

腰间盘突出症的自我康复（奇效）

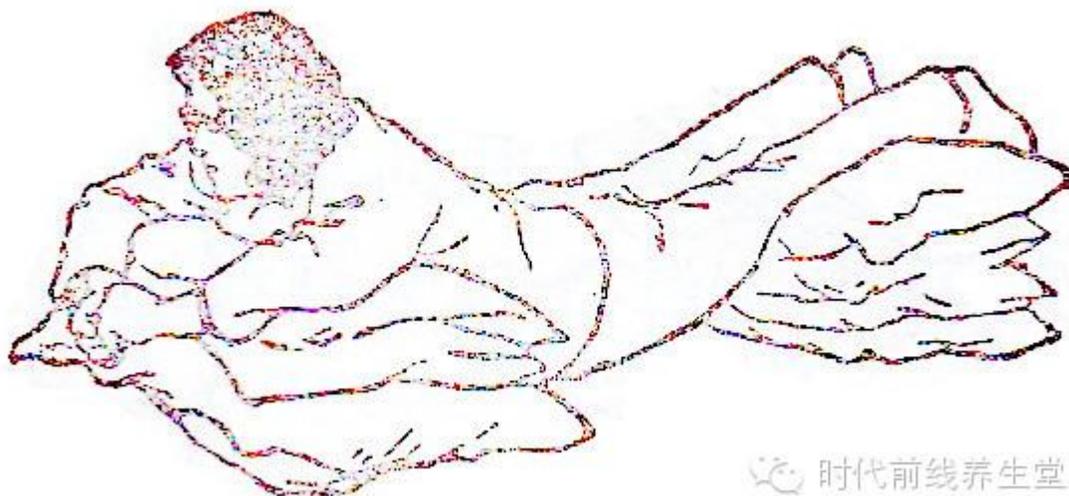
朋友转来。我感到这个图解非常清楚，也简单易行。即使没有腰痛的人经常做对腰也有保护和预防作用。

其实医生跟我讲每个人到一定年龄都会出现腰间盘突出的问题，有人重。有人轻。很多人开始并没有感觉直至发作。所以懂得对腰的保护是非常重要的。



腰椎间盘突出症是体育运动者和办公白领人仕容易发生的一种常见病。是由外伤或其他多种原因造成椎间盘纤维环破裂，使髓核突出于椎间盘，从而压迫神经根引起的腰腿痛。北京国都尚医研究院的大夫，设计了一种沉腰斜板组合手法。此法对治疗腰椎间盘突出症有很好的疗效，它的优点是：病人治疗时基本没有痛感，见效快，方法简便，宜于推广。轻的几次就能使症状消失。

(1) 俯卧沉腰法：病人俯卧在胸前三个枕头与大腿部三个枕头上，腰部不加任何压力自然下沉十至十五分钟，这种姿势可以使腰椎后缘间隙变小，把突出的骨髓核推入椎间盘间隙内。



(2) 仰卧沉腰法：病人仰卧在高枕上，臀尾骨部垫一个枕头，双腿屈在胸前，双手抱住，腰部自然下沉十五分钟以上。这种姿势可以使腰椎后缘间隙增大，利用韧带的

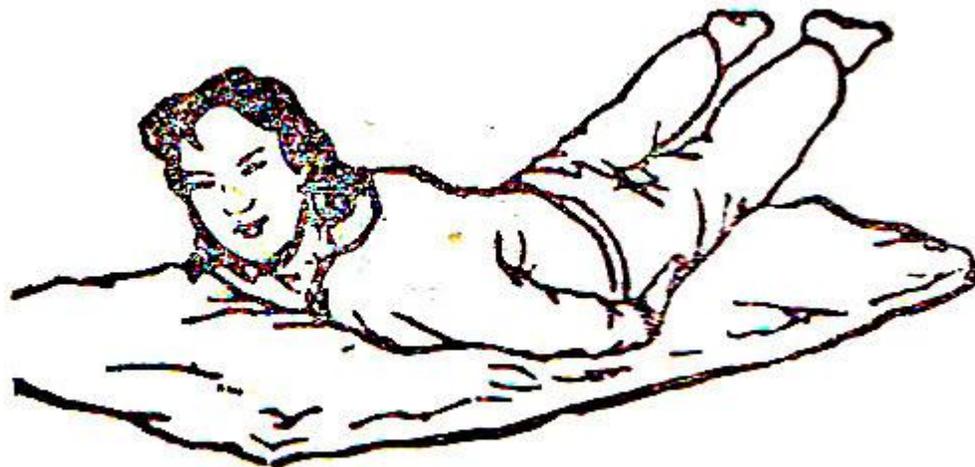
动力，把突出的髓核推入椎间盘间隙内。



上述两种姿势作为主要锻炼方法，一天至少两次，每次做一至二势。

患者经过自我治疗，腰腿痛基本消失后，再加做加强腰背肌功能的两种姿势。

(1) 俯卧鱼跃势：病人俯卧在平板床上，腰部挺在板床上，头、足两头向上翘起十次以上。



时代前线养生堂

(2) 站立搁腿：站立势（手可扶杆），患腿伸直搁起五分钟以上。



严重腰椎间盘突出症的患者，做完俯卧沉腰法和仰卧沉腰法以后，请别人帮助，再做一次“斜板使椎体旋转，更有助于突出的髓核回纳到椎间盘内。



时代前线养生堂

对于患腰椎间盘突出症的老年人或体弱病人，无力做俯卧沉腰法和仰卧沉腰法者，可采用病人仰卧在高枕上，臀尾骨部垫一个枕头，使腰部自然下沉的方法进行治疗，也

能收效。



沉腰锻炼法能有效地防止久坐造成的腰部损伤。