

起床发现落枕了 不如冲个热水澡

文 / 推拿科 康景阳

睡觉前还好好的,醒来发现脖子动不了了,这就是我们常说的“落枕”。落枕是一种常见病,以冬季多见,常见的发病是入睡前并无任何症状,晨起后却感颈背部明显酸痛,颈部活动受限。

治疗落枕的方法有很多,推拿、针灸、拔罐、刮痧、理疗、热敷等。但今天为大家介绍一个简单方便的方法——温水淋浴。冲个澡就能治“落枕”?到底怎么回事?

温水淋浴 配合自我牵拉运动

人为何会落枕? 泉州市正骨医院推拿二科医生康景

阳介绍,落枕主要是因睡姿不正确引起的颈部肌肉慢性损伤。枕头过高、睡姿不良、颈部受凉、喝完酒后翻身次数少等,都可能引起落枕,主要表现为一侧肌肉长时间牵拉,另一侧长期收缩引起的肌肉损伤。

那么,落枕和冲热水澡有什么关系呢? 康景阳说,准确的说是温水淋浴下配合自我牵拉运动,有利于初步缓解疼痛。

康景阳介绍了三种简单的动作。假如右侧是患侧,可以用温水淋浴在疼痛处,配合牵拉动作。首先,可以自我牵拉右肩胛提肌,头转向左侧,向下凝视左腋下,左手抓紧右侧后上方方的皮肤,右手尽量向地面伸展以拉长肌肉,一次时间为30秒。

其次,自我牵拉右上斜方肌,颈椎向左侧屈,脸尽量向

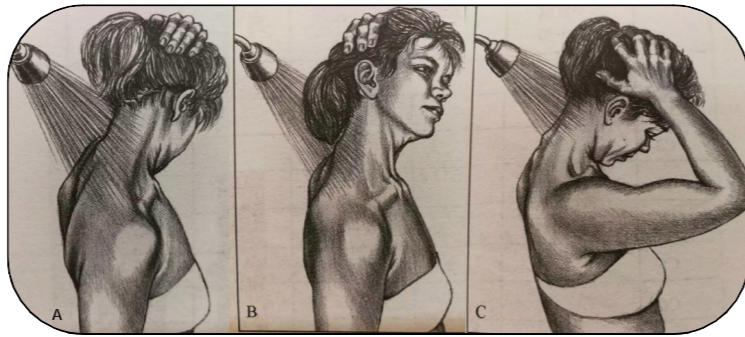
右旋转,缓慢呼气,右臂自然下垂,随着肌肉的放松,右臂向下延伸,一次时间为30秒。

此外,也可以自我牵拉颈后肌肉,用双手抓住后脑,拇指抓住后枕部,双手辅助头主动屈曲,患者向下看并缓慢呼气,一次时间为30秒。

水温 39-42 度为宜 若症状未减应及时就医

上述的三个动作看似简单,但也有一定的讲究。康景阳说,淋浴水温建议在39-42度之间,以个人耐受为度。

而在淋浴过程中,头部应缓慢侧屈及转动,慢慢寻找相对紧绷的肌肉区域。同时,牵拉一侧肌肉往



会让另一侧肌肉侧产生反射性痉挛,因此,在做前面两个动作时,应在双侧牵拉,左右各牵拉一次,才不会导致肌肉痉挛。

值得注意的是,冲完热水澡又做完了肌

肉牵拉,要注意颈部保暖并好好睡觉,如果疼痛还是没有改善,建议到医院做进一步治疗。

产后把腰束得紧紧的? 小心腰痛缠身

文 / 徐杰 柳真真

产后妈妈腰痛缠身,并不是新鲜事儿。随着二孩政策放开,孕产妇增多,产后腰痛的数量更是增加了不少。

到底哪些原因会引起产后腰痛,又该如何缓解呢? 今天,泉州市正骨医院推拿科医生徐杰,就来给广大妈妈及准备当妈妈的女性上一堂课。

产后不到两周 腰疼得弯不下身

刚当上宝妈妈不到两周的林女士,就被腰酸背痛缠上了,严重的时候疼得弯不下腰,可因为还得喂奶,所以再疼也忍着不敢乱吃药。直到出了月子,实在受不了了,便急忙到正骨医院检查。

令人惊讶的是,林女士的骨盆全歪向了一边,这是怎么回事? 林女士这才想起来,原来是有一天自己坐在床上转过身去抱孩子时,腰部闪了一下并发出“咔嚓”的一声,可能就是这样的造成了腰椎小关节紊乱,从而导致了腰背部疼痛。

经过推拿、针灸、拔罐、中频理疗等一周左右的治疗,林女士才感觉腰痛的情况好多了。

孕早期适当运动 产后切忌束腰过紧

究竟哪些原因会引起产后腰痛呢? 泉州市正骨医院推拿科医生徐杰介绍,妊娠及分娩后脊柱生理变化;孕产导致钙质大量流失;照顾宝宝日夜操劳、体力消耗过大;喂养姿势不当或产后束腰过紧;产后过早地穿高跟鞋、低温侵袭等都可能导致腰肌劳损,诱发腰痛。

对于产后腰背酸痛,徐杰建议,产后妈妈应进行适量的腰背部核心肌锻炼或在专业人士的指导下做产后康复体操。

建议从孕期开始,不要总是躺在床上,应坚持适当运动,或做一些预防腰痛的体操,以加强腰背部的肌肉力量和脊柱的稳定性,使紧张的腰肌得以舒展,也可以双手掌或拳眼揉搓腰背部肌肉,以达到行气活血、舒筋止痛的作用。但产后切忌过早地走路,避免提过重或举过高的物体等。

其次,保证充足的营养及睡眠。在饮食上要多摄入钙质丰富、容易消化的食物,必要时在医生的指导下补充一些钙剂,恢复钙质平衡。同时要保持充足的睡眠,睡觉时最好采取侧卧姿势,并经常更换卧床姿势,选择的床垫不宜太软。

此外,有些新妈妈产后为保持苗条身材而采取收紧束腰的方法,是不妥当的,因为束腰可引起局部血液循环障碍,长期的束腰甚至会导致腰肌萎缩,加重病情,腰痛的新妈妈平时要注意腰部的保暖,特别是天气变化时要及时添加衣物,以避免腰部疼痛。另外,产后要避免过早地穿高跟鞋。

后背撞墙 快步倒走 赤脚踩石子 这些独特的锻炼方式靠谱吗?

文 / 郑国良 柳真真



一年之计在于春,一日之计在于晨。不少老人都有晨练的习惯,而每个晨练者也都有自己的“独门秘籍”;后背撞墙、快步倒走、赤脚踩石子等等,这些独特的锻炼方式靠谱吗?

撞背治咳嗽?

60多岁的张大爷每天都要到家附近的公园用背撞墙。他说,自己以前总是咳嗽,感觉喉咙里有痰,坚持撞背好后好了很多。

医生点评:背部有很多穴位、经络,撞背会刺激这些穴位,起到预防保健作用。但很多人撞背全凭感觉,如果没把握好力度,对脊椎伤害很大。很多老人背部有点驼,若硬是去撞背,容易受伤。因此不提倡老年人撞背。

快步倒走治腰椎疼?

黄女士今年50多岁,腰椎不好,血压也不稳定。听朋友介绍,经常练倒走,可预防和纠正含胸驼

背,使腰部肌肉有规律地收缩与松弛,改善腰部血液循环,对功能性腰肌劳损有很好的保健治疗作用,便也加入了小区倒走走的队伍。

医生点评:倒走对缓解腰痛

赤脚走鹅卵石治腿麻?

今年70多岁的陈大爷患有腿部动脉硬化,血管不通,时常会发麻,如果没有坚持锻炼,整只脚都会发黑。起先,他选择在平地上做健身操,可坚持了好几年都没有效

果,去年,在朋友的建议下开始在鹅卵石上做操,发现效果挺好。

医生点评:脱鞋在鹅卵石上走进行晨练,如果是循序渐进,不断增加耐受能力的方式,还是可取的。足部有很多穴位,经常按摩脚底可以养生保健。

赤脚在鹅卵石上走,对患有高血压、糖尿病、冠心病、消化不良、失眠的人有一定帮助。但是若患有骨质疏松、肌腱炎、滑囊炎、骨折、平衡障碍等疾病或近期腿部做过手术,则不适合踩鹅卵石。



唱歌锻炼肺活量?

张阿姨喜欢在清晨时爬山,到达山顶后,她总要缓解下情绪,唱首山歌或大声喊一会儿。她觉得大喊几声能锻炼肺活量,排出身体废气,呼吸新鲜空气。

医生点评:清晨大喊、唱歌或吹奏乐器不仅可以锻炼肺活量,对愉悦身心也有帮助。

他能推拿筋骨 也能洞察病人的心



医生名片

翁文水,医学硕士,副主任医师,副教授。福建中医药大学附属泉州市正骨医院推拿科(国家级重点中医专科)学科带头人,兼中华中医药学会推拿分会委员,中国民族医药学会推拿分会常务委员,中国中西医结合学会疼痛分会青年委员,福建省中医药学会推拿分会副主任委员兼秘书长,福建省物理医学与康复学会委员,福建省康复学会委员,曾获福建省第八届五四青年奖章、丰泽区第一、二批优秀人才称号。参与编写《骨伤科康复治疗》、《中西医结合微创骨科学》等4部专著,获丰泽区科学技术进步三等奖一项,获国家实用新型发明专利2项。

作为推拿科学科带头人,带领科室不断拓展业务,并努力提高科室的业务水平和学术地位,在院领导的大力支持和科室同事的共同努力下,推拿科成为福建省重点中医专科建设

单位,2008年成为国家中医药管理局十一五重点专科协作组成员单位;2012年,成为国家中医药管理局十二五重点专科建设单位。

翁文水按例接手了这位病人。看过治疗前和治

在正骨医院推拿科,从15张病床到60张病床,复杂病症的病人越来越多。科室里的医生护士说科室主任翁文水诊断水平很高,许多不是腰

腿疼痛不是筋骨问题,他也能诊断出来。翁文水则认为,这是建科以来强抓业务后全体医护人员的功劳。不过,许多腰腿疼痛久治不愈的病人找

翁文水看诊后,确实得到了有效的解决方法。十几年的推拿科就诊后,翁文水说,许多病人的腰腿疼痛确实不是身体问题,而是心理问题。“我们虽

然不能帮他解决心理问题,但帮他们找到问题所在,也是医生的一大功德。”所以有人说,翁主任能筋骨推拿,也能看看穿病人的心。

下班后组织“演讲”“切磋” 三年后能治手术病症

2005年翁文水刚接手推拿科时,科室刚起步一共才15张病床,五六个医护人员。作为学科带头人,翁文水从业务抓起,他认为提高疗效是科室发展的第一步。于是,这个身材略显瘦小的主任开始大刀阔斧地抓科室业务建设。

每周三下班后,还可以看到科室医生在科室的值班室里“演讲”“切磋”。“拿一本国内权威专著,每人分配几章,每个医生轮流主讲。”翁文水介绍,除了理论学习外,医生们也进行实战“切磋”。“每个医生在学习接收到的信息和体会都不完全一样,交流中以各自的肢体为样本,交流心得和技巧。”

约三年后,科室里的病床增加到35张,然后一直

增加到现在的60张。病人多了,名声打开了,病症也越来越复杂了,甚至达到手术程度的病人不愿手术,也来这里就診。

那是好几年前的事情了,翁文水记得那是个四五十岁的大叔,椎间盘突出超过椎管一半,达到手术程度。大叔跑了好几家医院都说要手术,但出于担心身体和医疗费,他不想手术,于是绕到正骨医院推拿科。

“通过针灸、推拿、理疗,一个多月就好了。”翁文水主任说能医治好这病,需要精准科学的推拿治疗,多亏了业务学习。此后,这种情况以及椎间盘突出等达到手术室的病症在科里出现得越来越多。

“火眼金睛”洞察病人心理 久痛不愈终于有了“药方”

不过,有些情况,医生护士还是没办法解决,他们只能汇报给翁文水主任,动用他的“火眼金睛”。

50多岁的颜女士典型的腰椎间盘突出,来到医院后针灸、推拿、理疗各种治疗,约一周后她觉得没有效果,甚至“越治越严重”,有了情绪找护士投诉。

翁文水按例接手了这位病人。看过治疗前和治

疗过程中的片子后,翁主任认为病人治疗效果还是很明显的。他一边继续治疗,一边与病人沟通。“按片子来看,她只会感觉越来越好,不可能越来越严重。跟她沟通后,验证了我的猜想,她是心理引起的疼痛。她在更年期。”翁主任在与病人做了大量沟通后,告诉她:“更年期激素水平下降,会产生很多症状。”有些人明明感觉很不舒服,可是全身体检就是没有问题。“腰痛并不全是腰的问题,如果疗程治完了,你感觉还不舒服,建议你

去妇科看看,或者去运动。”翁主任说因为前期已做了许多专业和思想上的沟通,所以当提出这一说法时,颜女士还是比较能接受的。

“这在医学上称‘以躯体症状为首发的抑郁症’,这几年来在推拿科里频繁出现。一年至少有十几个。”翁主任认为这样的病人心理问题比生理问题更需重视。

“有产后妈妈因抑郁都觉得这里痛那里痛,也有小伙子工作问题,几年来所有的积蓄都在看病,但其实也没什么大问题,都

是心理原因造成的。”翁文水介绍,这么多年下来,虽然不能帮所有的病人解除病痛,但他们也不想忽悠了事。“能为病人指出病症所在,也算是尽了医家本份。就是希望他们能正视自己的问题,不要回避心理问题。”翁文水很认真地说。

南少林理筋整脊 让颈肩腰腿痛患者骨正筋柔

最近,有手术心里阴影的小李终于通过保守治疗治好了自己严重的腰椎盘突出,而治好他的正是福建中医药大学附属泉州正骨医院推拿科的理筋整脊手法。推拿科一级学科带头人翁文水介绍,这一传承自南少林的手法,疗效好,复发率低,声名远播,不少侨胞还特地从东南亚一带回来治疗。

理筋整脊有适应症 疗效好不易复发

吴铅谈介绍,理筋整脊是两种中医特色的保守治疗手法,理筋是针对腰肢劳损等软组织损伤情况的治疗手法,通过理筋解除肌肉的劳损让它恢复正常张力的形态,它是一种软组织松解手法;而整脊主要是针对脊柱的,包括胸椎、腰椎的旋转、侧弯情况做一些调整,让它恢复正常的历史架构,这

是一个正骨的手法。治疗过程,都是筋骨并重,达到“骨正筋柔”的目的。

正骨医院传承了南少林的“医武结合”,理筋整脊就是从“医武结合”中发展来的手法,是针对颈肩腰腿痛的治疗方式。“有时候医生建议最佳的治疗方法,病人不一定能接受,不一定是他想要的,有很多疾病

不是手术,或者药物能够解决的,有相当大一部分是没办法手术的,理筋整脊有它特有的适应症,符合适应症的效果就很好。”推拿科一级学科带头人翁文水说,为此,不少患者慕名而来,其中就有来自东南亚的侨胞。

“这些年,我们在前人的基础上取长补短,结合各个

流派的特点和优点进行了改进,也吸收了国内外一些先进的技术做一些整合提高。”吴铅谈说,如今“理筋整脊”手法较之前的更容易掌握,科室也做了推广和培训,提高科室医生的整体治疗水平。如今该手法的治疗安全性、疗效、病人接受度等都得到很大的提高。