

骨质疏松性椎体骨折

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

骨质疏松性骨折是指脊柱中的椎骨变得如此纤细和脆弱，以至于在日常负荷下发生裂纹。疼痛通常位于背部中央，或中背部与下背部交界处。它往往突然发作，有时甚至由弯腰、提重物或轻微绊倒等小事引发。

疼痛起初通常是尖锐的，随后转为钝痛。站立或行走一段时间、扭转身体或向前弯腰时，疼痛往往会加剧。从躺卧状态坐起可能很困难，疼痛常在醒来后或久站后加重。平躺可能会缓解疼痛。给脊柱带来负荷的日常任务会变得困难：提购物袋、从低矮的椅子上起身、整理床铺或爬楼梯。

如果骨折影响椎骨的下部，有时可能会刺激沿腿部延伸的神经。这可能导致该侧腿部的疼痛、刺痛或麻木。有些人还会拉伤包裹下背部肌肉的强韧组织层，这会增加疼痛感。

这些骨折可能影响多个椎骨，且在普通X光片上容易被漏诊。如果您超过60岁且出现突发背痛，值得进行适当的检查。骨折也意味着您的骨骼比应有的状态更脆弱，因此在未来几年内再次发生骨折（包括腕部骨折）的可能性是真实存在的。如果您已经发生过不止一次脊柱骨折，这种风险会再次升高。

大多数此类骨折会随时间自行愈合，无需手术。如果尽管使用了止痛药，您的疼痛仍然严重，有一些手术可以帮助缓解，我们将在接下来的章节中介绍。

实际发生了什么

您的脊柱是由一系列称为椎骨的骨骼堆叠而成的，每一块椎骨的前方都有一个实心的骨块来承受您的体重。健康的骨骼是一个活的支架，随着旧骨被移除和新骨被沉积而不断重建。在骨质疏松症中，这种平衡被打破：骨吸收的速度快于骨形成的速度，因此支架变得薄而多孔，就像孔洞越来越大的蜂窝一样。

每块椎骨前方的骨块被设计用来承受身体的压缩负荷，有点像一块砖承受其上方墙壁的重量。当这块“砖”变得多孔时，日常负荷（如弯腰或提重物）可能会将其压碎。骨骼被压缩并呈楔形，导致椎骨前方高度降低，脊柱在该水平处轻微前弯。这种压碎就是您所感受到的骨折，疼痛来自骨骼本身的裂纹以及它对周围组织造成的牵拉。

这些骨折最常发生在您的中背部与下背部交界处，因为该交界处承受了脊柱中更多的弯曲力。如果多块椎骨被压碎，前弯可能会累积，这会改变整个脊柱的负荷分布方式，并可能加剧您感受到的酸痛和僵硬。骨骼通常在数周到数月内自行愈合，但由于骨骼较薄，愈合后的椎骨可能会继续缓慢压缩，而相同的薄弱性意味着其他部位发生骨折的可能性依然存在。

只有大约三分之一的脊柱骨折患者会实际感受到疼痛，这就是为什么它们容易被忽视的原因。大多数情况仅通过时间和止痛药即可缓解。如果尽管采取了这些措施，您的疼痛仍然严重，则存在可以稳定压碎骨骼并缓解疼痛的手术程序，我们将在下文介绍。

我们如何处理

大多数此类骨折无需手术即可愈合。第一步是保持活动。温和的运动和活动有助于骨骼愈合，阻止进一步的骨量流失，并让您能够继续从事喜爱的活动。物理治疗对此进行指导：其目标是在骨折稳定期间重建您的力量和信心。请给予数周至数月的时间，因为骨骼通常在此期间自行愈合。在愈合过程中，可能会使用支具来支撑您的背部。止痛药物有助于您在此期间保持活动。

与此同时，我们也会关注骨骼本身。骨质疏松药物可以增强骨骼强度，并降低再次骨折的风险。维生素 D 缺乏在这些骨折中很常见，我们会在手术前进行检查并予以纠正。这项骨骼健康工作至关重要：它能改善愈合，减少并发症，并降低新发骨折的风险。这往往被忽视，但它是任何由骨质疏松引起的骨折后康复的重要组成部分。

如果经过非手术治疗试验后，您的疼痛仍然严重，我们可能会讨论一种称为椎体增强手术。这是一种微创手术，通过骨水泥来稳定被压碎的椎体。有两种形式。椎体成形术（Vertebroplasty）直接注射骨水泥。球囊后凸成形术（Kyphoplasty）首先使用一个小球囊抬起塌陷的骨骼，然后用骨水泥填充空间，这还可以改善由骨折引起的前屈畸形。当非手术治疗效果不佳时，球囊后凸成形术是我们偏好的选择。这些手术通过小切口而非大切口进行，从而降低了老年患者的风险。在手术过程中，骨水泥有时会从骨骼中渗漏，这种情况在椎体成形术中更为常见，因此我们采用针对您骨折情况定制的技术来预防这种情况。该手术有专门的页面，其中解释了手术当天的流程以及康复过程。

预期情况

对于大多数人而言，随着骨骼自行愈合，这类骨折引起的疼痛会在数周至数月内逐渐消退。尖锐的疼痛通常先缓解，而钝痛消退得较慢。在此期间保持活动并维持肌力会有所帮助，而长时间休息反而可能因进一步削弱骨骼并增加跌倒和新伤的风险而对您不利。

如果疼痛得到良好控制，您可以预期随着骨折稳定而恢复正常活动。如果疼痛剧烈且止痛药无法缓解，进行固定骨骼的手术可以缓解该疼痛，且与单纯药物治疗相比，其益处可持续至术后第一年。这些手术还旨在支撑塌陷的椎体，以防止脊柱在该节段持续向前弯曲。

需要了解一些客观的局限性。由于您的骨骼较薄，之后在其他椎体发生新骨折是可能的，如果您年龄较大、既往有骨折史或骨密度低，风险会更高。当骨质疏松本身在骨折护理的同时通过药物治疗时，风险会降低。有些人还会发现塌陷的椎体随时间推移进一步失去高度，这是疏松骨骼的特性表现，而非治疗失败的迹象。

如果骨折未予处理且前屈逐渐加重，尤其是存在多处骨折时，这种形态改变会影响脊柱的负荷传递并持续引发问题。关注骨骼健康、保持活动并坚持完成骨质疏松治疗，能让您获得最佳愈合机会并保持行动自如。

何时就医

如果您超过60岁，即使仅因轻微绊倒或简单弯腰便出现突发背痛，请尽快就诊全科医生。此类骨折在普通X光片上极易漏诊，因此请问是否需要进一步影像学检查。若出现腿部新的无力、麻木或刺痛感，或出现膀胱或肠道控制障碍，请前往急诊科。若经过数周药物治疗后疼痛仍持续剧烈，或您已发生过此类骨折且疼痛复发或转移至其他节段，或您已知存在骨质疏松且出现任何新的背痛，请要求专科医生评估。