

假期脊柱太累 节后遭遇『躺平』

近日颈椎、腰椎不适者就诊达到高峰 中西医并重、微创技术解病痛



名医档案

杨希重 青岛市海慈医疗集团骨伤诊疗中心主任,脊柱外科主任,医学博士,主任医师。青岛大学硕士研究生导师,山东省卫健委脊柱内镜培训基地负责人。中国中西医结合学会委员,山东省医学会骨科分会委员,山东省医师协会中医骨科医师分会副主委,山东省老年医学会脊柱微创学组副组长,山东省整脊专业委员会副主委,山东省老年医学会骨质疏松学组常务委员,山东省康复医学会腰腿痛学组委员,青岛市中西医结合学会骨伤专业委员会主委,青岛市数字医学会副主委,青岛市医学会脊柱外科学会委员,青岛市医学会骨科感染学组委员。

擅长:颈椎病、腰椎间盘突出症、腰椎椎管狭窄、腰椎滑脱、脊柱肿瘤、脊柱侧弯、脊柱骨折脱位等脊柱疾患诊治。脊柱疑难疾患的微创显微手术,开展单侧双通道脊柱内镜(UBE)技术,微创腰椎侧方入路腰椎融合术(OLIF),椎间孔镜技术,显微镜下微创通道技术。微创手术量在岛城脊柱外科名列前茅,享有较高的声誉。

坐诊时间:每周一上午,周三下午普通专家门诊;每周三上午名医门诊

患者说

节后刚上班 我却遭遇“过电疼”

自驾出游,很多人长时间开车或坐车,久坐不动、颈腰酸痛;也有人在假期玩手机、观影追剧、抢红包……低头弯腰、坐姿不正,这些情况都会给颈椎和腰椎带来沉重负担。

假期过后,许多上班族发现不仅恢复了朝九晚五的工作打卡,还经常到医院“报到”。记者从青岛市海慈医疗集团脊柱外科了解到,近十天以来,颈椎、腰椎不适的患者就诊达到高峰。骨伤诊疗中心主任、脊柱外科主任杨希重表示,不仅患者数量比平日多出好几倍,各类颈椎腰椎微创手术也接连开展,上周就近三十台。团队坚持中西医并重,微创技术特色突出,为患者解除病痛,帮助大家“抬起头、挺直腰”。

上周二,刚刚开工没几天,28岁的白领小黄捂着脖子走进杨希重主任医师诊室,“医生,我的脖子疼,感觉都不能转了,一转就疼。不光脖子疼,胳膊、手甚至就像过电一样疼痛。”小黄忍着泪叙述着自己刀割一样的疼痛。对这一幕,杨希重却并不陌生,他感慨,“有的患者原来脖子不痛,过了个年脖子转不动了;有的患者原来腰椎间盘突出只是轻症,放寒假症状加重,不得不马上手术了。节日期间不注意,结果就是‘伤不起’。”

正如杨希重所说,节后就诊高峰中,有许多是玩电子产品不注意姿势的年轻人。“前段时间春节放假,基本多数时间都宅在家里,白天侧躺在沙发上看电视、玩游戏,晚上也玩手机、追剧,之前在家休息时没有感觉,结果最近上班后却发现在电脑前根本坐不住,头晕、脖子痛、肩膀痛、手麻、后背肌肉痛,一股脑都来了。”小黄说道,她先是买过止痛药吃,但药效一过就立刻又开始疼起来,晚上睡眠也受到影响,于是赶紧请假来治疗。

医生说

及时就医 今后养成好习惯

杨希重安排小黄做了颈椎X光检查,发现她的颈椎曲度明显变直。据了解,正常的颈椎形状类似英文字母“C”,这种弧度使得颈椎具有弹性。当我们长期伏案低头、长时间低头使用手机、电脑,就容易出现颈椎曲度变直,出现颈肩部的疼痛,肌肉僵硬感,严重的还会导致椎间盘变性、突出,压迫椎管内的脊髓神经。好在小黄颈椎问题发现尚早,经过海慈医疗集团脊柱外科团队的中医手法治疗后,小黄的疼痛感立刻减轻。

就诊后小黄每天抽出时间到医院进行中医治疗,经过中药熏蒸、中医按摩、针灸等各种方式,她的症状大大改善,终于摆脱了疼痛困扰。杨希重介绍,90%的颈腰椎、脊柱等轻症患者,经过中医疗法后,能缓解肌肉疼痛,恢复正常工作生活。“对此最重要的是及时就医,不要拖延,在接受规范科学的治疗后,也要养成良好的生活习惯、工作姿势。”杨希重提醒。

患者说

劳累+娱乐 腰椎病复发加重

今年60岁的市民张女士可就没那么幸运了。多年前她曾经因腰椎骨折,做过腰椎手术。春节前夕,做家务劳累,出现了腰痛、双腿酸痛不适的问题后,她并没有放在心上。等到春节期间,张女士又常常跟家人好友打麻将,久坐不起,加上打乱了原本正常的生活规律,使自身免疫力下降,结果导致了腰椎病的复发和加重。

“节一过完,我就感觉腰痛及腿的麻木疼痛加重,每天早上刚起床还好,但越到下午、晚上,腰腿就不听使唤,甚至行走都变得异常困难。”张女士紧张地来到海慈医疗集团脊柱外科就诊,经过全面细致的检查,杨希重发现她腰椎前次手术临近的部位,再次出现了椎间盘突出、椎管狭窄,由此才导致剧烈腰腿痛,急需手术治疗。

“但是这位患者病情复杂,她有肾功能不全的基础病,每周要定期透析治疗。因此为她制定手术方案时必须考虑应尽可能创伤小、时间短;其次,患者腰椎管狭窄严重,她的骨质情况不能采用广泛内固定的手术方式,经过研究决定运用微创UBE技术,在不影响脊柱稳定性的情况下,可以最大限度地清理神经周围的卡压。”分析后,上周杨希重主任带领团队利用UBE技术,为患者进行微创全内镜下椎管减压、腰椎间盘突出髓核摘除手术,术后第二天张女士就可以下地走路,不影响她的肾透析治疗,目前已经顺利康复出院。

医生说

国际微创先进技术是治疗保障

杨希重从事脊柱外科工作20余年,完成门诊量10000余人次,每年完成脊柱微创手术500余台。他介绍,UBE技术是一种新兴高效的脊柱微创手术技术,适用于多种类型脊柱疾病的治疗,尤其适用于腰椎间盘突出症、椎管狭窄症及腰椎滑脱症等。

“对于很多有基础疾病、颈肩腰腿痛老毛病的中老年人来说,很容易在长假期间因不当的姿势、劳作或自驾旅行等,导致原有的颈腰椎病复发甚至加重,因此发现症状加重时应及早到正规的医院进行诊断和治疗,以免给治愈疾病加大难度。”杨希重主任专家团队开展过大量椎间孔镜下胸、腰椎间盘突出髓核摘除术,UBE镜下椎管狭窄减压术等高难度微创内镜手术,特别是胶东地区率先开展UBE技术的内镜下减压融合技术,为病情复杂患者带来了福音。

专家建议



少低头多活动 “躺平”护脊柱

颈椎腰椎病是一种退行性病变,表现为患部疼痛或局部压痛,患部酸胀或僵硬无力,关节僵硬及黏滞,韧带及肌肉挛缩等现象,使人的肢体出现疼痛及活动障碍。对于上班族,杨希重建议应规律作息,早睡早起,睡觉时应选用合适的枕头,总的来说在仰卧时可以帮助保持颈椎正常的生理性前凸,可使颈部的肌肉、椎间盘、韧带等均处于自然放松的休息状态。同时,低头时间长了要起来运动一下,也可以在家每天早晚各做一下这些动作,可以对颈椎腰椎起到锻炼作用:

1、头颈左右屈:右手举过头顶,将头部向右侧拉动,复位,换左手重复;2、头后仰双手上举:直立,头尽量后仰,双手掌心朝上尽力向上举,然后头复位还原,双手下胸前;3、飞燕点水:直立,一脚向前迈一步,同时重心前移,后脚伸直离地,双臂经前至侧平举姿势。

此外,仰卧位平躺睡姿,能让脊柱的椎体等骨性结构和椎间盘、韧带、关节囊等软组织处于一种自然充分放松、休息状态,有利于脊柱的健康,比较适用于慢性关节炎等疾病的患者、长期出现腰背不适者。除了避免久坐外,保护脊柱的方法还有贴墙站,让头部、肩膀、臀部尽量贴紧墙壁,坚持站立几分钟,这样就能够有效地帮助锻炼我们身体的背部和整个下肢的肌肉。多运动,游泳、羽毛球、体操等均是对脊柱发育有益的。特别是在游泳过程中,脊柱处于水平的状态,同时由于水天然的浮力作用既可以缓解脊柱的负担,也能有效地缓解腰椎间盘对椎间关节的压迫。