



# 腰腿部酸胀疼痛试试这招

■ 王锡阳（中南大学湘雅医院脊柱外科）

久坐似乎成为现代人的生活常态，但其不仅会阻碍下肢血液循环使之不通畅，还会使腰椎处于弯曲状态增加椎间盘压力，久而久之便会让脊柱的肌肉和韧带发生劳损，加速椎间盘退变，随之可进一步诱发椎间盘突出。此外，长期的久坐不运动也会加速骨骼内钙质流失，增加骨质疏松风险。久坐后，腰腿部酸胀疼痛怎么办呢？

## 久坐后如何预防腰腿部酸胀疼痛

1. 站坐结合，避免久坐，坐时要端正姿势，尽量不要持续弯腰或反复弯腰，坐之前和起身后都可以适当进行伸展运动，及时放松腰背肌。平时适当进行腰背部肌肉功能锻炼。
2. 准备一条护腰带，在无法避免久坐时佩戴可保护腰椎。
3. 注意防寒保暖，针对腰腿部酸胀，热敷是个不错的选择。
4. 必要时可局部外用药物或理疗贴，如活血化瘀的膏药或发热贴等。
5. 姿势转换时要注意动作轻缓，防止“闪腰”。

## 发生腰腿部酸胀疼痛怎么办

1. 局部外用发热贴
2. 穴位按摩

具体方法：按揉手部合谷穴、后溪穴与腰痛点穴；压揉后背肾俞穴和腰眼穴；按揉下肢委中穴和三阴交穴。

（1）合谷穴：有止痛、疏风、解表、清热等作用。

【主治】发热、头痛、目赤肿痛、鼻衄、咽喉肿痛、齿痛、耳聋、面肿、口眼斜、中风口噤、热病无汗、多汗、痛经、经闭等。

【手法】按揉、点按 50 次，每天 3 次。

（2）后溪穴：有舒经利窍、宁神等作用。

【主治】头项强痛、腰背痛、手指及肘臂痛、目赤、耳聋、癫痫等。

【手法】点压、按揉 30～50 次，每天 3 次。

（3）腰痛点穴：有活血化瘀、舒筋通络、行气止痛及补肾益气等作用。

【主治】腰部的急性炎症和慢性炎症所引起的病变为主，腰部软组织损伤、椎间盘突出、头痛等。

【手法】按揉、点按 50 次，每天 3 次。

（4）肾俞穴：可充盈肾气，健壮腰部。

【主治】腰痛、高血压、失眠、腰背痛等。

【手法】按压 30～50 次，每天 3 次，力度轻缓平稳。

（5）腰眼穴：有强腰固肾的作用。

【主治】腰痛、腰肌劳损、腹痛、呕吐、月经不调、尿频、消渴、喉干、肾下垂、睾丸炎等。

【手法】点揉、按压 30～50 次，每天 3 次，力度轻缓平稳。

（6）委中穴：有舒筋通络、散瘀活血、清热解毒等作用。

【主治】坐骨神经痛、颈部酸痛、腰痛或疲劳、小腿疲劳、腹痛、呕吐、腹泻、小便不利等。

【手法】点按 30～50 次，每天 3 次。

（7）三阴交穴：有健脾益血、调肝补肾及安神的作用。

【主治】脾胃虚弱、消化不良、腹胀肠鸣、腹泻、腰膝酸软、四肢乏力、头晕耳鸣、月经不调、崩漏、带下、闭经等。

【手法】按揉 5～10 分钟，每天 2～3 次。

重点提示：如以上措施不能缓解疼痛，请及时到医院就诊。🏥