的曲度预防腰痛,还能有效避免撞击时颈椎出现挥鞭伤。再次要调整好汽车座椅高度和与方向盘的距离。研究结果显示,腰部支撑 4cm 时,腰椎负荷和椎旁肌肉受力降低最明显,腰椎负荷降低 11.30%,髂腰肌、最长肌、腰大肌及多裂肌受力平均下降 25.24%。靠背倾角从 23° 增加到 33°,腰椎负荷下降最明显的是从 25° 到 29° 时,但此时髂肋肌、最长肌和腰大肌受力最大。靠背倾角从 29° 增加到 33° 时,椎旁肌肉的受力的影响不明显。所以座椅倾斜 10°、腰椎支撑 4cm、靠背倾斜 29°~33° 腰椎和腰部肌肉受力最小,能够更好预防腰痛,建议驾驶员朋友在日常中采纳!最后,每过 2 小时左右就进服务站休息一下,劳逸结合,不要一路强撑着开到目的地,下车后,可以做一些简单的扭脖子、扭腰、伸腿的全身运动。

此外,驾驶员同志们平时应经常注意加强腰背部肌肉、腹部肌肉的功能训练,比如“仰卧起坐”、“五点支撑”、“小飞燕”等,腰背部肌肉及腹部肌肉等核心肌群力量加强了,自然就能保护脊柱并防止腰痛发生。

(上接第 79 页)

容易形成颈椎病,而且对视力也极其不利。坐时保持端正姿势,使案台与座椅相称,半坡式的斜面办公桌较平面桌更有利^[7]。

4.2.3 坚持劳逸结合

让颈椎劳逸结合,预防慢性劳损。建议工作学习间隔 1h 起身放松休息,让颈部左右转动数次,前后点头,幅度宜大,转动轻柔,自觉酸胀为好。做颈肩部的一个米字形的活动操,既简单又实用,取端坐位,全部放松,颈部依次做“前驱-后仰-左侧屈-右侧屈-左旋转-右旋转”几个动作,每个动作到最大幅度时保持 3~5s,后回到预备式,重复 5~8 次。

4.2.4 加强肩颈部肌肉的锻炼

采用运动疗法^[8]锻炼颈椎,增强颈部肌肉的韧性,有利于颈部脊柱的稳定性,增强抗击外力作用的能力。放风筝、打羽毛球等户外活动有益于颈部的保健,在不方便户外活动情况下也可以选择颈肩康复操^[9]、练瑜伽、打太极拳、引体向上等适合室内的运动方式。

4.2.5 注意防寒保暖

唐小松等人研究认为,颈型颈椎病的发病根源在于筋骨劳伤、正气不足、颈部受寒^[10]。预防颈椎病要严防寒风潮湿侵邪。

4.2.6 防止颈部受伤

尽量避免急性损伤,如抬重物、闪、挫伤等。如有损伤及早彻底治疗软组织损伤,防止其发展加重为颈椎病。

5 小结

颈椎病是多种疾病的根源,退行性病变并非一日之寒。预防颈椎病的发生,就要保护颈椎的稳定性,加强颈部肌肉的锻炼,增加肌肉的力量,延缓骨质退行性改变。只有早预防、早保健、早治疗才能拥有健康的生活。

参考文献

- [1] 吴云霞,刘忠军,刘晓光,等.2008-2014 年北医三院骨科脊柱退行性疾病的住院人群特征分析[J].中国脊柱脊髓杂志,2016,26(1):70-76.
- [2] LV Y.The prevalence and associated factors of symptomatic cervical spondylosis in Chinese adults:a community-based cross-sectional study[J].BMC Musculoskelet Disord,2018,19(1):325.
- [3] 岳寿伟,魏慧,邵山.颈椎病评估与康复治疗进展[J].中国康复医学杂志,2019,34(11):1273-1277.
- [4] 杨茂修.颈椎病的症状及治疗方法[J].人人健康,2019,15:176-177.