

一条腿长一条腿短,坐出来的

专家:一天累计超8小时即为久坐,须经常调整坐姿

□本报记者 徐日明

一位年轻女子走路不自觉的“扭屁股”,医生在看过影像后诊断:“一条腿短。”据介绍,该女子因工作久坐产生了髌关节半脱位,因为髌关节不再处于水平状态,所以自然出现了一腿长一腿短的情况。专家提醒市民,每日坐姿累计八小时以上为久坐,坐着时须经常调整姿态,以避免疾病的发生。

女子走路不自觉的“扭屁股”医生:“一条腿短!”

近一个月来,25岁的小琳(化名)病了,而原因并不来源于自身的感受,而是来源于外人的评价。“别人都说我走路扭屁股,可是我没感觉到啊,我也就是正常走。”小琳说。为了证实别人的说法,小琳让姐姐在身后录下了自己的走姿,结果还真是出乎意料,视频中的自己果然走路的时候一扭一扭的。

“先从自身上找原因吧。”小琳走路的时候开始刻意保持端正,但是这样一来走路困难了,因为左腿似乎不够长。这让小琳真的感觉害怕了,于是在7月4日,她来到了哈尔滨市第二医院就诊,医生看了影像后告诉她:“一条腿短。”

“20多年也没什么变化,就一个月时间,腿就短了?”对于小琳的疑问,该院推拿理疗科针灸推拿师张凯介绍说,在影像上显示,患者的髌关节出现了半脱位的情况,医学上称为“髌骨移位”。左侧出现了向上向前的移位后,左髌就比右髌高出了1厘米左右,虽然腿没有在物理上真的变短,但是髌位不一样导致了右腿在落地时比左腿低了1厘米,所以走路的时候也就出现了两腿不等高的情况,扭屁股不过是为不等高的两腿寻找平衡的生理表现。

张凯对患者进行了整脊复位及骨盆矫正,小琳仍然有些许不适的感觉,但两腿毕竟是一样长了。在究其病因时,张凯表示,这是久坐出来的疾病。

小伙身呈「S」型曲线 医生:「坐出来的毛病」

时间相隔不久,19岁的大男孩齐齐走进了哈医大一院群力分院骨二科。小琳是“扭屁股”,而齐齐和她不一样,是“撇屁股”。该科副主任裴刘宝回忆:“那个胖乎乎的大男孩,就是撇着屁股进的诊室。”

齐齐是个大学生,每天学习任务重,每天坐十个小时以上是常态。不久前,齐齐因为搬重物的时候感觉腰部出来了疼痛,随后这个伤痛越养越重,已经到了直不起腰的程度。经诊,齐齐为腰间盘突出。医生表示,齐齐在搬重物时受伤仅为诱发原因,其主要原因就是久坐,因为坐姿是最易引发腰间盘突出的姿势,长时间的坐姿导致腰间盘长时间处于半突出状态,当遇到外伤时,就形成了腰间盘突出症状,走路“S”型完全是自身保护,因为只有这个姿势才能保证疼痛减轻到最小程度。

随后,裴刘宝教授团队对齐齐进行了微创手术,通过两个0.8cm小切口,成功为患者实施UBE技术下腰椎管减压髓核摘除术,将粘连的神经小心松解,将巨大突出的髓核摘除。“术中我们看到,原本应为柱型的神经管已经被间盘压瘪了,出现了缺血情况,幸好及时手术,否则若出现马尾综合征,有产生双下肢瘫痪及二便障碍的可能性。”裴刘宝教授介绍说。

经过手术,齐齐已经能直起腰来,疼痛情况也大幅减轻。目前正在恢复,等待出院。

如何保持仪态?要不得的「二郎腿」

采访中,市二院张凯医生特意提到了二郎腿,因为小琳告诉他,她自己也知道久坐不利于身体健康,在保持一定的坐姿之后,会以二郎腿来缓解坐姿疲劳,却没想到并没得到效果。记者在走访中发现,无论是诊室候诊还是在餐厅候餐,二郎腿坐姿并不罕见,甚至有人认为这是保持仪态的象征,然而这种坐姿在医生眼中是要不得的。

该院骨二科主任雷南伟介绍,人在翘二郎腿的过程中,翘起的那条腿因为受力不均匀,就会导致向内偏斜,这也会导致膝关节内侧的压力增加,从而加重软骨磨损的程度。膝关节外侧的韧带被强行的拉着,就容易出现松弛或者是错位,从而导致腿型出现“O型腿”;同时,正常的情况下,脊椎是直立的状态,从侧面看上去是S型的形状。长期的翘二郎腿,会让人体的脊椎受到压迫,受力不均的情况下,就会导致脊椎侧弯或者是变形。轻度的情况下,可能会拉伤背部的肌肉,严重的情况下,还会造成腰间盘突出。

另外有专家表示,在翘二郎腿的时候,双腿是相互进行挤压的,这样的姿势会很容易压迫到下肢的神经,所以翘二郎腿时间太久的话,就会导致腿部发麻。若股神经下肢神经长期受到压迫会影响行走。同时在翘二郎腿的时候,一条腿的腿窝受到了压迫,腿窝中的血管一直受到压迫,就容易阻断血流,从而形成静脉曲张。

颈椎、消化、心脑血管疾病 久坐是「罪魁祸首」

提到“久坐”,各科医生都表示应引起注意,因为太多的疾病与久坐相关联,甚至一些疾病的罪魁祸首就是久坐。

骨科医生表示,久坐人群长时间保持低头或者弯腰的姿势,长时间这样会导致颈椎的肌肉僵硬,影响颈椎动脉的血液运输,严重的还会失去其生理曲度,出现骨质增生,进而出现多种颈椎病。另外,长期弯腰或者坐着,会导致整个身体的重量压在腰部,久而久之容易引起腰背部肌肉的下垂、疼痛,不利于腰背部的健康。

消化科医生表示,久坐会导致结肠的蠕动能力下降,使得大便的停留时间延长,这样部分代谢垃圾中的致癌致病因子在体内的停留时间也相对延长,然后对结肠造成影响。另外久坐还会影响脾脏的消化功能,时间久了容易出现肌肉退化的现象。

“在急诊科会遇到肺栓塞的患者,其中有相当一部分都是刚从飞机上或是火车上下来的旅客。”市四院急诊科主任李敦彤介绍,血液的循环是全身性的,从心脏去往全身,再从全身回到心脏。久坐会使得下肢的血液循环不畅,血液不流通就容易导致静脉曲张,堵住血管。

医生说

一天累计超8小时即为久坐

久坐伤身,但久坐的尺度是什么?坐多久才算久坐呢?

专家表示,一般来说,一天处于坐着的状态在8个小时以上就算久坐,久坐时间连续两个小时以上就需要变换姿势,否则伤害很大,最好是坐着一个小时后就要起来活动几分钟,这样可以减轻久坐对身体的危害。

正确的椅上动作为:首先,不要一种姿势久坐不变,而应在2—3种安全的坐姿中不断变换。其次,在坐椅上弯腰拾物时,应先将臀部前移至椅沿,一脚前移,一手撑在桌面,然后弯腰。第三,转身拿东西时,整个身体应一同旋转。第四,打电话时,切勿用头和肩夹持话筒,而应以拿话筒一侧上肢的肘部支撑在桌面上,以保持头颈部处于中立、放松位。

正确的坐姿应是上身挺直、收腹、下颌微收、两下肢并拢。如有可能,应使膝关节略高出髋部。如坐在有靠背的椅子上,则应在上述姿势的基础上,尽量将腰背紧贴椅背,这样腰骶部的肌肉不会疲劳。另外,腰椎间盘突出症患者不宜坐低于20cm的矮凳,尽量坐有靠背的椅子,这样可以承担躯体的部分重量,减少腰背劳损的机会。

冬病夏治,夏季针灸有这三个好处!

俗话说“冬养三九补品旺,夏治三伏行针忙”,在夏天时去针灸,可以激发我们体内的经气,达到防病治病的效果。黑龙江圣方园中医馆的霍宝珠医生介绍,夏天针灸有三大好处。

一、扶正祛邪

夏天正是扶正祛邪的好时机,这时候影响发病的气候因素比较少,症状相对较轻,这个时候用针灸来扶正固本,可以提高免疫力,更好的透邪外出。

二、培补脾胃

脾胃是人体的“后天之本”,夏季培补脾胃,可以健脾化湿,远离腹胀、腹痛、腹泻的困扰。

三、助阳散寒

到了盛夏季节,人体本身阳气充盛,可以更好地驱散体内的寒邪,而夏至节气针灸可激发人体经气,是一种防病治病的好方法。

那夏季针灸适用于哪些疾



霍宝珠医生出诊中。

病患者?在治病的同时还需要注意什么呢?如果您对针灸还有其他疑问,可关注新晚报“健康冰城”栏目或前往黑龙江圣方园中医馆进一步解。

霍宝珠(主治医师),毕业于黑龙江省中医药大学中西医结合专业。黑龙江圣方园中医馆医生。擅长于传统针灸与中药相结合治疗,从医十余年,受到广大患者的普遍认可。从医期间,每年组织、参与义诊活动十余场,

免费针灸,自费赠药。

主治:

1.神经系统疾病:脑梗塞及脑出血后遗症(偏瘫、肢体运动障碍、饮水呛咳、语言不流畅等),面瘫(口眼歪斜、抬眉、闭眼、鼓嘴等动作无法完成),枕神经痛(枕部和后头部触痛、头部活动、咳嗽、喷嚏时疼痛加剧),动眼神经麻痹(眼睑下垂、看视物重影、眼球不能自主转动),臂丛神经损伤(胳膊抬举无力、疼痛麻木、肌肉萎缩运动功能受限),呃逆(频繁打嗝或饮用过凉的食物引发的膈肌痉挛),排尿困难(腰间盘术后、顺产后、老年人膀胱括约肌松弛导致的排尿困难),更年期综合征(闭经前后出现的失眠、心烦、潮热等)。

2.风湿骨病:膝关节炎(膝关节的退行性变、膝关节的扭伤、膝盖的红肿热痛),滑膜炎(膝关

节肿胀有积液,引发的行走困难),颈椎病(长期伏案工作导致的脖子疼痛肌肉僵硬、手臂麻木、眩晕、头痛等症状),腰椎病(急性腰扭伤、腰间盘突出、坐骨神经痛导致的双腿麻木疼痛)。

3.中药结合针灸调理内分泌代谢病如糖尿病、高血压、痛风等;呼吸系统疾病如慢性咽炎、老慢支、肺炎、咳嗽等。

想了解更多冬病夏治问题,可关注今晚健康冰城直播栏目。



直播时间:2022年7月11日(星期一)19:30

参与办法:1.手机微信关注新晚报微信公众号,点击“健康冰城”栏目获取更多专科医生出诊信息。

2.扫描图中二维码咨询小编,并可直接对接赵国民医生。