

有关椎管狭窄的信息 走路时背部和腿部疼痛？



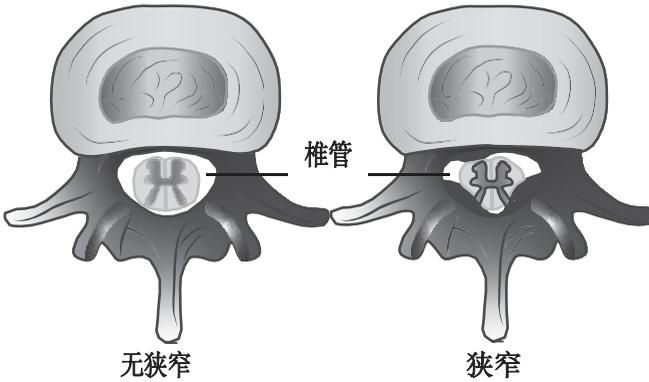
腰椎管狭窄

什么是椎管狭窄？

椎管狭窄是一个医学术语，指背部神经所在的空间变窄。这种狭窄是衰老过程中的正常现象，并不一定会导致症状。事实上，很多人都有这种狭窄，但却没有任何症状。有时，这种狭窄会导致流向神经的血液减少。这称为神经源性跛行(neurogenic claudication)。

- 医学术语，指神经得不到足够的血流量。当您的脊柱处于某些姿势（如长时间站立）时，这种血流减少的情况更容易发生。神经缺血会导致神经疼痛，从而引起腿部疼痛、麻木或刺痛。

椎管狭窄是指椎管变窄



通常会出现哪些症状？

人们描述的最常见症状是腿部疼痛，伴有或不伴有背痛。这种疼痛通常在站立或行走等直立姿势一段时间后出现。这些症状通常在稍稍弯腰时会有所缓解，如坐着、骑自行车或推手推车。这是因为较直立的姿势会减少流向神经的血液（由于神经变窄），而向前弯腰则会让流向神经的血液更畅通。

有什么办法可以解决这个问题吗？

这种病症对人体无害，但往往会影响生活质量。有许多方法可以缓解这种背部和腿部疼痛，物理治疗师可以与您讨论这些不同方法。

研究表明，定期做一些运动可以显著改善症状。事实上，在许多病例中，这些运动所带来的改善与手术治疗椎管狭窄的效果不相上下。

物理治疗师之所以给您提供这本手册，是因为有证据表明，除了锻炼之外，更好地了解导致疼痛的原因以及如何控制疼痛，也有助于您在减轻疼痛的同时重新开始做自己喜欢做的事情。

我需要担心什么吗？

椎管狭窄通常不会造成任何严重问题。背部或腿部疼痛的人应该注意一些症状。这些症状是

- 膀胱或肠道功能出现新的变化（意外情况、不得不突然冲去厕所、不确定是否已完全排空膀胱）。
- 性功能发生新的变化。
- 感觉背部通道或生殖器区域的能力下降（可能无法感觉到风或便便之间的区别，或在皮肤上擦拭卫生纸时感到刺痛或针刺等感觉改变）。
- 体重突然大幅下降，原因不明。
- 新出现的盗汗（夜间醒来浑身是汗）。

如果您出现前三种症状中的任何一种，应去当地的急诊室就诊。如果您出现后两种症状中的任何一种，您应向您的全科医生（GP）咨询。如果您不确定自己是否出现了上述任何症状，应与全科医生、物理治疗师讨论，或拨打国民医疗服务体系 24 小时服务热线(NHS 24)  111。

锻炼计划

1. 弯腰运动——根据能力从 1 级到 4 级进行。

第 1 级 - 骨盆倾斜

仰卧在平坦、稳定的地面上。弯曲膝盖，让双脚平放在地面上。想象您正轻轻地将脊柱根部抬向天花板，然后慢慢将骨盆向后倾斜。在做这个动作时，您的背部应该向下去贴地。保持这个姿势 20 秒钟，然后重复__次。



第 2 级-膝盖到胸部

仰卧，腰部放松。慢慢地将一只膝盖拉向胸前，然后再将另一只膝盖拉向胸前，用手臂从膝盖后面抱住膝盖，以获得尽可能舒服的弯曲度。保持 10 秒钟。慢慢地将双腿依次放松，回到起始姿势。重复__次。



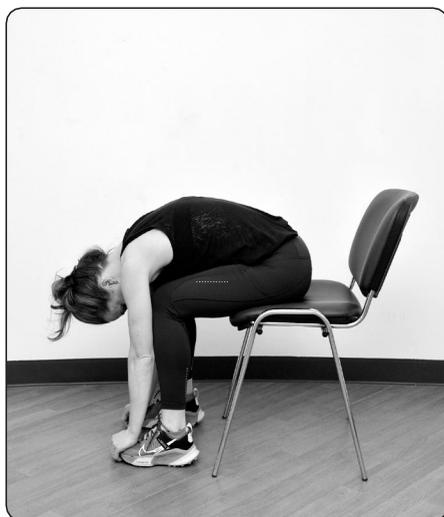
第3级-双手双膝（怒猫式到儿童式）

将双手和双膝放在稳定的地面上，摆成桌子状。放松，然后慢慢向上抬起脊柱，抬起的程度以舒适为宜。然后在呼气时，慢慢将臀部向后下沉到脚跟。保持10秒钟，然后回到起始姿势。重复__次。



第4级 - 坐姿前屈

坐在稳固的椅子上，双脚着地。慢慢地向前弯腰，弯到您感觉力所能及的程度。保持5秒钟，然后慢慢回到起始姿势。重复__次。



2. 有氧运动

每天进行 20 分钟的有氧运动。这种运动会让您有点发热、出汗和气喘吁吁。刚开始，您会发现爬楼梯或骑自行车等弯腰前行的运动会更轻松，因此您应该从 20 分钟这种舒适的运动开始。当您开始感觉更舒适时，您应该开始减少弯腰前行的运动，并逐渐增加一些在平坦地面上的步行。

继续增加步行的次数，直到您只步行 20 分钟为止。



3. 下肢强化训练 (所有 4 个练习)

侧抬腿

侧卧。将腿向上抬起，离地约一英尺左右高，确保脚稍微位于身后。保持 5 秒钟，然后慢慢放下腿。重复___次。



桥式



仰卧，膝盖弯曲，双脚平放在地面上。慢慢收紧腹部肌肉，使背部平直。然后慢慢抬起臀部，尽量抬高。目标是臀部、膝盖和脚踝成一条直线。保持___秒钟。

膝关节伸展

坐着时，每次慢慢伸出一条腿。保持伸直姿势___秒。



深蹲

站立时，膝盖弯曲一半，就像要坐在椅子上一样，双脚平放在地板上，保持几秒钟。

然后慢慢伸直双腿。如有必要，请扶住稳定的表面。重复____次。



4. 下肢拉伸（双侧拉伸）

大腿后肌伸展

仰卧，然后慢慢将一只膝盖拉到胸前。抱住膝盖后侧，慢慢伸直膝盖。保持____秒钟。重复____次。



5. 髋屈肌群拉伸

仰卧，将一只膝盖拉到胸前，同时将另一条腿轻轻放在床边。保持____秒钟。重复____次。



或者您也可以跪成弓步姿势，将臀部收在身下。保持____秒钟。重复____次。



在所有练习中，请确保您保持放松——必要时使用枕头以保持舒适...并记住要呼吸。

外出时缓解疼痛的小窍门!

1. 如果前弯有助于缓解背部和腿部疼痛，可以尝试前弯。疼痛发作时，可以尝试停下来靠在栅栏上或坐在长凳上几分钟，直到疼痛再次缓解。
2. 走路时臀部倾斜——将臀部收至下方，可以使背部处于更开放的位置，有利于血液流动，通常会减轻走路或站立时的疼痛。
3. 请记住，一般的运动和臀部的位置可以很好地缓解疼痛。
4. 使用止痛药！请记住，止痛药通常需要一小段时间产生作用，因此您应该在散步前充足的时间内服用。
5. 考虑减肥。这通常有助于改变脊柱的力学结构，减轻脊柱的负荷。

椎管狭窄无害处，但会对生活质量产生重大影响。虽然这些运动可以帮助很多人控制疼痛症状，但并非对所有人都有帮助。如果在尝试了这些运动后，您仍因持续和严重的腿部症状而行走受限，那么腰部手术可能会对您有益。

如果需要考虑手术治疗，可转诊至骨科或神经外科。

感谢克莱尔·麦凯维 (Claire MacKelvie) 和贝基·邓菲 (Becky Dumphrey) 对本手册原始版本的贡献。

想要了解更多信息？请查看以下链接...

🌐 <http://www.back.com/back-pain/conditions/lumbar-spinal-stenosis/index.htm>

🌐 <http://www.csp.org.uk/publications/10-things-you-need-know-about-your-back>



肌肉骨骼物理治疗

请在保密的情况下告诉我们您与我们合作的经历。



1

打开手机上的照片

2

扫码二维码

3

打开调查问卷

4

告诉我们您的想法

由大格拉斯哥和克莱德地区国民保健服务肌肉骨骼物理治疗科制作

审查日期 2026 年 5 月

mi • 308219 v3.0