

“老脊”的崩溃实录

脊柱作为我们人体的“生命大梁”，支撑着全身活动，却常常被我们忽视。湖南省第二人民医院（省脑科医院）脊柱外科盖景颖副主任医师结合临床诊疗病例，和大家聊聊久坐与“沙发瘫”等不良习惯，如何一步步“毁掉”我们的腰椎。

潇湘晨报·晨视频记者张树波 刘畅 通讯员刘莉 刘维
指导单位：湖南省第二人民医院（省脑科医院）



案例1

那个总是“侧躺”玩手机的大学生，腰椎先扛不住了

22岁的小李（化名）是一名在校大学生。如果给他的课余生活画一张行为热力图，那整张图的最高温区，一定是他的床铺，具体来说，是侧卧状态的床铺。

他最喜欢的姿势是单手撑头侧身玩手机，不喜欢起身活动。看短视频、追剧、刷社交媒体……他可以在这个姿势里“沉浸”三四个小时。

小李称：“这叫人体工学式躺平。”其实身体早就答应了。

半年前，他开始感到腰背发酸，肩膀也时不时酸胀。但只要站起来走一走，拉伸两下，片刻后症状就消失了。

“没事，就是姿势固定太久了。”他这样安慰自己，然后重新躺回去。

他不知道，那几下“酸胀”，是脊柱发出的第

一次警告。

直到那天晚自习，小李突然起身站立准备去上洗手间，瞬间感到腰部剧烈刺痛，双腿伴随麻木刺痛感，行走艰难，弯腰转身都受极大限制。

老师同学将他送往医院检查后，确诊腰椎间盘突出。医生询问病史后解释，因小李长期歪斜久坐、单侧低头的不良体态，引发腰椎间盘突出压迫神经根，严重影响下肢活动与日常行动。

那一刻他才明白，那些他用“舒服”和“习惯”来美化的小动作，其实是一笔笔透支腰椎健康的“债务”。而晚自习那一瞬间的剧痛，不过是账单到期的日子。

他那时候觉得那是青春的自由。现在才明白，那不过是身体在替他忍耐。

案例2

只因一个错误姿势，他重度腰肌劳损了

28岁的小王（化名）从事文员工作，他的每一天，几乎是在椅子上度过的——每日坐在工位工作八小时以上。

如果用一个词形容小王的日常坐姿，那就是：随意。

他喜欢翘二郎腿，左腿压右腿，右腿压左腿，轮换着翘。下班回家又低头抱着手机久坐不动，一整天腰部始终承受不平衡的压力。他从来没觉得这有什么问题——“坐着嘛，怎么舒服怎么来。”

起初，身体只是发出一些微弱的信号。他偶尔感觉腰部疲惫、酸胀乏力，但只要回家洗个热水澡，躺一晚，第二天早上醒来又“满血复活”。

“就是累的，歇歇就好。”他从来不当回事，因此从未重视腰部养护，也没有运动的习惯。

直到那个早晨。

连续三个月久坐后，一天，闹钟响起，小王像往常一样起床，却突发腰部僵硬难忍，腰部牵扯臀部放射性酸痛，无法正常久坐久站，甚至弯腰拾取物品都剧痛难忍。

最终，他前往医院就医，诊断结果为：长期错误坐姿日积月累，诱发重度腰肌劳损伴随腰椎生理曲度改变，腰部肌肉出现慢性不可逆损伤。

“以前觉得坐姿无所谓，舒服就行。”小王苦笑，“现在才知道，‘舒服’有时候是最危险的陷阱。”

案例3

“低了多年头”，颈椎发出“最后通牒”

23岁的小陈（化名），是一名典型的“线上社交重度用户”。

他早晨醒来，第一件事就是摸到枕边的手机，眯着眼刷一遍朋友圈和消息列表；去食堂的路上，他也低着头边走边回消息；吃饭时，手机支在碗旁边，一边嚼一边刷短视频；就连睡前最后的光亮，也来自那块离他脸不到20厘米的屏幕。

他的颈部长久保持前倾弯曲姿势，日常还习惯性含胸驼背，缺乏体态矫正与颈部放松。

身体其实给过他很多次提醒。

他经常觉得头晕犯困，明明睡够了，脑子却像蒙了一层雾，昏昏沉沉的。此外，他还出现颈项僵硬、频繁落枕症状。每次难受，他就进行简单按摩，松快一点后便置之不理。

他从来不觉这需要看医生。“不就是低头低多了吗，大家都这样。”

直到一次长时间低头刷手机数小时后，小陈突然出现头部眩晕恶心、视线模糊，双手发麻无力，颈部活动严重受限。

他赶紧前往医院就医，经医院详细检查后发现：小陈因长期持续低头压迫颈椎，造成颈椎生理曲度严重变直，颈椎供血不足，引发颈源性眩晕，严重影响正常生活与精神状态。



案例4

“沙发瘫”追剧，“治愈时刻”成致病元凶

39岁的张女士（化名）是一名普通的办公室文员。她每天的工作节奏大致相同：早上九点坐到工位前，面对电脑屏幕，一坐就是三四个小时不起身。午饭匆匆解决后，下午又是一轮漫长的伏案劳作。

她一直觉得，这只是“上班族该有的样子”。

下班回家，是她一天里最放松的时候。换上一身舒适的家居服，一头栽进沙发里，习惯性地瘫在沙发上，把手机举到眼前，一集接一集地追剧，短视频刷到手指发酸。她管这叫

“治愈时刻”，却不知道每一帧画面的滚动，都在给她的腰椎悄悄记上一笔坏账。

近期，张女士出现了明显的腰痛，右小腿疼痛，以右小腿外侧胀痛为主，久坐久站时明显。她来到湖南省第二人民医院脊柱外科，最终确诊为腰5-骶1椎间盘突出症，并接受了内镜辅助下椎间盘摘除手术。

张女士躺在病床上，突然觉得，自己过去对“舒服”的理解，可能是错的。瘫在沙发上并不是休息，而是在一点点透支未来的健康。

案例5

牌桌上愉悦身心，意外惹上“坐债”



李女士，41岁，自由职业者。

她的生活节奏不算紧张，最大的爱好，就是一张牌桌，三五好友。打牌这件事，对她来说不是消遣，是“正经事”。坐下来，摸牌、出牌、算番，时间在牌面翻转间悄悄流逝。腰椎在长久的静坐中默默承压，偶尔腰酸了，她就稍微挪一挪，换个歪斜的姿势继续。

她从来没把这当回事。

约1月前，她无诱因出现腰部疼痛，腰部自主活动轻度受限，卧床休息

配合外用膏药后腰痛有减轻，入院前2天左右感腰痛加重，有疼痛、麻木感放射至左下肢，坐位、行走、咳嗽、打喷嚏时下肢麻木、疼痛感加剧，因疼痛致左下肢行走困难，夜间因疼痛而难以入睡，病情加重以后由家属陪同至医院门诊就诊。

医生诊断得出：李女士腰椎间盘突出伴坐骨神经痛（腰5/骶1椎间盘），患者在“全麻”下行内镜辅助下后入路腰5/骶1椎间盘切除术，术后患者症状明显缓解。

为什么久坐+沙发瘫，最伤腰椎？

湖南省第二人民医院脊柱外科盖景颖副主任医师介绍：

久坐办公，腰椎持续负重。

人在坐着时，腰椎承受的压力是站立时的两倍。办公室文员长期保持坐姿，腰部肌肉持续紧张、血液循环不畅，腰椎间盘长期处于高压挤压状态，水分逐渐流失、弹性下降，慢慢出现退变、膨出，最终发展为椎间盘突出。

瘫坐沙发，姿势错误加重损伤。

下班后瘫在柔软的沙发上玩手机，看似放松，实则腰椎会不自觉塌陷、弯曲，骨盆后倾，腰椎生理曲度被强行改变，椎间盘受力不均，会加速纤维环破裂，导致髓核突出，压迫神经根，引发腰痛、下肢麻木、坐骨神经痛等症状，严重时就需要手术干预。

腰椎发出的预警信号，千万别忽视。如果身体出现以下表现，说明你的腰椎已经在“报警”。反复腰部酸痛、胀痛，久坐、弯腰后加重，休息后稍有缓解；臀部、大腿后侧放射性疼痛，也就是坐骨神经痛；下肢麻木、无力，抬腿时腰部牵扯疼痛；腰椎活动受限，弯腰、转身困难。

颈椎病越来越年轻化了？

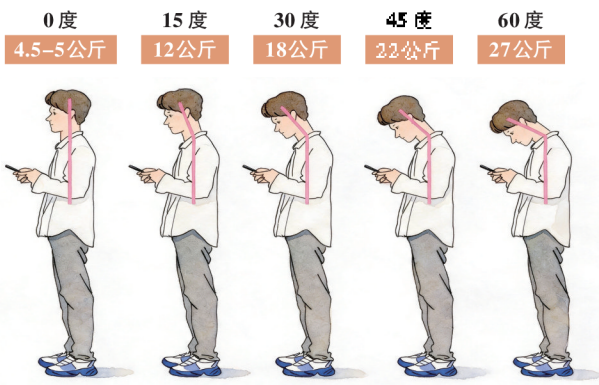
颈椎病是有关颈椎及椎间盘、韧带、血管病变引起的一系列症状的病症；颈椎病随着现代文明的进步加上我们日常生活中的不良习惯，发生率逐步增高，并且有年轻化趋势。

据央视新闻，调查显示，我国20岁至40岁青壮年颈椎病患病率高达59.1%。在青壮年中出现的颈椎反弓、颈椎病、腰椎间盘突出，与久坐、低头用手机直接相关。而低头玩手机会让颈椎承受约27公斤的重压，比一个7岁小孩还重。

湖南省第二人民医院脊柱外科从门诊资料分析中发现，颈椎病究其原因与电脑、手机、电竞有很大关系，长期玩手机与打电竞是颈椎病年轻化的主要推手。

颈椎有一个向前曲度叫生理前曲，对维护颈椎的生物力学及生理功能很重要。影响颈椎生理曲度的因素有很多，但其中一个重要因素是颈部长时间前屈动作，如长期伏案工作、看电脑、玩手机、经常睡高枕等，这些不良工作及生活习惯可以致颈椎的生理前屈减少，加剧颈椎间盘的变性老化，甚至出现颈椎生理前曲消失，严重者可以出现“反张”畸形，容易引起颈椎骨质增生，颈椎间盘突出，压迫相应神经，引起颈肩痛及上肢麻木。颈椎退行性不稳可以刺激椎动脉影响大脑供血，出现头痛及头晕等一系列症状，更加严重者可压迫脊髓，引起脊髓型颈椎病，出现四肢肌力增高，活动障碍，严重影响人们的工作和生活质量。

颈椎病防治首先要纠正不良的工作及生活习惯，少玩手机、少打电竞、不睡高枕头、伏案工作时间不要过长，并且随时活动颈椎，多做颈部后仰动作。平时颈部的活动很有必要，但强力摆动或用力甩动颈部是不可取的，这样可能引起颈椎的退变，加剧颈椎病症状。



低头玩手机对颈椎压力影响。