

走走停停？需警惕腰椎管狭窄症

文 / 北京水利医院 王丽娜



生活中您有没有过这样的经历：稍稍走个几十或几百米，就会出现单侧或双侧的腰腿痛、下肢麻木或无力，导致跛行，蹲下、坐下或弯腰休息几分钟症状会缓解，然后又能重新走路了。类似的情况是在提

醒您：需要警惕腰椎管狭窄症！

一、什么是腰椎管狭窄症

人体的脊柱有5节腰椎，每个腰椎中间有一个椎孔，上下椎孔相连成椎管，椎管中间有脊髓和神经通

过。受先天因素（主要是脊柱先天发育的问题）和后天因素（如年龄增长、体力劳动、激烈的运动、外伤或脊柱疾病等）的影响，腰椎（包括椎骨和椎间盘等软组织）逐渐会发生退行性变化，引起腰椎管、神经根管



等狭窄,导致腰椎神经受压、血液循环障碍,进而出现一系列临床症状。这些临床症状统一叫作腰椎管狭窄症。据《2023年退行性腰椎管狭窄症诊疗专家共识》报道,我国腰椎管狭窄症的患病率为3.9%~11.0%,40~79岁人群中腰椎管狭窄症患者人群超过3700万,而且随着人口老龄化的加剧,腰椎管狭窄症患者的数量还会进一步增加。

腰椎管狭窄症的典型表现包括神经源性间歇性跛行(行走过程中,因腰、臀及下肢出现酸、麻、胀或疼痛等感觉,导致走不了路,出现跛行,休息后可缓解)、下肢肌肉萎缩无力、鞍区(即外阴肛周大腿根部内侧区域)麻木、大小便功能

障碍,甚至严重瘫痪。患者一旦出现腰椎管狭窄症的相关症状,需立即引起重视,及时就诊,尽早进行专业诊断。

二、腰椎管狭窄症的治疗

腰椎管狭窄症的治疗措施包括非手术治疗和手术治疗。患者越早治疗,效果越好。但是,具体采取哪种治疗方式,需要根据患者的病情进行个性化选择。

1.非手术治疗

对于临床症状不严重、病史短或不宜手术的腰椎管狭窄症患者,首选非手术治疗。非手术治疗包括基础治疗和药物治疗,其中基础治疗包括患者教育、生活方式干预、物理治疗

等。通过患者教育让患者了解疾病的性质,掌握日常管理腰椎的技巧,是基础治疗的前提。另外,在进行患者教育的同时,还需要配合平衡饮食、维持理想体重、增强核心力量和规律锻炼等生活方式干预。但是,如果在锻炼过程中出现疼痛、麻木等症状加重的情况,应立即停止。

物理治疗可以缓解椎管狭窄引起的部分症状,临床常用的方法包括佩戴腰部半刚性矫形器、穿背带和紧身胸衣以及牵引和温热疗法。遗憾的是,目前物理治疗无法完全改善腰椎管狭窄症的典型症状。因此,多数采用物理治疗的患者需要联合药物治疗。根据作用机制,临床常用的治疗药物可以分为

消炎镇痛药（对乙酰氨基酚、非甾体类抗炎药）、神经营养药（甲钴胺）、肌松药和血管扩张药（利马前列素）等。

2. 手术治疗

对于临床症状严重到影响日常生活的患者，存在客观神经损害体征（如下肢感觉减退、下肢肌肉萎缩、下肢肌力下降）、典型的神经源性间歇性跛行症状（单次行走距离<500米）的患者，以及保守治疗3个月不好转且继续加重的患者，可以考虑进行手术治疗。手术治疗的目的是去除导致狭窄的致压物（如增生的黄韧带或关节突），从而缓解神经受到的压迫。

目前，椎管减压术是治疗腰椎管狭窄症的首选手术方法，通过直接减压、潜行减压或间接减压的方式解除神经组织的压迫。减压后，若患者仍存在腰椎不稳或术中减压引起的腰椎不稳，可以进行腰椎固定融合术以增强手术效果。临床制订手术方案时，应根据患者的疾病类型选择最佳的手术方式，不仅要彻底减压，还要保证脊柱的稳定性。

三、腰椎管狭窄症的康复管理

康复治疗是腰椎管狭窄症围手术期管理中的重要组成部分，它有助于加速康复，减少并发症，改善患者预后。患者术后应在医生指导下尽早下床活动，不仅可以促进血液循环，减少术后并发症的风险，还可以逐步恢复腰背肌肉的力量。康复锻炼时，应在疼痛控制的前提下，遵循循序渐进的原则进行腰背肌肉锻炼，增强肌肉力量，提高脊柱的稳定性。

同时，患者术后需遵医嘱定期复查，监测脊柱恢复情况，以评估手术的效果。这样可以促进康复训练方案的动态调整，更有利于患者恢复。而且，患者手术后可能还会存在一些残留的症状，比如疼痛、麻木和神经功能障碍等，定期复查可以及时发现这些残余症状，并积极给予药物辅助治疗。研究显示，腰椎管狭窄症患者采取减压和融合手术治疗后，23%的患者需要服药缓解下肢疼痛和（或）下肢麻木，平均服用时间长达21个月。

四、腰椎管狭窄症的预防

在日常生活中，我们需要采取一些措施预防腰椎管狭窄症或减轻症状，以降低疾病对生活的影响。根据腰椎管狭窄症的疾病特点，日常预防可以通过“六步”来实现：

第一步，保持合理的体重。过大的体重会增加腰椎的负担，加剧脊柱的退行性变化，因此，维持合理的体重至关重要。合理的体重可以通过体重指数（BMI）来判断。

第二步，坚持规律的运动。规律的运动有助于增强腰背肌肉的力

量，进而维持脊柱的灵活性和稳定性，可以选择散步、游泳、骑自行车或瑜伽等。

第三步，保持正确的姿势。无论是站立、坐着还是睡觉，保持正确的姿势都可以减少对腰椎造成的压力。比如，躺下或睡觉时，可以把枕头或卷起来的毛巾垫在膝盖下面，或者弓着背躺下；骑自行车时身体前倾。

第四步，避免不当的动作。如重复性的腰部弯曲、扭转或举重等动作，可能导致症状加重/腰椎过度负荷，需要减少和避免。

第五步，使用辅助工具。外出时可使用手杖或助行器，以减轻行走时腰椎的负担。

第六步，保持良好的生活习惯。保证均衡饮食、充足睡眠，同时避免吸烟，不仅有利于身体健康，还有利于脊柱健康。

腰椎管狭窄症是一种严重影响患者身心健康和生活质量的退行性疾病，日常比较常见。通过及时的治疗和科学的管理，能够有效控制症状，帮助患者恢复正常的生活和工作。**运动与**

