

慢性下腰痛的运动治疗

郭峰 马海涛

(萧山市第一人民医院, 浙江 萧山 311200)

慢性下腰痛是指除肿瘤、结核、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、脊柱侧弯、感染、骨质疏松等疾病引起的腰背部疼痛。本文通过对运动疗法和非甾体类消炎镇痛药对慢性下腰痛的疗效的比较,证实了运动疗法对慢性下腰痛的重要意义。

1 临床资料

1997 年 3 月至 1998 年 3 月,我们共观察 580 例慢性下腰痛病人,随机分为运动治疗及药物治疗两组,每组病例均为 290 例,其中运动治疗组男 172 例,女 118 例,平均年龄 38.2 岁;药物治疗组男 161 例,女 129 例,平均年龄 36.7 岁。

2 治疗方法

2.1 运动疗法 锻炼方法分三部分。(1) 俯卧位,双手置于背后,下肢伸直,收缩腰背伸肌,使头胸离床,然后放松反复进行。(2) 俯卧位,双手置于背后,头胸不动,下肢伸直,使下肢及臀部离床,然后放松,反复进行。(3) 站立位,双手置胯上,臀部顺时针及逆时针作划圈运动。

锻炼时间为早起及入睡前各一次,每次 10~30 分钟。

2.2 药物疗法 在芬必得、扶他林、诺德伦三药中任选一种,剂量为芬必得 300~600mg,每日 2 次;扶他林 25~50mg,每日 3 次;诺德伦 200mg,每日 2 次。

3 治疗结果

分别对两组病人在三天内、一周内及一年后的腰痛的变化进行了比较,结果如下。

3.1 三天内腰痛的变化(见表 1)

表 1 三天内两组疼痛的比较 (单位:例)

疗法	疼痛缓解(例)	疼痛未缓解(例)
运动组	56	227
药物组	127	159

卡方检验示: $\chi^2 = 39.51, P < 0.001$, 说明在短期内药物治疗对患者疼痛的缓解作用明显优于运动治疗。

3.2 一周内腰痛的变化(见表 2)

表 2 一周内两组疼痛的比较 (单位:例)

疗法	疼痛缓解	疼痛未缓解
运动组	237	46
药物组	243	43

卡方检验示: $\chi^2 = 0.61, P > 0.05$, 结果提示两种治疗方法在一周后的疗效无明显差别。

3.3 一年后腰痛的变化(见表 3)

表 3 一年后两组腰痛的比较 (单位:例)

疗法	疼痛复发	疼痛未复发
运动组	12	221
药物组	83	155

卡方检验示: $\chi^2 = 64.6, P < 0.001$, 提示运动疗法对慢性下腰痛的远期治疗效果明显优于药物治疗。

4 讨论

慢性下腰痛的发病机理较为复杂,最近的研究认为腰椎间盘退行性改变以及继发的椎间小关节及其周围韧带、关节囊的退变,造成椎间关节不稳,继而引起腰部各种组织的损伤,是发生该病的主要原因。杨慧林等^[1]认为腰椎不稳是多种疾病并存的一个病理现象,由于腰椎节段活动范围超过正常,活动的性质发生改变而引起相应的一系列临床表现,同时存在脊柱进行性畸形及神经损害的潜在危险。

从生理角度来看,腰椎的稳定性靠两个相互关联的系统维持,即脊柱本身和与之相关的肌肉系统,前者为被动的稳定系统,后者为主动的稳定系统,任一系统的发生病理改变都有可能引起腰椎不稳。由于这种腰椎不稳是继发、退行性病变,因而临床常见患者腰背伸肌无力, Mayer 等^[2]通过对 286 例慢性下腰痛患者腰背伸肌肌力的测量发现,慢性下腰痛病人背伸肌力下降非常明显。

运动疗法的目的是增强腰背伸肌的肌力,为退变的椎间关节提供一个动力性的稳定。腰背伸展时的椎间关节运动方向与日常生活中所做的腰前屈活动方向相反,避免了腰前曲运动所造成的背伸肌及腰部韧带的牵张性劳损;腰背伸展运动以及腰背伸肌锻炼能保持挺腰的姿势,减轻了椎间盘内的压力,减少椎间盘的进一步损伤;另外,腰背运动改善了腰背部的血液循环,使腰背部积累的炎性致痛物质能够较快地清除,从而有效缓解疼痛。我们采用的运动治疗方法,兼顾了肌力的训练和腰背活动中肌肉柔顺性、协调性的训练,因而获得较好的远期治疗效果。

值得一提的是,运动疗法对患者症状的即时缓解作用不甚理想,而且在门诊治疗的病人亦不易接受单纯的运动疗法。因此,我们主张,对慢性下腰痛患者,应该采用综合治疗的方法,可采用包括理疗、推拿、按摩、局部封闭、针灸等治疗手段,但是必须向病人说明,运动疗法是主要的、治本的方法。与此同时,我们也应该对患者加强健康教育,避免不良姿势,防止引起腰痛的各种动作,从而有效预防慢性下腰痛的发生。

参考文献

- [1] 杨慧林,唐天驷. 腰椎不稳与腰椎管狭窄专题讨论会纪要. 中华外科杂志, 1994, 14(1): 60.
- [2] Mayer TG, Smith SS, Keeley J, et al. Quantification of lumbar function. Part 2: Sagittal Plane Trunk Strength in Chronic Low-back Pain Patients. Spine, 1985, 10(12): 765.

(收稿: 1999 08 26 修回: 1999 12 10 编辑: 李为农)