



腰椎间盘突出针灸期间，5个禁忌动作要牢记

◎四川省南充市蓬安县中医医院 胡昕凌

当腰椎间盘突出（Lumbar Disc Herniation, LDH）遇上针灸，本是“精准缓解疼痛”与“温柔修复腰椎”的好搭配。可要是在针灸期间乱做动作，不仅可能让之前的治疗白费，还会让病情更严重。今天就给大家说清楚，针灸期间必须避开的5个“动作雷区”，帮你科学护腰，让腰椎快点好起来！

5个“动作雷区”别碰

1. 弯腰搬重物：别让腰椎扛“超纲压力”

弯腰搬重物就是给腰椎间盘突出做“终极压力测试”！这个动作会让腰椎间盘突出瞬间承受比体重高好几倍的压力，就像对脆弱的椎间盘进行“暴力挤压”。针灸期间，腰椎正处于敏感的修复阶段，这时候弯腰搬东西，跟在“伤口上蹦迪”没区别，特别容易导致椎间盘再次突出，之前的治疗全白费！

避雷指南：搬东西前先蹲下，保持腰背挺直，用腿部力量慢慢站起来。要是东西太重，别硬撑，赶紧找人帮忙。记住，腰椎不是“大力士”，温柔对待才对！

2. 久坐不动：腰椎的“慢性伤害”别忽视

久坐不动是腰椎间盘的“隐形杀手”！长时间坐着，腰椎间盘突出会一直受压迫，血液循环变慢，代谢废物排不出去，会加速椎间盘老化。虽然针灸能缓解疼痛，但久坐会让治疗效果大打折扣，相当于给腰椎修复按了“暂停键”。

避雷指南：每坐30~45分钟，就起身活动5分钟，做做腰部伸展操，比如猫牛式、腰部旋转，让腰椎“喘口气”。另外，选符合人体工学的椅子，保持正确坐姿，让腰椎在舒服的状态下修复。

3. 突然扭腰：一个动作可能让

椎间盘“出问题”

突然扭转腰部，比如猛转身、打高尔夫时的扭腰动作，会让腰椎间盘突出瞬间承受不均匀的“剪切力”，就像让椎间盘坐了一趟“惊魂过山车”。针灸期间腰椎稳定性比较差，这时候突然扭腰，很容易导致椎间盘的纤维环破裂、髓核突出，治疗之路直接“亮红灯”！

避雷指南：想转身时先动脚步，让整个身体慢慢转，保持腰椎稳定。同时，多练核心肌群，比如平板支撑、鸟狗式，提高腰椎稳定性，让椎间盘远离“危险瞬间”。

4. 高强度运动：别让腰椎“带伤作战”

像跑步、跳跃、举重这类高强度运动，会让腰椎间盘突出承受巨大冲击力，相当于让椎间盘参加“极限挑战赛”。针灸期间腰椎还在修复，这时候做高强度运动，就像让“伤员上战场”，很容易加重病情，甚至引发更严重的并发症。

避雷指南：选低强度的有氧运动，比如散步、游泳、温和的瑜伽，这些运动能促进血液循环、增强心肺功能，还不会给腰椎太大压力。运动时要保持正确姿势，别用太大力，让腰椎在轻松的状态下修复。

5. 不良睡姿：睡觉时别给腰椎“戴枷锁”

像俯卧、蜷缩着睡这些不良睡姿，会让腰椎处于扭曲状态，就像

给椎间盘戴了一副“隐形枷锁”。长期这样睡，会加速椎间盘老化，针灸的治疗效果也会变差。

避雷指南：优先选择仰卧或侧卧。仰卧时在膝盖下面垫个枕头，让膝关节稍微弯曲，减轻腰椎压力；侧卧时保持脊柱在一条直线上，别扭曲。另外，选硬度适中的床垫，让腰椎在睡觉时也能“深度修复”。

针灸期间的3个护理黄金法则

除了避开上面5个“动作雷区”，LDH患者针灸期间还得做好这3件事，帮腰椎恢复得更快：

保暖防寒：腰椎受凉容易引发肌肉痉挛，让疼痛更严重。针灸期间要注意腰部保暖，别让腰部直接吹风，也别碰冷水，让腰椎在温暖的环境里修复。

饮食调理：多吃富含钙、蛋白质、维生素的食物，比如牛奶、鸡蛋、新鲜的蔬菜水果，这些营养能给腰椎修复提供“原材料”，帮腰椎更快恢复。

心态调整：保持乐观的心态，积极配合治疗，别让焦虑、抑郁这些负面情绪影响治疗效果。要知道，心态好状态才好，乐观就是腰椎修复的“催化剂”！

记住，科学护腰，才是腰椎恢复的“加速键”！🔗