

# 腰痛

本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

## 您的感受

下腰痛是指位于下肋骨与臀部褶皱之间的疼痛。疼痛可能局限于背部，也可能向下放射至腿部。如果疼痛持续超过3个月，则称为慢性；如果近期发作且持续时间少于6周，则称为急性。

大多数腰痛属于机械性疼痛，这意味着疼痛源于背部的运动方式和负重机制，而非神经损伤所致。您可能会发现在弯腰、提重物或长时间坐着时疼痛最为明显。疼痛常在活动后加剧，或在早晨刚起床时发作。有些人发现疼痛会干扰睡眠，且疼痛发作越频繁，对休息的影响就越大。

疼痛会使日常任务变得更加困难。从椅子上起身、穿鞋袜、提购物袋或在厨房操作台前站立烹饪，都可能变得吃力。工作，尤其是涉及提重物或长时间坐着的工作，可能会感觉十分艰难。

有几件事值得了解。如果您以前曾患过腰痛，再次发作的可能性更大。如果开始工作时已经存在疼痛，疼痛持续的可能性也会增加。其他健康问题可能使腰痛更难治疗，而下腰痛常与其他部位的疼痛同时出现，例如腕部或颈部。

大多数因腰痛就诊的患者会被诊断为非特异性或机械性下腰痛，这意味着未识别出单一的结构损伤或神经嵌压。这是一种常见的发现，并非表示遗漏了某些病变。有时，骶髂关节（脊柱与骨盆连接处）的疼痛也可能表现为腰痛。

您的外科医生不仅会关注您的疼痛程度。在规划后续治疗方案时，您的活动能力、睡眠状况、应对方式以及日常管理能力都至关重要。

## 实际发生了什么

您的脊柱是由称为椎骨的骨骼堆叠而成。共有33块，分为五个部分：颈部、胸部、下背部以及底部的两个融合节段。骶骨和尾骨已牢固融合，因此剩下24个可活动的节段。下背部的骨骼最大，因为它们承受的重量最多。

在可活动的骨骼之间，有称为椎间盘的缓冲垫。每个椎间盘都有一个柔软、凝胶状的中央部分和一个由分层纤维组成的坚韧外环，有点像轮胎，其柔软的核心周围有一圈坚固的侧壁。中央部分含有水分，在您提起重物或弯腰时均匀分散压力。外环将其包裹其中。每个椎间盘后方都有小关节，而强壮的肌肉和韧带环绕整个脊柱以维持其稳定。

骨骼承担大部分负荷，约占70%至90%。当您站立时，后方的小关节承担另外10%至20%的负荷。您的下背部具有自然的向前弯曲弧度，脊柱沿线的肌肉像拉紧的绳索一样工作，以维持该弧度并保护穿过中央的神经。

随着磨损，椎间盘失去水分，其缓冲作用减弱。椎间盘间隙变窄，骨骼靠得更近，后方的小关节承受了超出其设计负荷的重量。下背部的这种磨损过程很常见，影响着40%至85%的人群。这是下背部成为常见疼痛部位的原因之一：脊柱与骨盆连接的关节承受额外的需求，该处的僵硬可能会使周围节段过载。

当这些部分无法顺畅移动并均匀分担负荷时，周围的组织会变得疼痛。这就是您在弯腰、提起重物或坐着时感受到的酸痛，也是为什么疼痛往往在活动后加剧，而非由单一明确的损伤引起。

## 我们能做什么

---

对于大多数背痛，通常无法找到单一受损结构，因此治疗目标是减轻疼痛并改善功能，而非修复某一部分。我们通常从不涉及药物或手术的治疗开始。保持活动并调整您的动作和工作方式有助于缓解症状。理疗通过运动来缓解疼痛并提高您的活动能力，许多不同类型的运动都有帮助，包括瑜伽。我们可能会讨论的其他选择包括手法治疗（如整骨疗法）、针灸，以及关注疼痛如何影响您的睡眠、情绪和日常生活（而不仅仅是身体）的项目。这些项目涉及多位医疗专业人员与您协作。在转向其他方案之前，我们会对每种方法给予公平的尝试，并向您解释每种方法旨在实现的目标以及预期效果。

止痛药可以帮助您在其他治疗发挥作用期间保持活动。它与运动和活动改变协同作用，而非替代它们。我们不针对此病症提供注射治疗。

当非手术治疗未能带来足够改善，且存在明确的手术获益理由时，我们会考虑手术。对于无神经受累的背痛，脊柱融合术或椎间盘置换术等手术的作用有限，我们会与您谨慎地讨论这些决定。如果手术是一个选项，我们会详细说明手术内容、其能改变和不能改变之处，以及康复过程，以便您与我们共同做出决定。

## 预期情况

---

背痛很少遵循直线轨迹。有些人会在几周内稳定下来。另一些人则经历反复的疼痛，有好有坏的日子，持续一年或更长时间。在6个月内完全康复并不常见，因此为稳步进展而非快速解决做计划会有所帮助。

从长期来看，大多数情况保持基本不变或缓慢改善。大约十分之四的人发现，随着时间推移，他们能明显更多地从事日常活动。少数人大多数日子都有令人烦恼的疼痛。许多其他人则有完全无痛的几周。没有单一的模式，您的病程将是您自己的。

塑造这一病程的因素通常不是扫描显示的内容。影像学上观察到的变化并不能预测谁恢复良好，谁恢复不佳。更重要的是您对自己背部的感受，以及疼痛在多大程度上阻碍您做事。担心运动会造成损伤，或感到情绪低落或压力过大，与日常生活中的更多困难有关。正如我们之前提到的，既往有背痛史也会使新的发作更有可能发生。

如果置之不理，背痛可能会拖延并限制您的活动。如果管理得当，前景通常更乐观。保持活跃，控制对运动的恐惧，并进行适合您的锻炼计划，都有助于康复。加入结构化项目的人往往能坚持下去，在大约10周的时间里几乎参加每一次课程。这种坚持是锻炼起作用的部分原因。

了解背痛不会做什么也很重要。持续的背痛不会直接导致抑郁或焦虑，尽管两者可能同时发生。而且，很少有人因为背部问题而长期无法工作或领取残疾养老金。

坦率的总结是：您的背部可能会抱怨数月，但有了正确的计划，大多数人会继续工作，继续活动，并继续做对他们重要的事情。

## 何时就医

---

大多数腰痛会随时间推移和简单护理而缓解，您可以在全科医生的帮助下进行管理。如果疼痛持续超过6周且无改善、影响睡眠，或妨碍工作或日常活动，请咨询您的全科医生。如果您既往有腰痛史且反复发作，或怀疑疼痛源自骶髂关节（即脊柱与骨盆的交界处），请要求专科医生评估。如果您出现腿部新的无力或麻木，或膀胱或肠道失控，请立即前往急诊科。这些迹象提示存在神经问题，需要当日评估。