



# 保护脊椎健康，骨科医生的护理建议

◎绵竹市人民医院 叶俊

在快节奏的现代生活中，脊椎健康问题日益凸显，成为影响人们生活质量的重要因素。无论是长时间伏案工作，还是不正确的坐姿、睡姿，都可能对脊椎造成潜在伤害。了解并践行骨科医生的专业护理建议，是预防脊椎疾病、保持身体健康的关键。以下将为您详细介绍如何从日常生活的各个方面呵护脊椎健康。

## 日常姿势与脊椎健康息息相关

日常姿势的规范，是呵护脊椎健康的第一道关卡。正确的坐姿不仅能减轻脊椎的负担，还能提高工作效率。首先，要选择合适的椅子，椅子的高度应该使双脚能够平放在地面上，大腿与地面平行。背部要贴紧椅背，这样可以利用椅背的支撑来减轻腰部的压力。如果椅子没有腰靠，可以在腰部放一个小靠垫，以保持脊柱的自然生理弯曲。

站立时，脊椎同样需要保持正确的姿势。身体应该保持直立，双脚与肩同宽，肩膀放松，不要耸肩。头部要保持正直，不要向前倾或歪向一侧。这样可以保持脊椎的自然曲线，避免过度的前凸或后凸。

良好的睡姿和合适的床垫对脊椎健康至关重要。一般来说，仰卧是比较理想的睡姿，它可以使脊椎保持自然的生理弯曲。侧卧也是可以接受的，但要注意不要将手臂压在身体下面，以免影响血液循环。床垫的选择也很重要，过硬或过软

的床垫都不利于脊椎的健康。

## 运动对维护脊椎健康颇有益处

运动则是脊椎健康的“活力源泉”，游泳、瑜伽、普拉提等运动方式，从不同角度增强脊椎周围肌肉力量，提升脊椎的稳定性与灵活性。

游泳是一项全身性运动，对脊椎健康极为有益。在水中，身体漂浮，脊椎不受重力压迫，水的浮力可减轻脊椎负担，同时水的阻力还能增强肌肉力量。不同泳姿对脊椎锻炼效果各异。自由泳能锻炼脊柱两侧肌肉，增强脊柱稳定性；蛙泳则重点锻炼腰部和腹部肌肉，为脊椎提供有力支撑，有效缓解脊椎压力。

瑜伽和普拉提是注重身体柔韧性和核心力量的运动。瑜伽的猫牛式可增加脊柱灵活性，改善血液循环；下犬式能拉伸脊柱和腿部肌肉，减轻脊椎压力。普拉提通过精准动作锻炼腹部和背部核心肌肉，为脊椎提供稳定支撑，减少脊椎负担，提升脊椎的整体稳定性。

进行运动时，需注意以下几点：根据自身身体状况选择合适的运动方式和强度，若有脊椎问题，如腰椎间盘突出、颈椎病等，应在医生指导下进行。运动前做好充分热身，避免肌肉拉伤；运动后适当放松，缓解肌肉紧张。不要过度追求运动效果，避免过度运动导致身体疲劳，反而对脊椎造成伤害。

## 饮食营养可促进脊椎健康

饮食营养则是脊椎健康的“后勤保障”，钙、维生素D和蛋白质等关键营养素的充足摄入，为脊椎提供了坚实的物质基础。

钙和维生素D是维持脊椎健康的关键营养素。钙主要存在于骨骼和牙齿中，它为骨骼提供了硬度和强度。维生素D在钙的吸收过程中起着至关重要的作用，它可以帮助钙从肠道吸收进入血液，然后沉积在骨骼中。如果缺乏维生素D，即使摄入足够的钙，也难以被身体吸收利用。

蛋白质对于脊椎健康同样重要。脊柱周围的肌肉、韧带和软骨等组织都需要蛋白质来维持其正常的结构和功能。足够的蛋白质摄入可以增强肌肉的力量和韧性，为脊椎提供更好的支撑。在选择蛋白质来源时，要注意选择优质蛋白质，如瘦肉、鱼类、豆类等。

除了保证足够的钙、维生素D和蛋白质的摄入外，还要注意保持饮食的均衡。过量摄入高脂肪、高糖的食物会导致肥胖，增加脊椎的负担。肥胖会使脊椎承受更大的压力，容易导致脊椎变形和劳损。要合理控制饮食，多吃蔬菜、水果和全谷物等富含膳食纤维的食物。😊