

腰椎间盘突出就是只能卧床躺着？——常见康复误区盘点及科学养护指南

曹明华

成都市新都区第二人民医院骨科 610501

〔中图分类号〕R473

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2025) 08-085-01

当“闪了腰”变成日常标配，腰椎间盘突出这个“老熟人”也往往夺得聚会的话题C位。有人说，一旦惹上腰突，就得乖乖在床上“躺平”；有人主张背部不能挪动半分，咬牙一天不下床就是爱护自己。其实，这些流传甚广的民间说法，只有一半是真，另一半多多少少有点“戏多”。今天，我们一起来撩开腰椎间盘突出神秘面纱，聊聊常见康复误区，也用科学的养护方式，帮你的腰轻松一点、有劲儿一点。

一、卧床不起真是康复“金牌动作”？

不少朋友一遇腰痛就下意识往床上扑，坚信“躺够时间就能原地满血复活”。其实，腰椎间盘突出后，短时间适度休息确实能缓解不适，这点没毛病。但如果长期把自己固定成“大床土豆”，反而容易给身体带来新烦恼。过度卧床可能导致肌肉力量下降、血液循环变慢，甚至增加下肢血栓的风险。说白了，身体“歇”得太久，各种关键零件也容易“罢工”。合理的做法，是适当卧床减轻疼痛，待疼痛缓解，循序渐进恢复活动，让身体的“发动机”慢慢热起来。

二、捆绑式护腰能“保驾护航”吗？

只要说起“腰突”，就少不了各种各样的护腰产品亮相，从弹力绑带到塑形护腰，五花八门宛如腰间新饰品。许多患者以为，只要裹上护腰，就能随心所欲“浪”到底，哪怕干点重活、搬点小山，全靠护腰来“救场”。其实，护腰的真正作用是短时间给予腰椎支撑，帮助减少疼痛和扭伤风险，并不能代替肌肉本身的力量。

长期仰赖护腰，反而容易让腰背肌“偷懒”，本应勇敢冲锋的小肌群反而“宅”在家里当甩手掌柜。日子久了，腰背的支撑力不升反降，遇上突发状况，召唤肌肉救急，肌肉却只会尬舞不管事。所以，护腰产品不是万灵丹，更不是“铁布衫”。短时佩戴可以缓解不适，需要活动或劳作时可以适度使用，长期依赖护腰则要当心肌肉疲软，科学地穿脱、合适地使用，才是养护腰椎的“小妙招”。

三、“忍痛”运动能把突出“憋回去”？

有些“硬核”达人信奉“疼也要练，练到出汗才有用”，仿佛运动是万能灵药。确实，运动在康复中举足轻重，可以增强腰背肌力和柔韧性。但“只要有痛都不能管”的做法，却像是在腰椎的伤口上撒盐。本就受到刺激的神经根，遇上暴力拉伸和大运动量，分分钟炸毛报警，非但不见好转，反而可能火上浇油。

科学运动养护的关键，在于量力而行、循序渐进。不适的剧烈锻炼、负重深蹲，容易加重症状，让“小腰精”一碰就“哭鼻子”。日常康复练习可以选择温和的拉伸动作，如猫牛式、桥式等缓慢且有控制的训练，每一步都先听身体的反馈，“痛点”出现时要懂得喊停。合理锻炼是身体养分，不是身体惩罚，别把腰椎当成“铁人”，轻松养护才是王道。

四、科学饮食也能护腰有方

腰椎感到压力山大，吃饭这事儿能不能帮点忙？答案是肯定的。虽然腰椎间盘突出不是“多吃两根骨头汤就能补回来”的小矫情，但合理的饮食可以帮助减轻身体负担，增强整体康复能力。饮食上多选择富含优质蛋白和钙的食物，如牛奶、豆制品、鱼类等，为骨骼和肌肉补充需要的能量。

与此同时，控制体重也是非常关键的一环。毕竟，腰椎间盘突出作为人体的“减震器”，每天要托举的就是自家的“吨位”。体重管理得好，腰椎负担也会减轻，不至于天天“超载”。适量补充新鲜果蔬、适当控制油脂和糖分，不但身体舒服，心情也会轻盈许多。饮食是细水长流的坚持，不是今天“灵丹一剂”，明天腰椎就弹得欢。

五、日常养护，生活细节才是大魔法

腰突患者往往更注重重大动作，忽视了生活中那些不经意的小环节。其实，护理腰椎的秘诀，经常就藏在不起眼的小细节里。比如起床、下床的姿势：说再见于“鲤鱼打挺”，采用侧身、手臂辅助慢慢起卧，腰椎才能安全下岗。搬重物时要蹲下，用腿部发力，而不是腰部硬抗，这样腰椎负担能小不少。

日常坐姿也很重要，切忌长时间同一姿势“钉”在椅子上。每隔一小时起身活动活动，拍拍腿、扭扭腰，就像给机器加润滑油。“葛优躺”虽舒服，却容易让腰椎哭泣，所以坐的时候可用小靠垫支持腰部。平时养成规律锻炼、良好休息的好习惯，对防止腰椎再次“罢工”也大有帮助。

针对腰椎间盘突出患者，日常应重视腰部核心肌群的锻炼，建议选择平板支撑、桥式等动作以增强腹横肌和竖脊肌的稳定性，训练时要注意动作缓慢、避免过度扭转及剧烈负重。每次锻炼后适当拉伸腰背，保持正确坐姿和站姿，减少久坐时间，合理分配体力活动，有助于减轻腰椎压力，支持椎间盘修复和功能恢复。