

## 第29个世界物理治疗日聚焦“下背痛” 物理治疗腰痛值得一试

9月8日对于全球的物理治疗师来说是一个特殊的日子——世界物理治疗日。这一天,不仅是对物理治疗师辛勤付出的认可与致敬,更是向全社会普及物理治疗知识、提升健康意识的重要契机。

今年的9月8日是第29个世界物理治疗日,今年的主题是——下背痛。“下背痛”也就是大家熟悉的“腰痛”。记者走近医院物理治疗师,给您讲述医师们为患者治疗腰痛、提升患者生命质量的故事。



患者接受物理治疗。记者朱颖亮

### 物理治疗易于接受

下背痛是全球范围内导致残障的主要原因。截至2020年,全球下背痛患病人数高达6.19亿,每13人中就有1人患有下背痛。从1990年至今,下背痛的患病人数增长了60%。下背痛十分常见,任何年龄段都有可能出现下背痛,几乎每个人都会在他们生命中的某一阶段经历它。下背痛,作为一种困扰众多人群的常见病症,给我们的生活和工作带来了极大的影响。

家住崇川区唐闸镇街道的张女士今年刚满50岁,腰椎管狭窄症带来的腰痛折磨了她近25年。“这两年,腰痛发作的次数越来越多,每次持续的时间越来越长,痛感越来越强烈,严重时甚至生活不能自理。”张女士坦言,腰痛已经严重影响了她的日常生活。这些年,她辗转多地治疗腰痛,从上海、北京等地的大医院,到乡野诊所,但都是治标不治本,只能暂时缓解疼痛,过后还是会复发。

今年年初,张女士在万般无奈之下决定前往上海的医院进行手术治疗。手术前,她询问了许多病友的术后恢复状况,发现不少人的康复并不理想,这让她打起了退堂鼓。“这是一个大手术,没有十足的把握,我不想动手术,但是不做手术,我又很痛苦。”张女士一时间备受困扰。

对手术很害怕的张女士,在几番挣扎之后决定继续保守治疗。“针灸、牵引治疗、中低频治疗、经皮神经电刺激这些物理治疗我都试过,可以在一定程度上缓解疼痛,也没有创伤,我内心比较容易接受这样的治疗手段。”

### 找准病根精准治疗

今年26岁的朱女士在市区一家企业上班。今年8月底,因左腰疼痛,朱女士前往市区一家中医诊所拔罐治疗。但是两周过去,疼痛未能缓解。“之前腰也疼过,但是很快就能缓解。最近几年,腰疼次数越来越多,

每次持续的时间越来越长。”经人介绍,她来到南通二院就诊。

二院传统康复科(中医科、针灸科)副主任丁冬介绍:“人体是一个有机整体。中医学把人体看成一个整体,认为构成人体的各个组成部分在结构上不可分割,在功能上相互协调制约,在病理上相互影响。这种整体关系或影响是以五脏为中心,通过经络的联系而实现的。”他解释,局部的疼痛其实可能不是这个地方有问题,而是其他地方的问题对此处造成了影响。

丁冬为朱女士进行了全面检查,发现患者存在腰部软组织僵硬、柔韧性下降等状况,且有一定程度的体态异常。经过一系列评估,丁冬判定朱女士有盆骨后倾、高低肩(左高右低)、长短腿等异常体态。

了解自己的评估情况后,朱女士表示,自己因工作需要而长时间使用电脑,久坐,平时有跷二郎腿的习惯,晚上风扇习惯性放在左侧,生活习惯非常不好。丁冬听后又检查了她左腿外侧的经脉,果然局部软组织僵硬,有条索状,用手指轻轻按压,朱女士就疼痛难忍。

针灸是让紧绷的筋放松较有效的方式之一。但朱女士工作和居住的地方距离南通二院较远,于是丁冬让她经常按压、敲打左腿外侧的经脉,尤其那些条索状的压痛点。果不其然,两三天后,朱女士的疼痛得到了缓解,不到一周便完全不痛了。“因为我本人怕扎针,针灸虽然起效快,但我内心比较排斥。没想到丁主任这么厉害,就这样捶一捶,腰疼就好了,我觉得特别神奇。”朱女士说。

丁冬建议,朱女士后期可坚持进行八段锦、普拉提这类呼吸导引拉伸运动,以及养成良好的生活习惯,她的愿望应该会出现。

### 守护患者生命质量

9月10日下午,南通二院的康复大厅内,不少患者在物理治疗师帮助下进行治疗。64岁的冯奶奶

正躺在床上接受经皮神经电刺激治疗。这种治疗是一种通过低频脉冲电流输入人体刺激神经达到镇痛的无损伤电疗法。冯奶奶说,这是她第12次接受治疗,原先自己在床上坐都坐不住,现在已经能够坚持坐一会儿了。

在冯奶奶的治疗床旁,一名物理治疗师手持一个形似筋膜枪的操作仪对准患者的疼痛部位进行治疗。这种物理治疗手段被称为“冲击波疗法”,在南通二院康复科大受欢迎。每次治疗5至10分钟,一周治疗2至3次,经过一个疗程,疼痛就能得到有效缓解。

接受治疗的患者小周(化姓)今年18岁,身高180厘米,体重260斤,是个胖墩儿。小周的腰不堪重负,时常腰疼,生活质量大大下降。听说南通二院康复科的治疗效果不错,小周的家人便带他前来就诊。

康复医学科首席专家肖玉华接诊后,对小周的情况进行了全面检查和评估,确诊为慢性非特异性腰痛,为其制定了康复治疗方

案。由于小周年纪轻、病情也不算严重,因此他的康复方案以物理治疗为主。“冲击波治疗的时候感觉有点酸胀,每次做完,疼痛都能缓解不少。”小周对冲击波疗法的疗效很认可。肖玉华介绍,冲击波疗法是应用冲击波力学能量,在肌肉、关节、骨骼等深层组织产生空化等效应,达到松解组织粘连、改善局部血液循环等效果,可激活机体自我修复,缓解疼痛。

目前,南通二院的康复治疗手段多样,囊括了经皮神经电刺激、冲击波治疗、直线偏振光、微波治疗、中频治疗、激光治疗等多种物理因子治疗。特色运动疗法包括整脊手法、关节松动术、麦肯基技术等。另外还有悬吊训练、牵引治疗、核心肌力训练等。物理治疗师们为患者提供优质的康复医疗服务,制定个性化的治疗方案,用爱和专业守护着每一名康复患者的生命质量。

本报记者朱颖亮



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

## 秋老虎袭扰 如何睡个好觉

暑热未消,秋燥来袭。眼下虽已入秋,气温却依然居高不下,让不少市民深受其扰,睡眠质量大打折扣。高温天气下如何睡个好觉?失眠症状又该如何改善呢?本期视频,我们特邀南通市第四人民医院专家为大家科普,一起来听听专家的建议吧。



扫一扫看视频

### 医周健闻

#### 我市首家 神经精神疾病精准诊疗 联合研究中心正式落地

**晚报讯** 9月5日,我市首家神经精神疾病精准诊疗联合研究中心在南通市第四人民医院正式落地。中心由东南大学医学院和南通四院联手共建,标志着我市在神经精神疾病诊疗领域立下新的里程碑。

这一联合中心的成立旨在整合优质医疗资源,汇聚东南大学医学院和南通四院多学科专家力量,为神经精神疾病患者提供更加精准、高效、个性化的诊疗服务。通过联合神经内科、精神科、神经外科、影像科、检验科等多个学科,实现对神经精神疾病的全方位评估和综合治疗。 记者朱颖亮

#### 南通三院 市区首家乙肝临床 治愈门诊正式开诊

**晚报讯** 近日,市区首家乙肝临床治愈门诊在南通三院正式开诊。

长期以来,慢性乙型肝炎被认为无法彻底治愈,但随着医学技术的进步,近年来,“乙肝临床治愈”的概念逐渐被认可。

据悉,三院乙肝临床治愈门诊将依托医院肝病学科的雄厚实力,由经验丰富的肝病科专家团队坐诊,提供以患者为中心的规范化、精准化、个性化全病程管理模式,以期帮助更多患者实现临床治愈。王晨光 记者朱颖亮