



腿麻需警惕！ 或是腰椎管狭窄先兆

◎ 什邡市中医医院 李小林

随着年龄增长，不少人走路时会出现腿麻或身体不适的情况。别简单把这归为疲劳或血液循环不畅，背后可能藏着更需要重视的健康问题——腰椎管狭窄。腰椎管狭窄是常见的脊柱疾病，会压迫神经根，引发腿部麻木、疼痛等症状。了解它的早期信号，及时发现并干预，能有效避免病情恶化，帮我们找回健康生活。

1. 什么是腰椎管狭窄？

腰椎管狭窄，指的是脊柱下部腰椎区域的椎管变得狭窄，导致原本容纳神经根的空间变小，进而压迫神经根。这种情况通常由椎间盘退化、椎间盘突出或骨刺形成引起。随着年龄增长，椎间盘水分减少、弹性下降，会逐渐变得脆弱，慢慢引发椎管狭窄；而骨刺的生长会进一步加剧椎管狭窄程度，让脊神经根受到更严重的挤压。随着狭窄不断加重，神经受压的部位和程度会逐渐增加，可能影响下肢活动能力，导致疼痛、麻木等症状，严重时甚至会影响到排便和排尿功能。

2. 腰椎管狭窄有哪些常见症状？

腰椎管狭窄的常见症状多样，其中最典型的是“间歇性跛行”。所谓间歇性跛行，就是患者行走一定距离后，会出现下肢疼痛、麻木，进而导致行走困难；但休息一段时间后，疼痛会缓解，再次行走时症状又会反复出现。此外，患者还常感到下腰部疼痛，这种疼痛有时会向下肢放射，同时可能伴随臀部、大腿后侧或小腿的麻木、酸胀感。一般来说，长时间站立、弯腰或行走后，这些不适症状会加重；

而蹲下、坐下或卧床休息时，症状会有所减轻。部分病情较重的患者，还可能出现下肢肌肉力量减弱的情况，甚至影响正常的步态和日常活动。

另外，腰椎管狭窄还可能伴随腰部持续疼痛。患者常会感到腰部沉重或有钝痛感，尤其是在长时间坐着或弯腰时，疼痛感会更明显。同时，患者的下肢力量可能会逐渐减弱，严重时会出现步态不稳，走路时容易摔倒。由于神经根受到压迫，部分患者会出现感觉丧失或反应迟钝的情况，这种表现在腿部或脚部外侧尤为明显。还有些患者会发现，当站立时间过长或步行距离较远时，症状会加剧；但坐下或弯腰时，症状通常会有所缓解，这一特点也提示神经受压程度与身体体位密切相关。

3. 哪些人是腰椎管狭窄的高危人群？

腰椎管狭窄通常多发于中老年人，尤其是50岁以上的人群。随着年龄增长，椎间盘水分会逐渐减少、弹性下降，容易出现退化、变薄甚至突出的情况，进而导致椎管变窄；同时，骨骼退化会使骨刺逐渐生成，这些骨刺会压迫脊神经根，最终引发症

状。除了自然衰老，长期从事重体力劳动的职业人群（如搬运工、建筑工人），或是需要长时间保持同一姿势的职业人群（如司机、办公室工作人员），由于腰椎长期负担过重，若未采取有效的保护措施，也容易诱发椎管狭窄。

4. 运动损伤、脊柱退化会引发腰椎管狭窄吗？

不当的运动习惯和运动损伤是导致腰椎管狭窄的主要原因之一。比如弯腰提重物、进行剧烈运动等行为，都可能损伤脊柱结构，造成椎间盘突出、骨刺形成等问题，进而引发腰椎管狭窄。特别是在运动前未充分热身，或运动时出现过度运动的情况，更容易加重腰椎负担，增加患病风险。另外，长期缺乏锻炼会导致腹部和背部肌肉力量不足，使脊柱无法得到有效支撑，进而加速脊椎结构的退化，最终增加腰椎管狭窄的发病概率。

5. 遗传与生活习惯影响腰椎管狭窄吗？

遗传因素在腰椎管狭窄的发生中起着重要作用。有些人天生脊椎结构较为薄弱，更容易发生退行性变化，且这种易患病倾向可能在家族中遗传。同时，日常生活中的不良姿势也是腰椎管狭窄的重要诱因。长期保持不良的坐姿、站姿或睡姿，都会给腰椎带来不必要的压力；很多人习惯性长时间低头看手机、弯腰工作，这些行为会加速脊椎退化，促使腰椎管逐渐变窄，进一步增加腰椎病变的风险。

腰椎管狭窄危害中老年人健康，早期腿麻、腰痛症状需重视。了解症状与高危人群利于早发现、早治疗。日常可通过改善生活习惯、锻炼及纠正姿势预防，出现不适务必及时就医，守护脊椎健康。🧘