



骨科术后肌肉长不回来？

医生：这种方法比普通运动更高效

供稿 / 康复科

“现在上下楼梯再不用担心腿软了！”在泉州市正骨医院康复科，舞蹈爱好者陈女士轻松迈步，脸上洋溢着笑容。而就在两周前，她还因右腿肌肉萎缩无力，不得不暂别心爱的舞蹈……

舞者的烦恼：术后三年，右腿肌肉为何“长不回来”？

陈女士热爱舞蹈，三年前做了一次右膝半月板手术，在那之后，右腿肌肉明显萎缩。“术后两周，我就发现右大腿变细了，尽管后来坚持游泳、练习普拉提，但肌肉就是长不回来。”陈女士说，从那时开始，上下楼梯总感觉右腿使不上劲，也就不敢去跳舞了。

直到最近，在朋友的推荐

下，陈女士来到泉州市正骨医院寻求解决方案。针对她的情况，康复科医疗学科带头人郑国良副主任医师进行了详细评估，结果显示，右膝股四头肌肌力仅为左侧的70%（正常应 $\geq 80\%$ ），而屈膝肌力则基本正常。

“陈女士右膝股四头肌肌力为左侧的70%，说明右侧的肌肉在‘偷懒’。”郑国良副

主任医师解释，这是骨科术后常见的“关节源性肌肉抑制”现象。通俗地说，当人体的关节发生疼痛、炎症或损伤时，人类的大脑为了保护受伤区域，会减少向该关节周围的肌肉和软组织发送神经冲动，从而导致这些肌肉的活动减弱，防止再次损伤，这也是陈女士右腿肌肉长不起来的原因。

精准破局：科技如何“唤醒”沉睡的肌肉？

找到了根源，如何“叫醒”这些偷懒的肌肉？郑国良认为，不仅需要神经肌肉进行协调控制，还需要精准肌力训练设备的助力。他协同康复科团队为陈女士制定了“Compex 无线神经肌肉电刺激肌力训练 + 右膝关节等速肌力训练”的个性化方案。

这套组合拳的原理非常巧妙：Compex 电刺激相当于一个“肌肉闹钟”，通过模拟大脑信号，直接“喊”肌肉起来工作。IsoMed2000 等速训练则像一位“智能教练”，在肌肉被唤醒后，为其提供精准、安全的负荷训练。效果究竟如何？令人惊喜

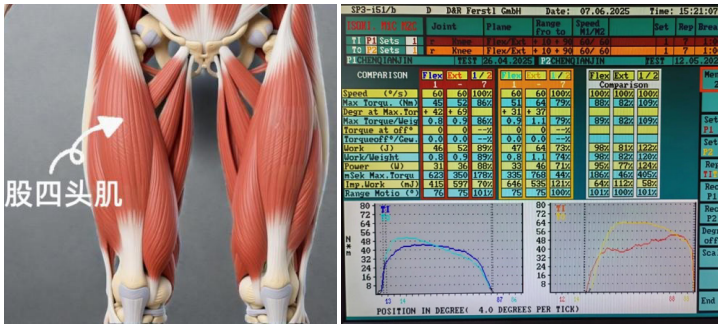
的变化，在短短两周（每周3次训练）后便出现了！复查显示，陈女士右股四头肌肌力比值从70%提升至86%，肌肉围度也明显增加。肌力测试曲线显示，代表治疗后的黄色曲线高高跃起，远超治疗前的红色曲线。



专家提醒：肌肉萎缩，科学康复是关键

重获力量的陈女士，已经能重新享受舞蹈的乐趣。针对陈女士的经历，郑国良医生特别提醒：“很多患者误以为‘多动就能长肌肉’，其实不然。骨科术

后的肌肉萎缩需要科学干预，盲目锻炼可能适得其反。”他建议，术后若出现肌肉萎缩问题，应尽早就医评估，通过个性化的康复方案才能取得最佳效果。



“怪病”缠身 原来是“痉挛性斜颈”作祟

供稿 / 八病区
陈心汝 肖小英

公交司机马师傅（化名）被一场突如其来的“怪病”打乱了生活。脖子从早到晚不受控地歪斜，吃饭、穿衣都成了难题，甚至连工作也被迫暂停……他辗转多地求医，从颈椎病到帕金森病，诊断结果五花八门，治疗屡屡碰壁，就在他陷入绝望之际，泉州市正骨医院的特色疗法，为他带来了“重新抬头”生活的希望。

“歪脖子”缠上 辗转求医陷入困境

2024年3月的清晨，40多岁的马师傅像往常一样启动公交车，却察觉脖颈传来异样的紧绷感。当地诊所将其当作颈椎病治疗，针灸理疗不仅没让症状缓解，反而让脖子愈发失控——他的脖颈仿佛被无形的大手拽住，不由自主地向左侧倾斜，肩膀僵硬，还伴随阵发性抽搐。

“除了睡觉，我的脖子从早歪到晚。吃饭时，筷子老送不到嘴边；穿衣、洗澡，这些小事都变得费劲；别人总盯着我看，我连门都不敢出……”马师傅苦笑道，生活的不便还在其次，更让他焦虑的是，频繁头部歪斜严重威胁驾驶安



全，车队无奈暂停了他的工作。

此后的日子里，他辗转多家医院，有的认为是颈椎病，有的怀疑是帕金森病，在漫长的煎熬与等待后，他终于拿到了确诊结果——痉挛性斜颈。

辗转多地医院，他口服药物

毫无效果；听闻重庆的小针刀疗法或许有效，他不远千里奔赴，结果依旧失望而归；回到泉州尝试肉毒素毒素注射，希望的火苗再次熄灭……他心灰意冷又不愿放弃，去年年底决定前往泉州市正骨医院，再试一次。

慧眼识病 特色疗法带来曙光

“你这病是痉挛性斜颈。”泉州市正骨医院推拿三科主治医师康景阳说。康医生解释道，这是一种罕见的局灶性肌张力障碍疾病，患者颈部肌肉会间断或持续不自主收缩，导致头颈部扭曲、歪斜、活动受限，

还可能伴抽动与刺痛。

康医生为马师傅实施特色治疗方法——脏腑推拿疗法。经过3个月的综合治疗，马师傅的颈部痉挛症状逐渐消失，头部姿势基本恢复正常。如今，他不仅能自如地完成吃饭、穿

衣、洗澡等日常活动，回归正常生活，还能逐步适应原有的工作，距离重新驾驶公交车的日子也越来越近。出院时，马师傅特意送上锦旗，向正骨医院推拿科医护团队表达深深的感激之情。

农忙后腰痛不止？

别把腰椎间盘突出症当“累着了”

供稿 / 推拿三科

“收完两亩水稻，腰就直不起来了，以为歇两天就好，哪成想右腿也麻了！”在泉州市正骨医院推拿三科诊室里，刚从田里赶来的苏女士（化名）扶着腰，脸上满是懊悔。她常年在家种地，农忙时起早贪黑弯腰劳作是常事，这次收割水稻后腰痛加剧，甚至连端碗、走路都受影响，才在家人催促下来检查。直到腰椎CT显示椎间盘突出，压迫右侧神经根，苏女士才明白自己以为的“累着了”，其实是腰椎间盘突出发症的“求救信号”。

腰椎间盘突出症，怎么找上“干惯农活”的人？

腰椎就像一串串联的“小骨头”，每节之间的“减震垫”就是椎间盘——外层是坚韧的纤维环，裹着里面柔软的髓核，周围还分布着控制下肢的神经。对苏女士这类常年下地的人来说，弯腰掰玉米、蹲地拔草、扛重物时，椎间盘承受的压力是站立时的3倍以上。长期反复的牵拉和挤压，会让纤维环慢慢“老化变脆”，就像用久的橡皮筋失去弹性，一旦农忙时用力过猛，髓核就可能冲破纤维环向外突出，压迫到神经，引发腰痛、腿麻，甚至走路“一瘸一拐”。苏女士的腰痛，正是常年劳作积累的劳损，在农忙的“高强度刺激”下彻底爆发。

这些“农活习惯”，悄悄伤了腰椎苏女士的情况并非个例，不少务农或常做体力活的人，都容易被这些习惯“拖垮”腰椎：

1. 弯腰劳作“不换姿势” 长时间弯腰，腰部肌肉一直紧绷，椎间盘持续受压，得不到休息；**2. 扛重物“直接硬扛”**，习惯弯腰把重物甩到肩上，瞬间的发力会让腰椎承受巨大冲击力；**3. 休息“随便凑活”** 忙完坐在田埂上、蹲在地上歇息，腰椎无法回到自然前凸的姿势，反而加重肌肉紧张；**4. 痛了“忍忍就过”** 初期腰痛时觉得“歇歇就好”，没及时处理，导致椎间盘突出症越来越严重，甚至压迫神经。

不想被腰突困扰，记住这几点

1. 干活“勤换姿势” 每弯腰30分钟，就直起腰活动1-2分钟，做“向后伸腰”的动作，缓解椎间盘压力；**2. 扛物“先蹲后起”** 扛东西前先蹲下，让物品贴近身体，再用腿部力量站起来，别直接弯腰发力；**3. 休息“选对姿势”** 累了找个凳子坐下，或靠在墙边站立，让腰椎保持自然曲线，别蹲坐、弯腰歇着；**4. 痛了“及时就医”** 一旦出现持续腰痛，或伴随腿麻、走路无力，别硬扛，尽早去医院做腰椎检查，早干预早恢复。