

干着家务，突然腰痛、僵硬甚至直不起腰…… 警惕腰椎小关节紊乱！

您有没有出现过这些情况：正好好地干着家务，腰部突然不能动了；坐在电脑前工作，站起来时腰痛、僵硬甚至直不起腰……这很可能是发生了腰椎小关节紊乱。

据统计，每年约有十分之一的人受到腰背疼痛的影响，其中大约三分之一是腰椎小关节紊乱引起的，估计在整个成年人中的发病率为10%~15%，年龄越大发病率越高。

在日常生活中，当长时间弯腰、搬重物、拖地、收拾家务，进行体育锻炼如跳广场舞、打羽毛球、打乒乓球、骑自行车时，不少人会出现腰部剧烈疼痛甚至不敢活动、不能直腰的情况，或者在一种姿势上维持过久，如长时间坐位工作、开车、爬山、逛街，会出现腰部酸胀、僵硬、疼痛不适。以上这些情况往往都是由于腰椎小关节紊乱造成的。

腰椎小关节紊乱也称为小关节综合征，通常是由于小关节的损伤、错位、滑膜炎、滑膜嵌顿、骨质疏松、骨质增生、骨性关节炎或周围软组织损伤的问题引起的，导致腰背疼痛和活动受限。

从生物力学上讲，腰椎由两侧的小关节和椎间盘组成了一个三关节稳定的复合体，维持腰椎脊柱正常的运动和稳定。而导致腰椎小关节紊乱疾病的常见原因有退变、创伤、

不良、体重过大、骨质疏松、糖尿病等。

诊断腰椎小关节紊乱不简单

临床检查

患者腰椎椎旁肌肉触痛和小关节部位压痛明显。急性期腰部剧烈疼痛，腰椎支撑不住身体、腰不敢活动、不能直腰；慢性期在上半身旋转的同时进行腰部屈曲或伸展时可能会激发这种疼痛，造成伸腰困难，更不能旋转腰部。

影像学检查

常规需要做X线片、CT和磁共振检查。年轻人的影像学检查往往很少有异常发现，而中老年人常会发现腰椎小关节增生退变、软骨磨损、关节面侵蚀、间隙狭窄、滑膜增生炎症、滑膜囊肿等异常信号。

但是我们会发现，影像学检查与临床症状往往并不一致，诊断混杂因素很多。

由于难以精确确定疼痛的来源，腰椎小关节源性疼痛通常被归结为“非特异性腰痛”，疼痛位于下腰背部的椎旁区域，表现为单侧或双侧疼痛，并可能放射到臀部、骶骨背侧、大腿外侧、大腿后侧、大粗隆和腹股沟区域，但是很少到膝关节以下部位，疼痛分布可以形象地描述为自行车运动员所穿的短裤覆盖的区域。这是由于腰椎背根神经的分支会形成复杂的神经连接系统，就像一个复杂的“网络”，所以腰椎小关节问题引起的疼痛不是简单的“腰痛”。

疼痛特点

腰椎小关节紊乱可能的机械性疼痛根源包括：椎间盘、小关节、骶髂关节、椎体骨质或腰椎相关肌肉、筋膜和韧带。

椎间盘疼痛

通常涉及腰椎中线压痛，并随着坐位而加重。

小关节疼痛

通常表现为腰椎轴线向下的背痛，并可能转移到臀部或大腿。

骶髂关节疼痛

可以辐射到臀部或大腿部，坐着或站着会使病情加重。

腰椎小关节紊乱的治疗方法

保守治疗

大多数患者经过佩戴护腰外固定、休息，辅助以牵引、理疗、按摩、手法复位、康复锻炼，就可以缓解疼痛症状和改善腰背肌功能，很快就能康复。

药物治疗包括：

非甾体抗炎药，如布洛芬、乐松、塞来昔布缓解疼痛消除炎症；肌肉松弛剂，如乙哌立松改善肌肉紧张；外用膏药如氟比洛芬凝胶贴膏、活血止痛膏等。

关节内注射

对于慢性疼痛长期不能缓解

的患者，可以应用关节封闭和内服支神经阻滞来缓解腰椎小关节紊乱疼痛，减轻水肿、促进愈合和减少炎症反应。

微创手术

射频消融术：通过射频消融技术可将关节囊及其周围的神经去神经化，从而达到缓解疼痛的目的。诊断性射频消融技术尤其是双重阻滞，可实现良好的疼痛缓解。

微创内窥镜去神经：内窥镜去神经术提供了对神经根和关节囊等解剖结构的直接可视化，可以实现更精确的神经检测和完全去神经，从而产生更加稳定和持久的疼痛缓解。

低温冷冻去神经：使用惰性气体氮气或二氧化碳的冷冻探针，在-50℃以下冷冻神经，达到去神经化，以缓解疼痛症状。

腰椎手术

腰椎小关节紊乱患者因骨质增生、关节肥大、骨性关节炎、滑膜囊肿，可导致腰椎中央椎管、侧隐窝和椎间孔狭窄，挤压神经根而产生根性症状，或发生生物力学改变造成椎间盘突出、椎体滑脱，这类患者经保守治疗无效，可以考虑减压、融合、内固定手术治疗。

小关节置换或成型手术

小关节置换术是减压后脊柱融合的替代方法，旨在稳定脊柱，同时保持正常的椎间运动。这种术式的疗效还有待进一步的观察随访。

预防是最好的治疗

保持良好的工作生活习惯

避免久坐，坐位每隔40~60分钟起身活动5分钟，或站立向远处眺望。使用符合人体生物力学的椅子，腰背部要有支撑，双足平放地面。

避免久站，站立时重心均匀分布，久站时下肢交替用力。

睡觉时选择软硬适中的床垫，侧卧时双腿间夹枕头，仰卧时膝下可以垫软垫。

避免腰部一种姿势太久

避免长时间弯腰干家务、拖地、弯腰搬重物，搬重物时保持腰部直立，屈膝下蹲。

避免长时间开车、骑自行车、打球、跑步、走路、逛街，运动时每40~60分钟要坐下来休息一下。

没有运动基础的人要避免进行突然剧烈扭腰的各种运动。控制体重，减轻腰椎压力。

加强力量训练，保持良好心态

适当进行腰背部肌肉力量训练，包括散步、跑步、游泳，做俯卧撑、平板支撑，练习拉力器、单双杠、哑铃等，根据自己的情况选择，量力而行，运动前充分热身。

避免穿高跟鞋，选择支撑性好、适合脚的鞋子，注意腰部保暖，避免受凉引发肌肉痉挛。

调整好一日生活节奏，饮食起居规律，营养均衡，睡眠充足，心理因素可能影响肌肉紧张，所以压力管理也不能忽视，做一些力所能及的工作，有兴趣、有激情、有耐心，保持良好的心理状态。

此内容为医学科普，仅供参考，不能作为诊断医疗依据。



腰椎小关节紊乱的

舒曼 DDS Ph.D

703-815-0007
571-269-7278(中文)

北京医科大学口腔医学院毕业，曾任教于北京医科大学口腔医学院牙体牙髓科和佛罗里达州 Nova Southeastern University (NSU) 龋病和修复科，NSU 住院医师和根管治疗专门培训。

- 成人、儿童牙齿全科，补牙，拔牙，牙冠，牙桥，活动义齿，根管治疗，种植牙，牙周病治疗，牙痛急诊，牙齿漂白和美容，牙齿保健。
- 接受各种保险。

地址：14151 Robert Paris Ct, Suite B, Chantilly, VA 20151

马里兰州口腔诊断治疗中心
Maryland Oral Diagnosis and Therapeutics, LLC

孙弟 Di Sun, D.D.S., Ph.D.

- 美国德州西南医疗中心口腔颌面外科专科
- 美国马里兰州大学临床口腔病理专科博士
- 原美国国家卫生研究院(NIH)口腔颌面研究所口腔临床疾病诊治专科研究员
- 超过三十年的临床经验

Jim J Sun D. D.S.

- 马里兰州大学牙学院博士
- 美国牙医学协会会员

主治：口腔颌面部牙齿/牙床感染疼痛及颌面部各科疾病的诊断及治疗。
擅长：智齿拔除、人工种植牙及修复、口腔颌面部粘膜溃疡、肿瘤色块、疼痛及颌骨囊肿等疾病的诊断治疗；颞颌关节疾病诊断治疗

先进设备：最新颌面部数字化曲面断层及三维(3D)CT扫描器(Cone Beam CT)

接受多种PPO牙科保险 接受医保 Medicare, CareFirst BC/BS 等等

Tel: 301-869-8666 Fax: 301-869-8677
610 Professional Drive Suite 215 Gaithersburg, MD 20879 3-075

无痛牙科 夏人亮 牙医诊所

Joyce Xia, D.D.S. 703.444.9888
品质信誉的保证

www.DrXia.com

儿童补牙 笑气麻醉 根管治疗 无金属冠 瓷牙贴面 美容漂白 植牙修复 全套服务 拔牙手术 阻生智齿 收费合理 性价比高 急诊既看 优待长者 PPO保险 参加成员 交通方便 劳登费县 疑难特症 免费咨询

诚聘助理

46090 Lake Center Plaz #105 Sterling, VA 20165

儿童牙医 仝毅

James Tong DMD, MS, PhD
Pediatric and Adolescent Dentistry

马里兰大学儿童牙医博士
马里兰大学牙学院临床指导教师

儿童牙医预防、治疗、牙齿矫正

CHILDREN'S DENTAL CARE

803 Russell Ave, Ste 2A
Gaithersburg, MD 20879
Call: (301) 216 - 1781
www.ChildrensDentalCareMD.com

TONG DENTAL CARE

903 Russell Ave, Ste 200
Gaithersburg, MD 20879
Call: (301) 216 - 1780
www.TongDentalCare.com

HIGHLANDS DENTAL CARE

23206 Brewers Tavern Way
Clarksburg, MD 20871
Call: (301) 515 - 5100
www.HighlandsDentalCare.com