

你的腰突就是这样“坐”出来的

分紧张。

腰突与腰突症是两个不同的概念。从影像学看到椎间盘出现一定程度、一定范围的突出,但没有什么症状,只是感觉腰部酸软无力,容易发生疼痛时,不需要用医学方法进行治疗,只要注意增强腰背肌肉的锻炼即可。

只有椎间盘突出压迫了硬膜、神经,导致了跟影像学一致的疼痛、麻木、无力等症状,才能诊断为椎间盘突出症。

正确的坐姿长这样

长期伏案的人,要调整好自己的桌椅高度、电脑位置。保持脊柱正直,保持头、颈、胸的正常生理曲线。最好能有一定后倾角的靠背,让腰椎有依靠、不悬空,且材质应选择硬质或者偏硬的。

久坐族建议每隔30至60分钟起身走走,拉伸拉伸肌肉,放松身心,不要保持一个姿势过久。

腰背肌力量得这样练

治疗椎间盘突出症的第一步是卧床休息,让腰椎不再受力,椎间盘不再受压,恢复其本来的弹性和厚度。但只有运动、维持椎间盘的力量平衡才是预防和治疗椎间盘突出以及椎间盘突出症的最重要手段。

这里推荐“五点支撑”锻炼方法,此方法可锻炼腰背部肌肉,适合腰部肌肉力量较为薄弱的人群,也适用于腰突早期保守治疗及腰椎术后的康复锻炼。

首先,仰卧,双臂自然放在身体两侧,两脚之间与肩同宽,双腿稍微弯曲,脚放于地面,使膝关节呈大于90度的钝角。用双脚、双肘和头后部支撑身体,用力向上挺腹,让腰背像拱桥一样挺起来,身体呈反弓形。坚持5秒钟,然后恢复仰卧姿势,力量不足的人,不必做足时间和幅度。

这样每天做2至3组,每组做30至40次,可锻炼腰部肌肉的力量。

除此之外,还要加强运动锻炼,推荐游泳,尤其是蛙泳是锻炼腰椎的最好运动方式,游泳适合任何年龄段的人群,而且是非负重活动,运动量大,不易疲劳,不容易引起意外损伤,还可以缓解精神压力。

锻炼腰背肌把握五个细节

1.腰背肌肌力锻炼为加强脊柱稳定性的方法,不是治疗腰痛的措施,腰痛时不能练,待腰痛恢复后再开始。

2.锻炼的次数和强度要因人而异,应循序渐进,每天可逐渐增加锻炼量。

3.锻炼时不宜突然用力过猛,以防因锻炼而伤及腰。这是一种静力性的训练,只需缓缓用力即可。

4.如锻炼后次日感到腰部酸痛、不适、发僵等,应适当地减少锻炼的强度和频度,或停止锻炼,以免加重症状。

5.如果腰部疼痛剧烈、双下肢麻木、疼痛或者经过一段时间的锻炼疼痛缓解不明显者,需要到医生处就诊。

据《北京青年报》报道

我国呼吸道疾病流行水平下降

春节期间天气变化、人员聚集,要做好个人防护

近日,在国家卫健委举行的新闻发布会上,中国疾控中心病毒所研究员陈操介绍,当前我国呼吸道传染病流行情况已经下降,目前仍处于流感季节性流行期。

陈操介绍,我国呼吸道传染病流行情况已经下降,流感样病例占比有所下降,肺炎支原体阳性率持续下降,新冠病毒等其他呼吸道疾病继续处于低流行水平。本次冬春呼吸道传染病均由已知病原体引起,没有出现新发传染病。

根据中疾控既往监测结果看,我国流感冬春季流行期大多是在每年的11月到次年2月或3月。

目前,我国仍处于流感季节性流行期,疾控部门将继续密切监测,及时发布监测结果。“现在接种流感疫苗依然非常必要,及时全程接种流感疫苗,能够有效降低感染风险,减少重症和并发症的出现。”陈操说。

国家卫健委新闻发言人米锋表示,春节期间走亲访友、聚会聚餐增多,公众在合家团聚的同时,要始终做好个人防护,坚持勤洗手、常通风,科学佩戴口罩等良好卫生习惯。

据气象部门预报,近期我国将有大范围雨雪和寒潮天气,气温变化剧烈,公众要注意增添衣物,预防感冒和心脑血管疾病的发生;注意合理膳食,规律作息,适量运动,外出游玩做好防护。

据《北京晚报》报道

这样“坐”想不“突出”都难

办公室一族往往是耸肩、含胸、身体前倾地坐着,这样大大加重了脊柱尤其是腰椎的负担。椎间盘是非常容易受影响的结构,其中的髓核在腰椎屈曲时容易往后移动,加之上下两个椎骨向后挤压椎间盘,导致椎间盘后部的压力会异常增加。髓核一旦突破纤维环的限制,对后方的神经产生压迫,就变成我们常说的椎间盘突出。

腰突严重时会产生腰部疼痛,一侧下肢或双下肢麻木等一系列临床症状。

这还没完,长时间一个姿势坐着,肌肉容易发生劳损,肌肉的力量和耐力也会越来越差。上半身的重量全部压在椎骨上,椎间盘受力越来越大,磨损自然就越来越严重。

腰突与腰突症是两码事儿

有的人仅是体检而进行腰椎MRI检查,报告单常常出现“腰椎退行性改变”、“椎间盘膨出”、“椎间盘突出”等字样,其实这种情况无需过

内蒙古晨报 免费刊登分类信息

电话:0471-967967
18047123456



扫码下载速闻App

地址:呼和浩特市回民区中山西路海亮广场A座14楼

◆本人王文革,身份证号码:152631197511116034,因个人原因将呼和浩特万达地产开发有限公司开具的收据客户联以及购房认购书丢失,收据编号:No.0010674,金额:1203961.19元;收据编号:No.0010673,金额:359025.81元,认购书编号:No.0013081,特此声明作废。

◆郝铁旦,身份证号:150122197412095017,遗失

内蒙古黄河工程局股份有限公司股权证,证号:0003号,声明作废。

◆丰镇市乐购便利超市,统一社会信用代码:152628198709220992,遗失丰镇市市场监督管理局核发的食品经营许可证正副本,核发日期:2020年2月27日,许可证编号:JY11509810023168,声明作废。

◆内蒙古楠晟商贸有限责任公司,注册号/统一社会信用代码:91150627MA0QB90K9C,遗失公章一枚,现声明作废。

◆(父亲:孙宇鑫,母亲:杨敏)孙岚,2022年2月16日出生,遗失出生医学证明,证件编号:V150081631,现声明作废。

◆兴安盟亿贸建筑工程有限公司,注册号/统一社会信用代码:91152201MADMX8010M,遗失公章一枚、名章一枚,现声明作废。

◆梁宝贵遗失身份证,证号:152634196802218414,声明作废。

◆准格尔旗誉欣饼屋遗失准格尔煤田农村信用合作社天利信用社基本户开户许可证二份,核准号:J2053000777901、J2053000777902,声明作废。

◆不慎将内蒙古鑫乾物流有限公司的蒙B94776车的营运证(证号:150203174745)遗失,声明作废;不慎将内蒙古鑫乾物流有限公司的蒙B7H30挂车的营运证(证号:150203174757)遗失,声明作废。

◆任玉林遗失身份证,证号:152634196609268428,声明作废。

◆李淑芬遗失道路运输经营许可证副本,证件号:150104002078,车号:蒙AY1422,声明作废。

◆鄂尔多斯市海翔劳务服务有限公司,注册号/统一社会信用代码:91150691MACEDLQ73,遗失公章(编号:15060310006679)一枚,现声明作废。

◆乌拉特中旗富民加油站,注册号/统一社会信用代码:91150824L01152842R,遗失公章(编号:1508240105853)一枚,现声明作废。

◆房屋所有人张瑞阳不慎遗失呼和浩特市造纸总厂房屋所有权证,坐落地址:玉泉区呼清路造纸厂,证号:北院平房1栋2号房权证,特此声明作废。

◆伊金霍洛旗屈臣氏鲜果园,注册号/统一社会信用代码:92150627MA0NLQ5R6U,遗失公章(编号:15062710002395)一枚,现声明作废。

◆内蒙古皓日新能源科技有限公司,注册号/统一社会信用代码:91150105MA13P6J216,遗失公章一枚、营业执照正副本各一份,现声明作废。

◆中参(内蒙古)建材有限公司,注册号/统一社会信用代码:91150105MABWRGM23K,遗失财务章(编号:15010510157825)一枚,现声明作废。

◆达拉特旗鑫鑫鑫种养殖专业合作社(统一社会信用代码:93150621096905428R)遗失公章,声明作废。

◆东胜区万聚烟花爆竹经销部,统一社会信用代码:92150602MA0QWYKH44,公章(编码:15060210001376)丢失,现声明作废。

◆内蒙古自治区呼和浩特市托克托县气象局遗失银行存款人查询密码纸,核准号:J1910000340304,账号:535101040000655,开户银行:中国农业银行股份有限公司托克托县支行,声明作废。托克托县气象灾害防御中心遗失银行存款人查询密码纸,核准号:J1910012409502,账号:05535101049200009,

开户银行:中国农业银行托克托县支行,声明作废。

◆内蒙古自治区呼和浩特市托克托县气象局工会委员会遗失银行存款人查询密码纸,核准号:J1910034158102,账号:05535101040019234,开户银行:中国农业银行股份有限公司托克托县支行,声明作废。

◆赛罕区山下解忧餐饮吧(个体工商户),统一社会信用代码:92150105MADPQJYM4D,遗失呼和浩特市

市赛罕区市场监督管理局核发的内蒙古自治区食品生产经营登记证,核发日期:2024年09月09日,许可证编号:CY150105202401381,声明作废。

◆本人吴鹏岩,身份证号码:150203199709043133,由于疏忽不慎将包头恒大未来城16-104房发票一张丢失(发票编号:20314730,发票金额:313721元),由此造成的一切后果与恒大地产集团包头有限公司无关,特此声明作废。

◆内蒙古无尘智洁家政服务有限公司,注册号/统一社会信用代码:91150102MACX5YTU94,遗失法人章(法人姓名:贾稀印)一枚,现声明作废。

◆玉泉区爱食尚旋转烤涮店公司,注册号/统一社会信用代码:92150104MAOPYFC45M,遗失餐饮核发的食品经营许可证副本,核发日期:2025年1月22日,许可证编号:JY21501040061992,声明作废。