

腰突不用怕， 饮食运动来护驾

◎南宁市悦年华康复医院 钟其武

腰椎间盘突出是困扰许多人的常见疾病，在我国成年人中的发病率高达15%~20%。很多患者在确诊后都会困惑：日常饮食需要注意什么？哪些运动可以做，哪些必须避免？怎样的姿势才正确？康复期间如何避免复发？这篇文章将从饮食调理和运动康复两个方面，为您提供科学实用的建议，帮助您更好地管理腰椎间盘突出。

吃对了，康复快一半

饮食于腰椎间盘突出康复而言举足轻重，科学搭配饮食，可强健骨骼、减轻炎症、控制体重，多管齐下，显著提升康复成效。

补充钙质强健骨骼：腰椎间盘突出患者维持骨骼健康，钙质补充不可或缺。建议每日摄入800~1200毫克钙，约2~3杯牛奶的量。除奶制品，豆腐、小鱼干等也是优质钙源。补钙时别忘补充维生素D，每天晒15~30分钟太阳或吃蛋黄、海鱼，可促进钙吸收，延缓椎间盘退变。

抗炎食物减轻疼痛：慢性炎症是引发腰椎间盘突出疼痛的“元凶”之一。每周吃2~3次三文鱼、鲭鱼等富含omega-3脂肪酸的深海鱼，可有效抗炎。日常烹饪不妨加入姜黄、生姜，其含天然抗炎成分。蓝莓等深色水果、绿茶中的茶多酚也有抗炎作用，同时要少吃油炸等促炎食物。

控制体重减轻负担：体重与腰椎压力紧密相关，每增1公斤，腰椎压力约增4公斤。超重患者要科学减重，建议每周减0.5~1公斤。采用地中海饮食模式效果佳，多吃全谷物、蔬果，用橄榄油，适量吃鱼禽肉、少吃红肉，每餐七分饱，晚餐清淡，睡前3小时不进食，帮助减重

又改善睡眠。

动对了，恢复更彻底

科学运动是腰椎间盘突出康复的关键环节，合理选择运动方式、把握运动强度与时机，能让身体恢复得更加全面、彻底。

急性期的运动原则：急性发作期（剧烈疼痛期）以休息为主，但不是绝对卧床。可以做些温和的活动，如仰卧位抬腿，每次保持5秒，重复10次；膝胸运动，双膝抱胸轻轻摇摆；深呼吸练习，促进血液循环。避免弯腰、扭腰、搬重物。疼痛缓解后逐渐增加活动量，切忌操之过急。

核心肌群强化训练：核心肌群堪称脊柱的“天然护腰”，强化训练可有效预防腰椎间盘突出复发。推荐以下练习，平板支撑适合初学者从30秒起步，逐步延长至2分钟；侧平板能锻炼侧腹肌；猫式伸展需四肢着地，模仿猫弓背、塌腰；鸟狗式则要对侧手脚同时抬起保持平衡。每日做2~3组，每组10~15次，坚持3个月效果显著。

有氧运动的选择：适度的有氧运动能改善血液循环，促进椎间盘营养供应。游泳是最理想的运动，水的浮力减轻脊柱负担，尤其推荐仰泳和蛙泳。快走每天30分钟，步

幅不要过大，穿缓冲好的运动鞋。骑自行车选择靠背式，避免前倾姿势。瑜伽和太极拳动作柔和，能增强柔韧性和平衡能力。

必须避免的运动：某些运动会加重椎间盘突出状况，应当避免。仰卧起坐会增大椎间盘承受的压力，深蹲和硬拉等负重训练风险过高，篮球、足球这类对抗性运动容易引发受伤，高尔夫球运动中的扭腰动作十分危险，长跑对脊柱的冲击也比较大。一旦出现任何引起疼痛的动作，都要马上停止。

日常姿势管理

日常姿势管理是腰椎间盘突出预防与康复中不可忽视的一环，正确的姿势习惯能有效减轻腰椎负担，降低复发风险。

正确的坐姿站姿：坐着时腰部要有支撑，可以放个小靠垫；双脚平放地面，膝盖呈90度；每隔45分钟起身活动5分钟。站立时挺胸收腹，重心均匀分布在双脚；避免长时间单腿站立。睡觉选择中等硬度床垫，侧卧时双膝间夹个枕头，仰卧时膝下垫枕头。

搬物技巧：搬东西有讲究，切不可大意！搬时应先蹲下，腰背挺直，靠腿部发力起身，切勿直接弯腰，以免椎间盘压力骤增。物品尽量贴近身体，距离远会加重腰部负担。转身先移动脚步带动身体，莫扭腰，否则易诱使椎间盘突出急性发作。超10公斤重物，最好分次搬或请人协助。

腰椎间盘突出康复是一场持久战，饮食调理与科学运动缺一不可。合理补充营养、控制体重，循序渐进开展运动训练，并保持正确日常姿势，多数患者能收获良好康复成效。记住，坚持远胜于强度，找到适配方式，持之以恒，定能战胜病痛，重拥健康。😊