

供稿 / 八病区  
肖小英

“二十三，糖瓜粘；二十四，扫房子……”临近春节，家家户户都开始“大扫除”，但若稍有不慎，可能会变成一场“身体的灾难”。

## 春节大扫除别太拼！ 医生支招教你如何护腰

一番洗刷刷后她把腰扭了，且伴有腰椎间盘突出

家住泉州的林女士今年43岁，她决定赶在年前让家里来个“大变身”。一番洗刷刷后，她累得瘫坐在椅子上，感觉腰酸背痛。她以为只是太累了，贴了张膏药便早早休息。

谁知，两天过去了，疼痛不仅没缓解，反而连翻身都变得异常吃力，右侧小腿也出现了酸麻和胀痛。惊慌失措的她赶紧前往我院北峰院区就诊。

经检查，推拿三科康景阳主治医师告诉林女士，她腰扭伤了，且伴有腰椎间盘突出。

“什么？大扫除把腰扭伤了？”林女士满脸诧异，实在想不通自己是怎么受伤的。

为什么平时好好的，一大扫除就“伤”了？

康景阳医生解释道，“我们的腰椎就像身体的‘顶梁柱’，椎间盘则是‘缓冲垫’。大扫

除中的很多动作，都在悄悄‘伤害’这个缓冲垫。”

### “弯腰+扭转”：

擦窗户玻璃时，身体侧向一边，腰部用力扭转，这是最容易撕裂腰椎间盘纤维环的动作，进而造成腰椎间盘突出。



### “暴力搬运”：

移动沉重的沙发、床头柜，或者端着满满一桶水，腰椎瞬间承受几倍于体重的压力。



### “高处作业”：

踩在椅子上擦柜顶，重心不稳，身体为了维持平衡，腰部肌肉会极度紧张。



### “长时间弯腰”：

趴在地上擦地板，一趴就是半小时，椎间盘长期受压，想不突出都难。



### 【专家支招】骨科医生的“护腰”秘籍

别担心，医生不是让您放弃大扫除，而是要“换个姿势”干活。请牢记“三不要、三要”护腰口诀

#### □ 三不要（高危动作）：

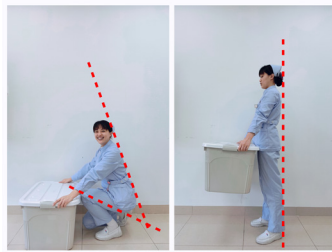
- 不要直腿弯腰搬重物：无论是搬箱子还是提水桶，千万不要直着腿、弯着腰去“拎”。
- 不要长时间蹲着或趴着：超过15分钟的持续弯腰，会让肌肉缺血痉挛。
- 不要踩摇晃的椅子登高：尤其是老年人，单脚站立擦高处，极易摔倒导致骨折或急性腰扭伤。

#### □ 三要（正确姿势）：

- 要“屈膝下蹲”：口诀：先屈膝下蹲，腰背要挺直，大腿发力气。搬东西时，先蹲下，把重物抱在怀里贴近身体，靠大腿肌肉的力量站起来，而不是靠腰的力量。
- 要“借力打力”：高处：请使用稳固的人字梯，拒

绝摇摇晃晃的椅子；远处：请使用加长杆的清洁工具（如伸缩拖把），拒绝弯腰硬擦；重物：能推就别拉，能两个人抬就别一个人扛。

● 要“劳逸结合”：大扫除不要搞“突击战”。建议每天干1小时，分3-5天完成。每干活20分钟，务必停下来伸个懒腰，缓解肌肉紧张。



#### □ 给特殊人群的温馨提示

老年朋友们：建议不参与爬高、搬重物、擦玻璃等高风险家务项目。

久坐上班族：干活前务必热身三分钟（转转腰、扩扩胸等），唤醒肌肉。

经常腰椎不舒服的老病号：建议佩戴护腰带干活，给腰椎“加固”！但不要戴超过2小时。

最后，如果大扫除过程中，您出现了以下感觉，请停下手里的家务活，立即卧床休息，因为这可能是腰椎间盘突出急性发作的信号。若无缓解，请及时就医。

1. 腰痛剧烈：休息后无法缓解，甚至翻身都困难。
2. 下肢放射痛：疼痛像“过电”一样，从屁股一直窜到大腿、小腿甚至脚底。
3. 腿麻无力：感觉腿发麻、发凉，或者走路像踩在棉花上一样的没劲。

健康是最大的财富，科学大扫除才能真正“干干净净迎新年”。

## 换了髋关节十几年，如今却行走困难…… 专家提醒：这个“保养”不能省！



供稿 / 关节科 赖欣焯 龚志兵

近日，我院“人工关节保养门诊”来了一位60多岁的陈伯（化名）。13年前，他因外伤导致左股骨颈骨折（大腿骨上端），在当地医院做了左侧人工全髋关节置换术。术后多年来，他一直行动自如，几乎忘了自己身体里还有个“人工关节”。

然而，两年前开始，他的左髋关节渐渐出现疼痛，走路时尤其明显。起初他没太在意，以为只是年纪大了，可疼痛越来越重，甚至影响日常行走。经人介绍，他得知泉州市正骨医院设有专门的人工关节保养门诊，便在家人陪伴下前来就诊。

接诊的是医院关节科医疗学科带头人龚志兵主任。经过详细检查与评估，发现问题出在人工关节上——它“松动”了。

龚志兵主任解释道，这是

人工关节失效最常见的原因之一，医学上称为“颗粒病”。由于关节中的聚乙烯材料长期磨损，产生微小碎屑，这些碎屑会引发周围骨组织的炎症反应，导致骨质溶解，就像土壤流失一样，假体失去了稳固的支撑，就会松动、疼痛，影响走路。

影像检查显示，陈伯的关节假体周围已出现大范围骨溶解，手术难度不小。为此，关节科团队进行了周密术前讨论，准备了多种特殊翻修假体，包括3D打印金属垫块、加强环、植骨材料等，以应对术中可能遇到的复杂情况。

经过精心准备，手术顺利完成。术中情况与术前判断一致，假体周围可见大量因骨溶解形成的黑色病灶组织。术后复查显示，新假体位置良好，陈伯的疼痛明显缓解，关节功能逐步恢复，术后三天已能下地行走。

### 人工关节也会“老化”， 松动如同“定时炸弹”

人工关节置换术后，随着使用年限增长，假体可能出现松动，这是常见的远期并发症之一。

松动主要分为两种：

无菌性松动：主要由长期磨损产生的碎屑引发骨溶解所致；

感染性松动：因细菌感染引起。

两者可通过症状、血液检查（如血常规、ESR、CRP）和影像学检查（如X光、CT等）进行鉴别。统计显示，人工关节使用时间越长，松动的发生率也越高。

### 关节置换不是一劳永逸， 术后保养是关键

“人工关节就像一辆车，开久了也需要保养。”龚志兵主任比喻道。

为了帮助更多患者科学维护关节健康，泉州市正骨医院设立了“人工关节保养门诊”，联合康复科、医学影像科等多学科团队，为患者建立终身随

访档案，提供系统化、个性化的保养方案。门诊开展以来，已为近百名患者建立健康档案，关节翻修手术量同比增长13.5%，不少患者甚至从外地专程赶来，只为求一份“关节安心”。

### 关节置换术后保养指南，请收好

1. 保持手术部位干燥：保持手术部位清洁干燥，穿棉质宽松透气的衣服，如发现手术部位有红肿、渗液等异常情况，应及时就医。

2. 科学康复训练：术后应在医生指导下循序渐进地进行功能锻炼。早期可进行踝泵运动、股四头肌等长收缩等简单活动，随着恢复情况逐渐增加活动强度。

3. 日常活动注意事项：避免剧烈运动和重体力劳动，以延长假体使用寿命。特别是髋关节置换术后，应避免下蹲、坐矮凳、盘腿、跷二郎腿等容易导致脱位的动作。

4. 健康生活方式：加强营养，多摄入富含蛋白质、钙和维生素的食物，如鱼肉、蛋奶、



新鲜蔬果等。控制体重，减轻关节负担。戒烟限酒，注意保暖，预防感冒。

5. 定期随访复查：一般建议术后第1年内每3个月复查一次，之后每年至少复查一次，尤其是手术超过10年以后的患者。通过全面的检查评估了解假体位置、周围骨组织情况及肌肉状态。

关节置换术后的长期保养，直接关系到假体的使用寿命和患者的生活质量。如果您或家人曾接受关节置换手术，请一定重视定期“关节体检”，如有疼痛或不适，应及时就诊，早发现、早干预，才能走得更稳、更远。

### 人工关节保养门诊信息

人工关节保养门诊开诊时间：每月最后一周周日上午（关节保养专属时段）9:00-11:00

门诊地址：泉州市正骨医院北峰院区门诊综合楼3楼名医馆/238诊室（以实际预约情况为准）

预约专线：0595-22586116、22576470