



针灸赋能，全面呵护，共赴腰椎健康之约

◎南宁市第七人民医院 黄兰花

腰椎病是一种常见的骨骼肌肉系统疾病，包括腰椎间盘突出、腰肌劳损、腰椎管狭窄等多种类型。这些疾病不仅给患者带来剧烈的腰部疼痛，还可能影响患者的日常活动和生活质量。针灸作为中医传统疗法之一，在腰椎病的康复治疗中发挥着重要作用。本文将详细介绍腰椎病针灸康复与全面护理的相关知识，帮助患者更好地了解并应对这一疾病。

腰椎病是因腰椎骨、椎间盘、关节、韧带及肌肉等组织出现退变、损伤或炎症，进而刺激或压迫周边神经、脊髓与血管，引发一系列症状的疾病。患者常见腰部疼痛，还可能伴有下肢麻木、无力，甚至行走困难等表现。其发病原因较为复杂，长期劳损、遭受外伤以及随着年龄增长身体机能变化等，都可能成为诱发腰椎病的因素。

作用突出

针灸在治疗腰椎相关病症上功效显著且多元。在缓解疼痛方面，它能够精准刺激神经末梢，促使内啡肽等镇痛物质释放，直接作用于疼痛源头，有效减轻腰椎疼痛，让患者摆脱剧痛困扰。在改善血液循环上，针灸刺激穴位，引发局部血管扩张，使血液流动加速，为炎症区域送去“清道夫”，助力炎症吸收与消散。同时，治疗后局部血液循环的改善，如同为受损组织搭建了“营养通道”，带动营养物质输送，为组织修复提供有利条件。此外，针灸还能调节神经功能，刺激神经系统，调节神经递质释放，改善神经状态，进而缓解因神经受压引发的麻木、无力等症状，多管齐

下促进患者康复。

严谨操作

针灸治疗腰椎病，在选穴、针刺方法及治疗疗程上均有严谨考量。选穴时，常以腰部主穴为主，像肾俞、大肠俞、腰眼、委中等，同时结合患者具体病情与辨证结果，搭配相应配穴，精准定位施治。针刺过程中，医生会依据患者个体状况，精心挑选合适的针刺深度与角度，再运用提插、捻转等手法，刺激穴位以产生得气感，增强治疗效果。而在治疗疗程方面，针对急性期患者，建议每日进行针灸治疗，连续3~5天，及时控制病情；对于慢性病患者，则可每周进行2~3次，持续治疗数个疗程，循序渐进地改善症状，助力患者逐步恢复健康。

全面护理

腰椎病患者的康复需要多管齐下。急性期务必卧床休息，选硬板床，防止腰部过度扭曲与负重，期间可进行拱桥式、燕子飞等腰背肌锻炼，增强力量。日常要保持正确坐姿与站姿，避免久坐弯腰，提重物时先屈膝下蹲，借助腿部力量抬

起，防止腰部过度用力。腰部易受风寒，寒冷季节或身处空调房时，要佩戴腰围或护腰保暖。饮食上，多吃牛奶、豆制品、坚果等富含钙、镁、维生素D的食物，增强抵抗力。同时，做好情绪管理，保持乐观心态，通过听音乐等方式缓解压力。此外，定期到医院复查评估，便于医生根据病情调整治疗方案，实现治疗效果最大化。

注意事项

在接受针灸治疗与全面护理来应对腰椎问题时，患者需全方位做好自我管理。选择治疗场所是关键一步，一定要前往正规医疗机构，找专业医生开展治疗与护理，非法诊所或无资质医生缺乏规范保障，极易导致治疗失误，给身体带来更大伤害。治疗过程中，严格遵循医嘱必不可少，切不可自行更改治疗方案或擅自停止治疗，否则可能使前期努力付诸东流，影响康复进程。康复期间，要避免剧烈运动与重体力劳动，防止腰部负担加重、损伤加剧。同时，保持健康生活方式也极为重要，规律作息、适量运动、戒烟限酒等举措，能调节身体机能，促进身体康复，还能有效预防疾病复发，为腰椎健康保驾护航。

腰椎病是一种常见的骨骼肌肉系统疾病，给患者带来诸多不便和痛苦。针灸康复与全面护理的结合应用是一种科学、有效的治疗方法。通过针灸治疗缓解疼痛、改善血液循环和促进组织修复，同时结合全面的护理措施，如卧床休息、注意姿势、腰部保暖、饮食调理、情绪管理和定期复查等，可以帮助患者更好地应对腰椎病，提高生活质量。希望本文能为广大腰椎病患者提供有益的参考和指导。😊