

【原创】我如何治疗椎间盘突出？

Dr.Alan

文章内容为邓镇华博士原创，如需转载，请联系后台，并注明出处。

什么是椎间盘？

两个相邻椎骨的椎体之间的软骨连结就是椎间盘（IVD）。在椎间盘之间是脊神经，动脉，静脉，淋巴管，结缔组织之间的复杂运作沟通网。椎间盘本身也是由结缔组织构成的，结实的外圈由多层纤维软骨组成叫纤维环，里面包含着的是软软的胶状的物质叫髓核。在 24 根椎骨中只有 C2（颈椎第二节）到 S1（尾椎第一节）之间的椎体是具有弹性的椎间盘连接的。人体最上方的 C1-C2（颈椎第一节-第二节）关节之间没有椎间盘。如果椎间盘的外圈受伤或者发生撞击，椎间盘里面的物质就会往外流出，膨出椎体之外，严重情况下会出现椎间盘突出。

椎间盘能够帮助您的身体：

- 1.像小关节一样使您的身体拥有灵活性；
- 2.缓冲日常活动中对关节的物理压力比如走路的时候；
- 3.重点辅助椎间盘之间的“复杂沟通网”来保护身体重要的结构框架，以此来保持健康的身体；
- 4.给身体一定的高度支持。

椎间盘如何突出呢？

日常生活中的坏习惯会弱化椎间盘的功能，时间一久，就会形成所谓的突出。有些特殊案例中，椎间盘突出是具有遗传性质的。

日常生活中的坏习惯有：

1. 不好的姿势，坐姿不正确
2. 使用手机或者电脑时间太长且使用过程中姿势也不正确
3. 盲目的相信人体工程学理念
4. 久坐
5. 枕头使用不当
6. 床垫使用过软或者过硬
7. 食用营养不适当的食物
8. 饮食结构营养不均衡，比如摄入过度的钙，但是没有摄入其他矿物质来平衡
9. 超重
10. 缺乏锻炼

以上所述的日常生活中的坏习惯会直接导致脊柱半脱位（微错位），从而撕裂（椎间盘）外圈的纤维环，导致胶状髓核挤出来或者直接发生突出，这种情况下随之而来的就是脊神经或者脊髓受挤压。这种情况的发生一般来说都是长时间重复的（外界物理）压力或者突发性的压力，比如急性损伤。

椎间盘突出的症状和诊断

椎间盘突出的症状有：轻度或者重度的颈项疼痛或者背部疼痛，排便时背疼，咳嗽或者打喷嚏时背疼，肌肉紧张，脖子、后背僵硬，肌肉力量消失，肌张力变弱，麻木，刺痛，甚至无知觉等。有椎间盘突出但是并没有触碰到任何脊神经可能不会引起什么症状，但是它会像一个定时炸弹一样在某个不经意的时刻一个致命性的错误举动就会将其引爆。如果突出的椎间盘碰到脊神经特定的位置就会导致特有的症状，因为脊神经的不同区域扮演着不同的角色，比如感觉神经传递疼痛感知，反应能力，或者运动神经受影响引发麻木，疼痛，肌肉紧张或痉挛。

椎间盘突出的诊断手法包括：检查，触诊，骨外科测试，神经传导功能测试比如肌肉测试，皮节测试，深度肌腱反射能力测试。经过前期系统的评估和检测，一个受过正规训练的合格的物理治疗师会给出确定的诊断检测或者影像学检测，比如计算机断层扫描（CT），磁共振成像（MRI）。CT 在某些情况下会有所帮助，但是对于观察骨性结构会比较好。MRI 对于观察软组织损伤比如椎间盘膨出或者突出，通常来说可以作为黄金诊断标准。很少一部分案例也会需要做神经传导速度检测（NCV）。

椎间盘突出的治疗方法：

- 按摩
- 针灸
- 牵引
- 锻炼
- 疼痛药物治疗
- 消炎药物治疗
- 手术
- 美式整脊

按摩对于椎间盘突出引发的肌肉紧张或者痉挛有很大的帮助，但是并不能根本解决疼痛来源。针灸可以降低感知疼痛的信号灵敏度，但是并不能纠正引发疼痛的根本原因。物理牵引可以减少椎间盘所承受的压力，但是并不能具体准确的定位到是哪一节脊柱骨需要牵引，这就会导致所有的椎骨无论是否健康都会受影响，最终会导致其他健康脊椎骨的额外损伤。物理锻炼很重要，但是对于椎间盘突出已经发生之后的物理锻炼会对您的身体起反向效果。物理锻炼，从预防角度来说，对于加强颈项或者背部肌肉力量来说十分重要，但是对于已经发生椎间盘突出，在某些情况下，肌肉力量的强化会使整体恢复过程变得更艰难。所以进行物理锻炼的时机决定其治疗效果。

疼痛药物的治疗是以化学手段强行阻止疼痛信号，但是会有非常不好的副作用。消炎药物治疗可以降低炎症，减缓疼痛途径，但是消炎药物本身因为是类固醇类药物使用，会引起更深更严重的副作用。

手术治疗应该是在实在没有办法的情况下最后考虑的事情，因为术后修复时间长达 1-6 个月，这也就意味着您术后会有这么长的时间无法工作或者进行社交活动，同时手术成功率是 50%（近两年来手术统计结果）。手术治疗是切开颈部或者背部肌肉，使肌肉力量消失，然后找到并切除突出的椎间盘。这个操作是十分冒险的，除了感染风险之外，在手术过程中，切除工具比如手术刀是十分靠近脊神经的。

美式整脊是一种从源头解决椎间盘突出的无侵入式物理治疗：解决椎骨周围突出的椎间盘。如果椎骨之间出现微错位，该椎骨连接的椎间盘会直接受压迫，美式整脊的物理脊柱矫正就是准确释放椎间盘所承受的物理压力，并且让突出的部分自己修复回去。

从美式整脊角度来讨论，典型的（椎间盘突出）治疗计划是先进行美式整脊手法操作，同时要准备处方级消炎营养补充剂。其他附加治疗比如前期用生物刺激镭射帮助消炎或者从细胞角度来说可以加快身体

修复。当症状消除后，也就是表示突出的椎间盘对神经的挤压已经得到缓解和释放，接下来脊柱的全方位恢复会帮您安排针对性的体态管理锻炼。营养补充剂的使用也会更换到帮助修复破损的纤维环，以及帮助修复稳固椎间盘位置的韧带。之后将脊椎的生理弧度矫正回来（从侧面看，正常颈椎和腰椎是前凸的），预防椎间盘突出再次发生。治疗一段时间后我们可能会再次拍摄 MRI，进行前后对比具体观察椎间盘在治疗前后的变化。

当您透彻了解了现在这么多能够帮助您治疗椎间盘突出的方法后，你会首选哪种治疗方法呢？

温馨提示

如果你喜欢本文，请分享到朋友圈，如果你需要帮助，请联系我们。

浦西中心：黄浦区复兴东路 1117 号 2 楼

021-63230369

浦东中心：浦东新区东方路 838 号齐鲁大厦 2 楼 101 室

021-50870280