

腰椎间盘突出症微创手术后会复发吗?术后有哪些注意事项?

王国强 何林

(南充市身心医院 疼痛科 637700)

腰椎间盘突出症是一种常见的脊柱疾病,部分患者须采取微创手术治疗,而手术的效果取决于术后康复。尽管微创手术可以有效治疗腰椎间盘突出症,但仍存在术后复发的风险。为了保证手术效果和减少复发,患者需要遵循一些注意事项。本科普文将介绍微创手术后腰椎间盘突出症的复发风险以及术后的注意事项,以帮助患者更好地理解 and 照顾自己的健康。



一、腰椎间盘突出症微创手术后会复发吗?

腰椎间盘突出症是指髓核组织突出或脱出,对周围神经根或脊髓产生压迫引起疼痛和神经功能障碍的一种临床综合征。微创手术是一种通过穿刺或较小切口进行的手术,可以减少手术创伤和术后恢复时间。腰椎间盘突出症微创手术后,存在一定概率的复发,复发的原因可能与以下因素有关。

1. 术后自然愈合不充分。术后,间盘髓核组织可能再次向外突出,这可能是由于手术后的愈合没有完成的情况下间盘组织受到再次挤压造成的。

2. 术后不良姿势和活动。一些不合适的姿势或持续不当的活动可能会增加椎间盘的压力,导致复发。

3. 退行性变。随着年龄的增长,椎间盘组织会逐渐退化变薄,容易发生进一步的退行性变,这可能导致髓核再次突出。

4. 其他因素。体重过重、不良的生活习惯、缺乏体育锻炼等因素也可能增加复发的风险。

二、术后有哪些注意事项?

(一) 适当的休息与活动

1. 初期休息。在手术后的最初几天甚至一周内,休息是非常重要的。这有助于身体恢复、伤口愈合和减轻术后疼痛。医生会建议你在手术后多久开始逐渐增加活动。

2. 逐渐增加活动。随着时间的推移,医生可能会鼓励逐渐增加活动量。这可以包括站立、平稳的走动和进行一些日常的生活活动。这种逐渐活动的过程有助于恢复腰椎的功能,避免肌肉萎缩和血液循环不畅问题。

3. 特殊姿势。在床上休息时,请依据注意医生的建议,采用适当的姿势。例如,建议使用特殊的枕头或床垫来提供额外的支撑和保持舒适度。这有助于减少对脊柱的压力,并保持正确的脊柱生理曲度。

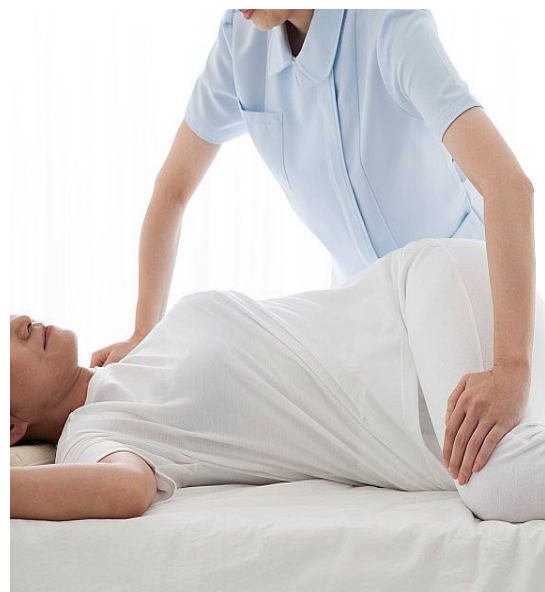
4. 起床和坐立。医生会教你如何正确地起床,并建议你在坐立时保持正确的姿势。这包括避免突然起立和迅速扭曲腰部,以减少对脊柱的压力。

5. 限制活动。在恢复初期阶段,避免某些容易损伤腰椎的活动,如蹲下、扭转腰部或举重等。这些活动可能会增加腰椎的压力,导致术后疼痛或复发的风险。

6. 热敷和冷敷。医生可能会建议你使用热敷或冷敷来缓解术后的疼痛和肌肉紧张,这些方法能够改善血液循环,减轻炎症和舒缓肌肉痉挛。

7. 遵循医生的指导。尊重和遵循医生或物理治疗师的指导是非常重要的。他们会根据你的具体情况和手术的复杂性给出最佳建议。如果你有任何疑问或不适,应及时与医生联系沟通。

术后休息和增加活动是一个渐进的过程,可能需要几周甚至几个月的时间。确保与专业医生保持紧密的沟通,并遵循他们的建议,以促进恢复并最大程度地减少术后复发的风险。



(二) 避免负重和过度弯腰

避免负重和过度弯腰是术后的重要注意事项,以下是详细叙述。

1. 避免承重。在术后恢复期间，应尽量避免承重或举起重物。举重和过度承重可能会增加腰椎的压力，并对术后的伤口和脊柱造成不利影响。如果有必须举重的情况，应寻求帮助，使用合适的技巧和工具来分担负荷。

2. 避免过度弯腰。过度的腰部弯曲可以对椎间盘施加额外的压力，并加重术后的不适和疼痛。在术后恢复期间，尽量避免弯曲腰部、长时间保持同一姿势或进行过度纵向伸展活动。

3. 身体力学。在进行日常活动时，要注意正确的身体力学。保持良好的姿势，避免突然扭转腰部或进行剧烈的活动。用腿而不是腰部去提起物体，并保持平稳的步伐。这有助于减少对脊柱的压力和扭曲，降低术后复发的风险。

4. 姿势习惯。改善不良的姿势习惯也是重要的。避免久坐和久站，并注意保持腰部的支撑和稳定。如果需要长时间坐立，可以使用腰靠垫或腰部支撑装置来提供额外的支撑。

5. 动作练习。在物理治疗师的指导下，进行特定的动作练习和肌肉强化可以帮助稳定脊柱和减少复发的风险。这包括核心肌群稳定性训练、腹肌和背肌强化等。物理治疗师会根据你的情况和康复进展，制定适合你的个性化恢复计划。

6. 技巧和装备。学习正确的技巧和使用适当的装备也能帮助你减少腰部的压力。例如，正确使用搬运工具，避免过度弯腰或伸展。

（三）保持良好的姿势

1. 良好的坐姿。保持良好的坐姿对减少腰部压力和维护脊柱健康至关重要。当你坐下时，尽量选择一把有良好支撑的椅子，将背部靠在靠背上，保持自然的脊柱曲线。你可以使用腰靠垫或腰部支撑装置来提供额外的支撑。避免长时间连续坐着，最好每隔一段时间起来活动一下。

2. 正确的站立姿势。当你站立时，保持正确的姿势可以减少对腰椎的压力。站立时，将重量均匀分布在双脚上，使身体保持垂直，肩膀放松，腹部微收。尽量避免长时间站立，如果需要长时间站立，可尝试使用脚垫或凳子来减轻腰部负担。

3. 避免长时间同一姿势。长时间保持相同的姿势可能会对脊柱和肌肉造成压力和不适。尽量避免长时间的静态姿势，如长时间坐着或站立。如果你需要长时间坐着或站立，可以尝试进行一些小的伸展运动，如转动肩膀、扭动脖子或进行一些轻微的伸展。

4. 步行和活动。除了保持良好的坐姿和站立姿势外，适度的步行和日常活动对腰部健康也非常重要。逐步增加步行距离和时间，并避免

长时间的久坐或久站。适度的运动有助于加强腰部肌肉，保持核心肌群稳定性，改善血液循环。

5. 调整工作环境。如果你的工作需要长时间坐在电脑前或做其他重复性动作，尽可能调整工作环境以减少对腰椎的压力。调整椅子高度、使用支撑设备、合理安排工作时间和休息时间，都可以帮助改善工作姿势和减少腰部问题的出现。

6. 物理治疗和康复训练。在物理治疗师的指导下进行特定的康复训练和姿势指导是一个好的选择。物理治疗师可以为你提供针对个人需要的特定姿势练习，并教授正确的身体姿势。这有助于纠正不良的姿势习惯，改善脊柱的稳定性和功能。

（四）规避危险动作

避免突然转身、抬重物或进行高风险活动，如激烈运动、重型健身和跳跃等。在恢复过程中，如果医生建议使用腰部支撑装置或腰带，应正确佩戴和使用。此外，为了促进尽早恢复，术后患者应当积极遵循医生的指导，按时服用医生开具的药物，如止痛药或消炎药，以减轻术后疼痛和炎症。定期进行复诊检查，按照医生或物理治疗师的建议进行康复训练和锻炼，以恢复腰部功能和减少复发的风险。

腰椎间盘突出症是一种常见的脊柱疾病，微创手术作为一种常见的治疗方法，可以达到有效的治疗效果。然而，术后仍然存在一定的复发风险。为了保障术后的效果和减少复发的可能性，患者需要遵循一些特定的注意事项。首先，遵循医生的指导和康复计划是非常重要的。医生会给出特定的活动限制和锻炼建议，遵循这些指导有助于减轻脊柱的负荷，促进康复。其次，注意避免过度承重和过度弯曲，遵循正确的姿势和身体力学原则，以减少对脊柱的额外压力。再次，定期进行复查和随访也是至关重要的。通过定期复查，医生可以评估术后的效果并及时发现任何潜在问题。此外，及时沟通和咨询医生是至关重要的，特别是在出现新的症状或不适时。最后，保持良好的生活习惯和健康状态对于预防复发也起着重要的作用。合理饮食，适度运动，保持正常体重以及避免长时间久坐或久站，都有助于维持脊柱的健康。尽管微创手术可以有效治疗腰椎间盘突出症，但仍需警惕复发的风险。遵循医生的指导和注意事项，保持良好的生活习惯，可以最大程度地减少复发的可能性，并帮助您重返健康的生活轨道。

作者简介：姓名：王国强，性别：男，出生年月日：1982-10-18，籍贯：四川省南充市，职称：副主任医师，学历：硕士研究生，毕业院校：川北医学院，研究方向：椎间盘疾病的诊治。