

突然“闪腰”的急救及简单处理方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/273/2021\\_2022\\_\\_E7\\_AA\\_81\\_E7\\_84\\_B6\\_E2\\_80\\_9C\\_E9\\_c67\\_273738.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/273/2021_2022__E7_AA_81_E7_84_B6_E2_80_9C_E9_c67_273738.htm)

“闪腰”偏爱哪些人？“闪腰”是日常生活中经常出现的一种急性腰痛，疼痛学上称之为腰脊神经后支痛，还有人称为“非特异性腰痛”、“小关节综合征”、“腰肌劳损”等。多发生于老年人、劳动强度大的工人、农民、久坐的办公人员等……“闪腰”可反复发作，发作时腰骶部疼痛剧烈，并可过电到大腿（不过膝盖），腰椎X线检查常常未见明显异常，无明确手术指征，这种疾病使患者行动不便，严重影响了患者的日常生活，给患者带来了无法言喻的痛苦。“闪腰”之后怎么办？中日友好医院全国疼痛诊疗研究中心疼痛副主任樊碧发主任医师提醒大家，在疼痛发作的急性期，患者要注意卧床休息，切不可盲目矫正，配合消炎镇痛药物、神经营养药物治疗。物理治疗也可以有效的改善腰部僵硬感，如激光或超激光等，特别适合年老体弱、药物过敏的患者使用。如果经常反复发作或者疼痛持续时间长者，可考虑行神经阻滞治疗。完善的脊神经后支阻滞治疗，是目前较为先进的治疗方法之一，既可以直接缓解疼痛，又能松弛腰部过于紧张的肌肉，改善其血液循环，特别适合由于肌肉紧张等原因造成的疼痛，具有不可替代的快速疗效。如果患者存在非常明确的痛点，可考虑局部注射糖皮质激素治疗，直接作用于病灶，效果显著。如果患者反复发作并且疼痛剧烈，须行射频热凝治疗，使用射频针直接毁损病变部位的神经，而不影响周围的组织或器官，效果肯定，不易复发。“闪腰”的几种简易疗法按摩法

“闪腰”者取俯卧姿势，家人用双手掌在脊柱两旁，从上往下边揉边压，至臀部向下按摩到大腿下面、小腿后面的肌群，按摩几次后，再在最痛的部位用大拇指按摩推揉几次。背运法让“闪腰”者与家人靠背站立，双方将肘弯曲相互套住，然后家人低头弯腰，把患者背起并轻轻左右摇晃，同时让患者双足向上踢，约3分钟5分钟放下，休息几分钟再做。一般背几次之后，腰痛会逐步好转，以后每天背几次，直至痊愈。热敷法用炒热的盐或沙子包在布袋里，热敷扭伤处，每次半小时，早晚各一次，注意不要烫伤皮肤。药物外敷法取新鲜生姜，将内层挖空，把研细的雄黄放入生姜并盖紧，放瓦上焙干，把生姜焙成老黄色，放冷，研细末，撒在伤湿膏上，贴患处，痛止去药。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)