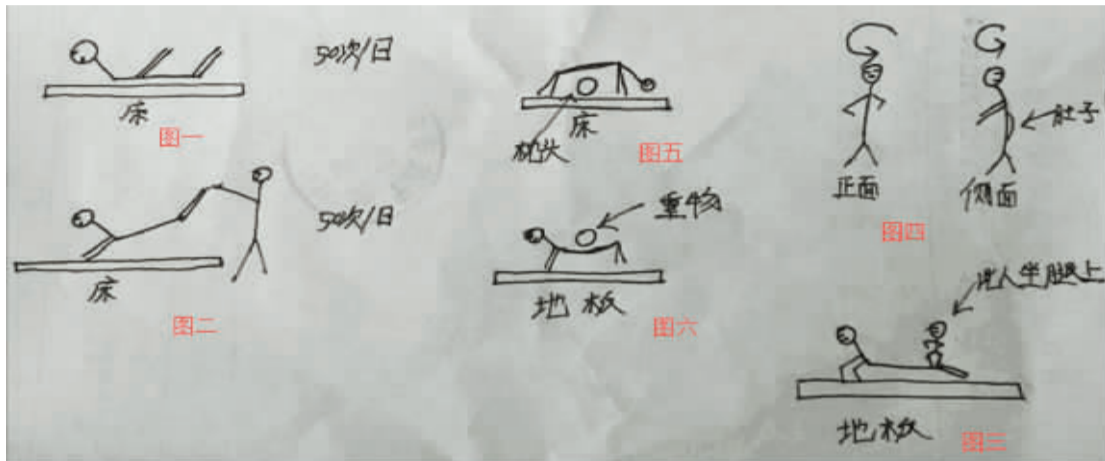


患者看腰椎间盘突出老毛病 医生耐心绘图指导康复锻炼

□记者 林诗舟 通讯员 俞水白

近日网友“小学教师”在本地一论坛上发帖称,自己带母亲去宁波市第一医院看腰椎间盘的老毛病,不料接诊的医生超有耐心,在一张电子处方单上画起了自创的锻炼图,指导母亲进行康复锻炼,这张图犹如一份“武林秘籍”,让他们深受感动。



景医生手绘的康复锻炼图。 网友提供

医生为患者手绘锻炼示意图

据网友“小学教师”回忆,当时他母亲的腰椎间盘突出老毛病又发作了,痛得特别厉害,无法起床,于是就陪她去市第一医院骨科就诊。

当时门诊人数不算太多,接诊的是一个年轻的医生,名字忘记了,因为姓氏比较特别,姓景,所以他印象比较深刻。这个景医生不但检查非常仔细,而且态度也很不错。

配完药后,当他妈妈询问,这老毛病要如何根治时,景医生表示,腰椎间盘的老毛病是没法彻底根治

这套锻炼操从临床实践经验改编

记者昨天联系上了网友“小学教师”所说的那位景医生。他全名叫景磊,今年32岁,目前是市第一医院骨科的主治医师。从浙江大学医学院临床医学骨科专业研究生毕业后,从事骨科工作已有四年多了。

景医生告诉记者,这事大概发生在两周前,他记得当时这个网友的母亲病得有点厉害,所以是被他儿子用手推车推上来的。当时让她躺在门诊室病床上,景医生做了一下手触触诊,发现她部分位置疼痛感强烈,且抬腿稍微受到影响。结合她提供的去年的拍片情况来看,算是中等程度的腰椎间盘突出。

那为何会想到给她画一张锻炼示意图呢?“我研究生时的导师,就是浙二医院的脊柱外科医生,当时

长期开车或伏案工作的群体也可试试

这套锻炼操到底有什么玄妙?景医生告诉记者,这套锻炼操,需要锻炼者俯卧,腰背部用力,因此注重的是腰背肌的锻炼,持之以恒,可以增强背部肌肉的力量和韧带关节囊强度,利于脊柱稳定,改善局部血液循环。

值得注意的是,这套操最好早上和晚上各做一次。其中早上以空腹做为佳,而晚上饭后一两个小时再做比较适宜。景医生表示,相对而言,晚上的效果更为明显。因为劳累了一天之后,脊柱受到压缩,做这个操可以起到按摩和恢复作用。

相关链接 腰椎间盘突出锻炼操的做法

景医生解释说,一开始可以先试试最经典的“飞燕式”动作,平躺在床上,双臂放于身体两侧,双腿及膝关节伸直,然后将头、脖子、四肢用力向上抬起伸直,双肘和膝关节不要屈曲,胸部离开床面上挺,如同飞燕状(图一)。

如果背部觉得很酸胀,可让协助者在后方保持膝关节伸直情况下托起后腿,其他动作不变(图二),或者可以让协助者轻坐在腿上,帮忙向上轻拉伸双臂,使胸部离开床面做飞燕动作(图三)。在飞燕动作之后还可以练习“腰部回旋”运动,两脚分开与肩同宽站立,两手叉腰,肚子尽可能向前挺,腰部按顺时针及逆时针方向旋转各一次,每次旋转到最大程度,要注意循序渐进,逐步增加次数和速度(图四)。

在上述动作坚持一段时间,并可以轻松完成后,患者可以加大难度,尝试一下“拱桥运动”,仰卧床上,双腿屈曲,以双脚、双肘和后头部为支点用力将臀部抬

的。正当他们听到这话感到有些失望的时候,景医生提出他有一套锻炼方法,坚持不懈可以缓解。

没想到说完,景医生就主动拿起他母亲的电子处方单,然后在单子上一笔一划地将整个锻炼操示意图画了出来,一边画还一边对他们做了具体的讲解,画完后又嘱咐他们带回去根据这个方法好好锻炼一下试一试。该网友说,现在看病这么细心的医生很少见了,这套手绘的锻炼示意图,就像一份“武林秘籍”,易学易练,他希望能够分享出去让更多人受益。

他们有一套体操锻炼法,我觉得很受用。根据这几年的从医实践经验,我又针对性地做了一些添加和改编,就有了这套锻炼操。所以也不能完全说是自创。”景医生说,“如果光在诊室现场讲解,具体怎么操作可能不够清楚,也不方便老年人记忆,所以就给她画了一张示意图,方便她带回去反复练习。”

不过景医生说,当时他画的时候,该网友还在一边挺乐呵的。他当时还打趣道,是不是自己画得太难看。没想到,这个网友这么有心,还特意上网发帖赞扬他,着实让他感到意外。

记者了解到,其实景医生坐诊时,经常给有需要的患者手绘这份锻炼示意图。

他也建议患有腰椎间盘突出毛病的病人,都可以尝试着做一做,能够使疾病发生概率降低,程度减轻。此外对于长期以开车为职业的司机,以及需要长时间弯腰或伏案工作的人而言,也有很好的预防保健作用。

不过景医生也提醒,对于刚刚练习的人,要根据自己的身体状况,循序渐进,比如第一天先做10次,第二天第三天再慢慢往上加。当提到这套锻炼操被网友称为“武林秘籍”时,景医生笑了:“在某些方面还真的是类似的,比如关键在于持之以恒才能见效,武术也不是一日就练成的嘛。”

高,像拱桥,如果觉得困难,可以在臀下放个枕头(图五)。

如果上面的动作都能轻松完成,最后可以练习高难度的:俯卧在地板上,用上肢和双脚把身体撑起,根据承受能力在腰部加适当重量的重物,锻炼腰背部肌肉的负重力量(图六)。

景医生提醒,患者在急性发作期不能尝试,还是以休养为主。开始锻炼时,也要循序渐进,一般建议患者开始时每个动作每天做10次,逐渐增加,最后保持每天50次。

网购火车票 须30分钟内完成支付

本报讯(记者 吴明京) 来自铁路部门的消息,从今天起,12306网站(含手机客户端)购票的旅客,须在席位锁定后30分钟内支付票款,这比原先的45分钟缩短了15分钟。

此前,铁路已对12306网站及手机客户端购票时限从原先的2小时,缩短到30分钟,即开车前半小时,旅客仍可在网上买到车票或退改签车票,只不过开车前2小时内所购车票的支付时间仍为10分钟。

我省高职提前招生 实录4251人

本报讯(记者 沈莉萍) 记者从省教育考试院获悉,我省2015年高职提前招生“一档多投”录取工作顺利结束,共涉及15所高职试点院校,计划招生4289名,实际录取4251人,其中普高3367人,高职单招单招884人,计划完成率99.11%。

据悉,开展高职提前招生试点是浙江省落实高考招生制度改革、推进高职分类考试招生的重要举措,今年是“首试”,到2017年,全面实行高职提前招生。

市场监管部门 发出消费安全警示

本报讯(记者 周科娜 通讯员 张淑蓉) 昨天,宁波市市场监管局发出消费安全警示。春夏季节是河豚鱼、圆尾鲎和割香螺成熟时期,严禁任何单位和个人加工经营河豚鱼、圆尾鲎和割香螺及其制品,发现有经营者违法售卖的,市民可拨打12331(96311)举报。消费者切勿误食或明知而冒险食用河豚鱼、圆尾鲎和割香螺及其制品,如有误食且感觉有相关中毒症状的,立即用手指、筷子刺激咽喉催吐,并尽快送医院抢救。

四明山出现云雾景观



由于四明山小气候环境的影响,昨天一早,余姚大岚镇夏家岭出现蔚为壮观的云雾景观。 记者 周科娜 通讯员 王永春 摄

今日特惠

北京,圆爸妈一个梦!

北京是中国的首都,这座城市记载着三千余年的历史,是世界上拥有文化遗产项目数最多的城市,历代皇帝住的故宫紫禁城,精致的皇家花园颐和园等。每个人都有北京梦,尤其是我们的父母,始终有个想去北京看看的想法,看看天安门、长城、故宫达成今生最大的愿望。而5月,阳光明媚,气候正好,价格合适,不妨圆父母一个北京梦。因机位有限,先到先得!

圆梦之旅—北京经典双飞5日游
发团时间:5月18/19/21/24/25/26/28/31日
价格:1190元/人(含税)
运通旅游报名热线:87651111
运通旅游QQ群:411030887
报名地址:海曙区新典路536号新海蓝钻8楼
运通我去游网:www.57676.com
旅游许可证:L-ZJ-CJ00079