

# 腰肌劳损

● 主编 江山

## 时尚 医疗体操

S h i s h a n g y i l i a o t i c a o

吉林科学技术出版社

85.405  
75

# 腰肌劳损

● 主编 江山  
● 编者 江山 江含 杨淑华 江镭

## 时尚 医疗体操

Shishangyiliaoticao

吉林科学技术出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

腰肌劳损时尚医疗体操 / 江山主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2004

(医疗体操系列)

ISBN 7-5384-3054-7

I. 腰... II. 江... III. 腰肌劳损—保健操  
IV. R685.405

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 118440 号

## 腰肌劳损时尚医疗体操

江 山 主 编

责任编辑: 韩 捷 封面设计: 张沐沉

\*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

\*

880 × 1230 毫米 24 开本 4.5 印张 84 000 字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

定价: 10.00 元

ISBN 7-5384-3054-7/R·781

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话 0431-5677817

编辑部电话 0431-5635170

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社



# 前言

腰肌劳损是以腰肌部的酸楚、疼痛、乏力为主要临床表现。患者以中老年居多，影响其生活和工作。

腰肌劳损可以服用药物或用其他方法进行治疗，但最积极、最有效的方法莫过于做医疗体操。做医疗体操可以促进腰部的血液循环，增强腰部软组织的柔韧性，提高腰部的活动能力，从而减轻病痛，增强体质，使人健康、快乐。本书介绍了7套防治腰肌劳损的医疗体操，有徒手操、椅上操、垫上操、按摩操、哑铃操、杠上操、跪姿操。读者可根据自己的喜好、年龄、身体状况进行选择。几套操交叉做也可以。每套操都详细介绍了动作的做法，配以清晰生动的图片，便于读者自学。

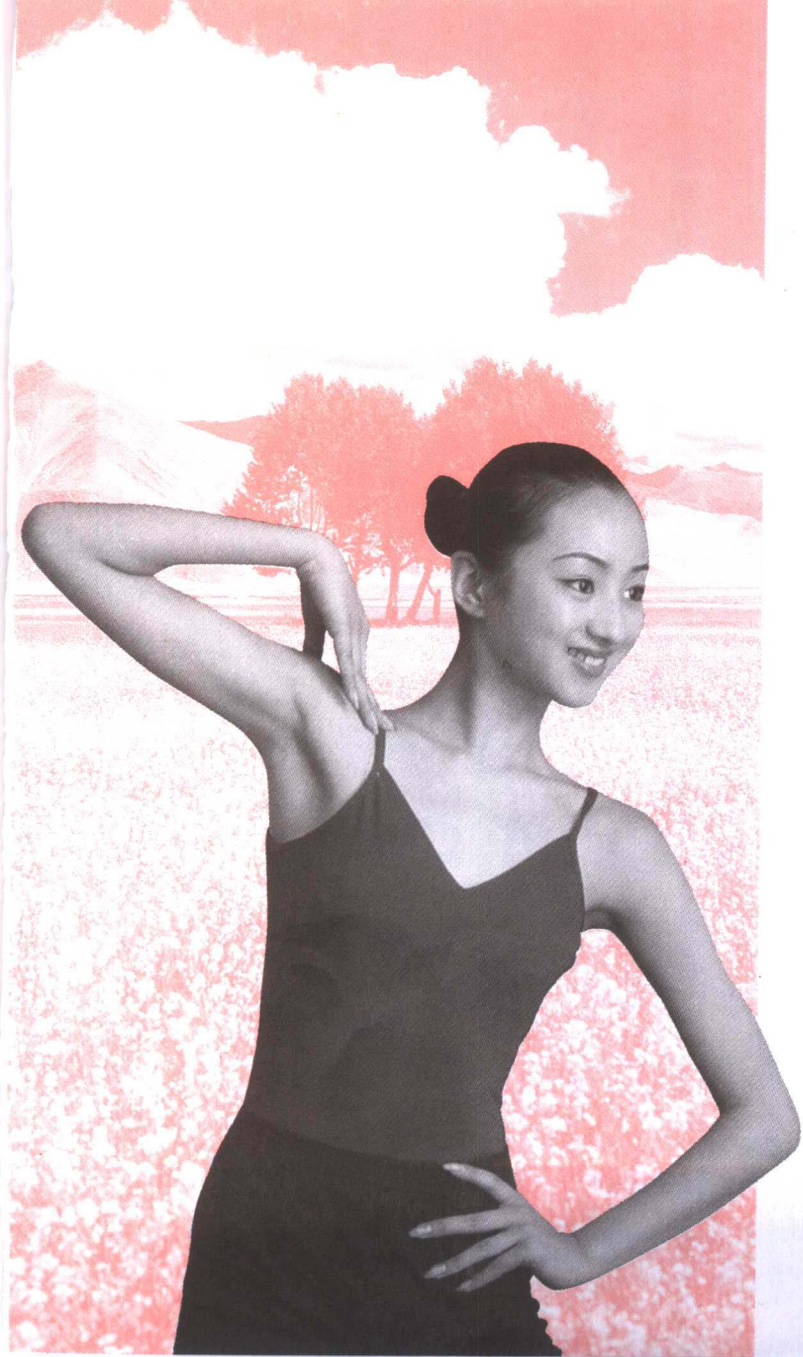
本书介绍的体操不是很激烈、很复杂的运动，但也有一些注意事项，希望读者能够注意这部分内容，以便达到良好的效果。

本书还介绍了有关腰肌劳损症的基本常识，使读者对该病有一个初步了解，便于读者预防和治疗。

我们期待本书能成为您的良师益友。

编者

2005年1月



# 目 录 M U L U

您知道什么是腰肌劳损吗

..... ①

腰肌劳损患者日常应注意的问题

..... ②

做医疗体操积极防治腰肌劳损

..... ③

做医疗体操要注意哪些问题

..... ④

## 第一套操

徒手操 ..... ⑤

## 第二套操

椅上操 ..... ②4

## 第三套操

垫上操 ..... 38

## 第四套操

按摩操 ..... 52

## 第五套操

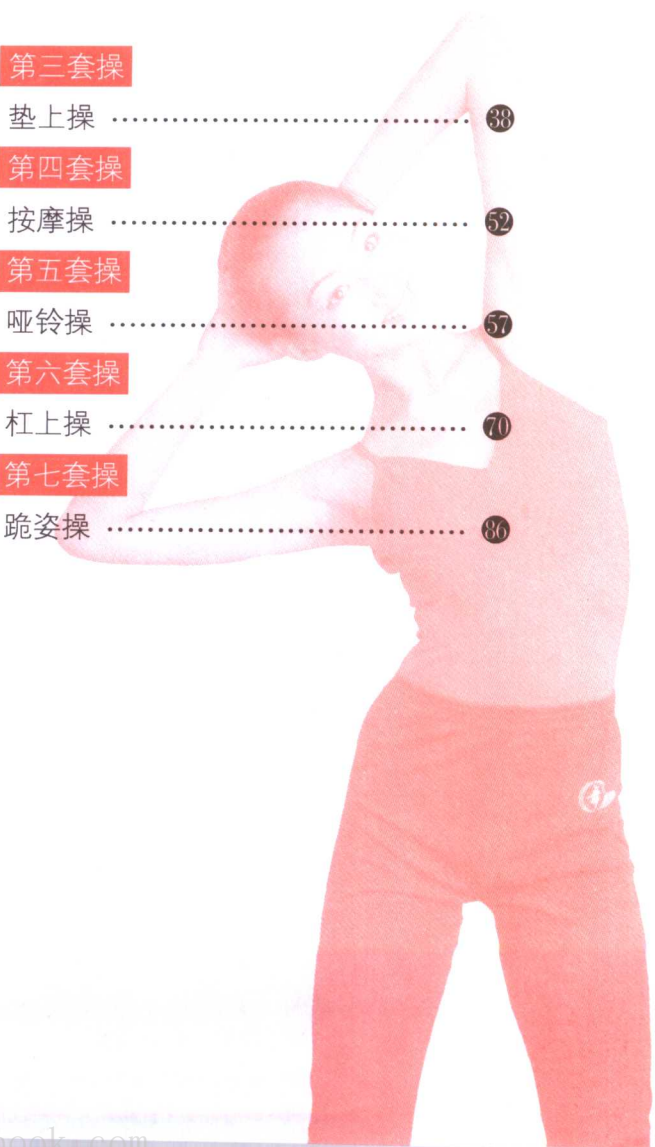
哑铃操 ..... 57

## 第六套操

杠上操 ..... 70

## 第七套操

跪姿操 ..... 86





## 您知道什么是腰肌劳损吗

腰肌劳损以腰肌部酸楚、疼痛、乏力为主要临床表现，主要指没有明确器质性病变的慢性腰背部疼痛，也有人称为功能性腰痛。

### 腰肌劳损的主要症状

1. 腰部酸楚、疼痛 受寒后症状会加重，遇热后症状可缓解。弯腰过久则疼痛加重，直腰困难。适当活动和改变体位或充分睡眠休息后症状减轻。

2. 腰部乏力 由于腰部乏力，稍有不慎即有“扭伤感”，症状随之加重，并伴有腰活动障碍。临床检查腰部肌肉松软、无力，无明显压痛。X线检查多无异常，少数可见骨质增生或脊柱畸形。

### 引起腰肌劳损的原因

1. 积累性损伤 腰部肌肉、韧带在日常生活劳动中，经常受到牵拉，受力大的组织，会出现小的纤维断裂、出血和渗出。断裂组织修复及出血、渗出被吸收后，可遗留瘢痕和组织粘连。这些组织易牵拉、压迫内在神经纤维产生腰痛。长时间的体力劳动或运动，会因腰部负荷过重而造成腰肌的损伤。长期缺乏体育锻炼的胖人，站立时重心前移，也很容易引起腰部韧带、肌肉的劳损。这种腰痛休息后减轻，劳累后加重。

2. 迁延的急性腰扭伤 急性腰扭伤在急性期治疗不彻底，损伤的肌肉、筋膜、韧带修复不良，产生较多瘢痕和粘连，会使腰部功能降低，出现腰部无力、酸麻、疼痛等症状，阴雨天则腰酸背痛，长时间不愈。

3. 腰肌筋膜无菌性炎症 长期弯腰或坐着工作，会使腰背肌长期处于牵拉状态，出现痉挛、缺血、水肿、粘连等，造成腰背酸痛，为无菌性炎症。

4. 其他原因 先天性脊柱畸形，下肢功能或结构缺陷，可导致腰背组织劳损。体弱、内脏病变也会使腰背部应激能力降低。妊娠晚期腰部负重增加也容易产生劳损。腰部长时间遭受风寒，也可以引起慢性腰背部僵硬、疼痛。

## 腰肌劳损患者日常应注意的问题

1. 消除致病因素 如果劳损是因为工作姿势引起，应针对病因改变劳动条件，改善劳动体位。在体力劳动时要量力而行，不可蛮干逞能，且姿势要正确；伏案工作者最好用靠背椅使腰肌放松。

2. 休息与固定 腰骶部慢性劳损病人有剧痛时要卧床休息，最好睡硬板床。也可用围腰护腰，或用宽腰带加以保护。工作时可配围腰，以减少腰肌牵拉，但每天必须解除腰围，做背肌及腰肌锻炼。

3. 改善血液循环 利用按摩、牵引、局部透热、离子导入、超短波、音频等方法，缓解肌肉痉挛，改善血液循环。



4. 防止受凉受风 腰肌劳损者要特别注意防止受凉，受凉会使病情加重。要注意腰部的保暖、防风。秋冬季尤其要注意。夏季睡觉和出汗时也要注意不要让腰部受风。

## 做医疗体操积极防治腰肌劳损

体育锻炼对防治腰肌劳损及功能恢复有着重要的作用。远在春秋战国时代，我国即用“导引术”防治疾病。其后又有五禽戏（模仿虎、鹿、猿、熊、鸟 5 种禽兽的动作）、太极拳、八段锦等健身、祛病的体育项目出现。医疗体操是近年来兴起的一项健身、祛病的方法。它是根据患者的情况有针对性地编排体操动作，适合患者增强体质、治疗疾病、恢复功能。每一种医疗体操都针对一种疾病，依照该病的具体情况编排出有效的体操动作，所以如果经常做操锻炼，会有很好的效果。

本书介绍的医疗体操，对腰肌劳损有以下防治作用：

1. 促进腰部血液循环 做医疗体操可增强血液流通，增强软组织活性，减轻、缓解腰部病痛。
2. 增强腰部肌肉力量 做医疗体操可增强腰部肌肉力量，防止肌肉萎缩。
3. 矫正不良姿势 做医疗体操可矫正不良姿势，姿势正确也可起到防治腰肌劳损的作用。
4. 减少多余脂肪 坚持做医疗体操可恢复正常体重，体重减轻可以减



轻腰部压力，保护腰部组织。

5. 增强体质 做医疗体操可增强体质，体质强健了病情自会缓解。

### 做医疗体操要注意哪些问题

1. 做操要动作到位 如胳膊平伸、上举时要伸直，弯曲时也要弯曲到规定角度。

2. 做操要认真 以做完操腰部肌肉发热，身体略微出汗为好。

3. 坚持定时做操 每天都要坚持做，体质好的人要做到量。持之以恒，必会收到良好的效果。

4. 要控制好运动量 有严重内脏疾病者，如心脏病、肺病、肝病及高血压病患者，要控制好运动量，不要过于用力，不要过于劳累。

5. 有骨骼病症者要慎重 如骨质疏松症、软骨症、关节炎、腰椎间盘突出症患者做操时也要注意，不要过于用力，动作不要过猛，最好只做徒手操。

6. 有严重腰痛症状者要慎重 做操时动作要舒缓、柔和，如疼痛加重，就要暂停运动，或只做简单、轻微的动作。



## 第一套操

# 徒手操

此操动作幅度较大，运动量也稍大，适合体质较强，病症较轻者做。

因为不需要任何器械，此操可以随时、随地做。在家里可以做，在单位工间休息时也可以做。

此操每天早晚各做1遍。



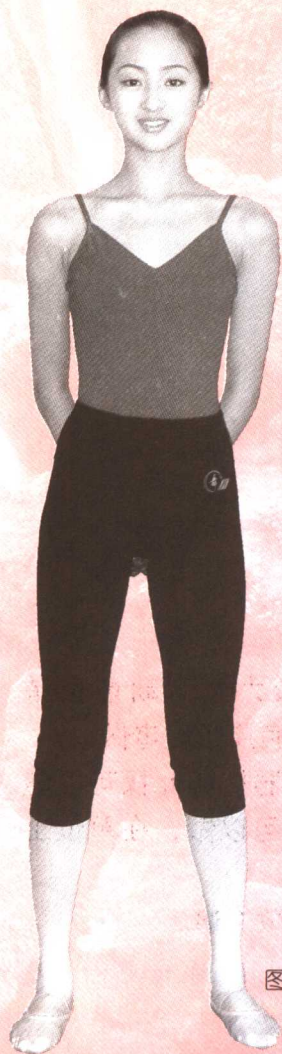


图 1-1



图 1-2

## 第一节

两脚开立，与肩同宽，两臂后伸，双手在体后交叉握住（图 1-1）。

双手向下压，仰头向前挺腰，头肩向后仰（图 1-2）。

恢复原状。

重复 8~12 次。

要注意头肩后仰的控制，小心不要后仰过度而使腰部过于吃力，或由于失去平衡而摔倒。





图 1-3

## 第二节

两脚开立同肩宽，大小臂屈曲于胸前，小臂朝上，肘部下沉，掌心相对（图 1-3）。

以腰为轴，先向左转体（图 1-4）。

恢复原状。

再向右转体（图 1-5）。

恢复原状。

重复做 8~12 次，可逐渐均匀加大用力。



图 1-4

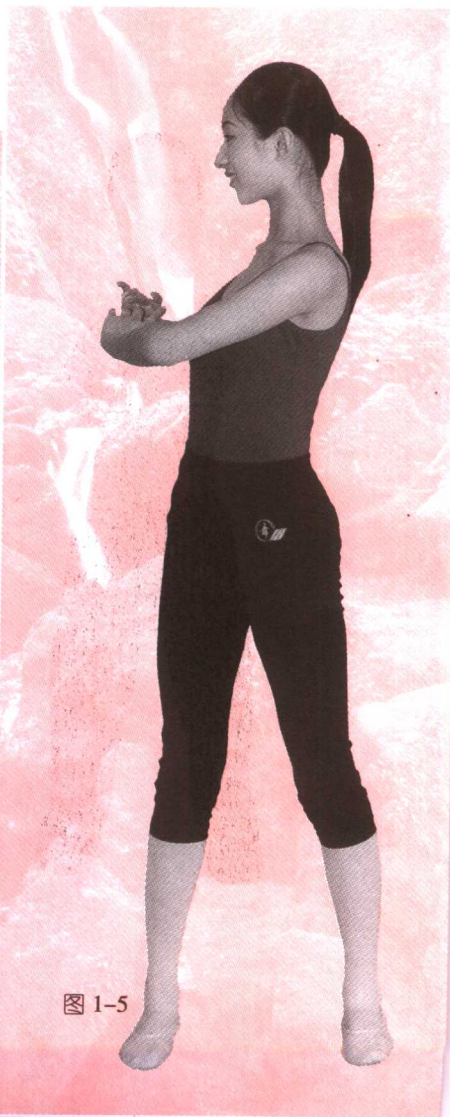


图 1-5



### 第三节

两脚开立同肩宽，右上手举，左手叉腰（图 1-6）。

以腰为轴，上体左侧屈，右手向左压（图 1-7）。

反复做 5~8 次。

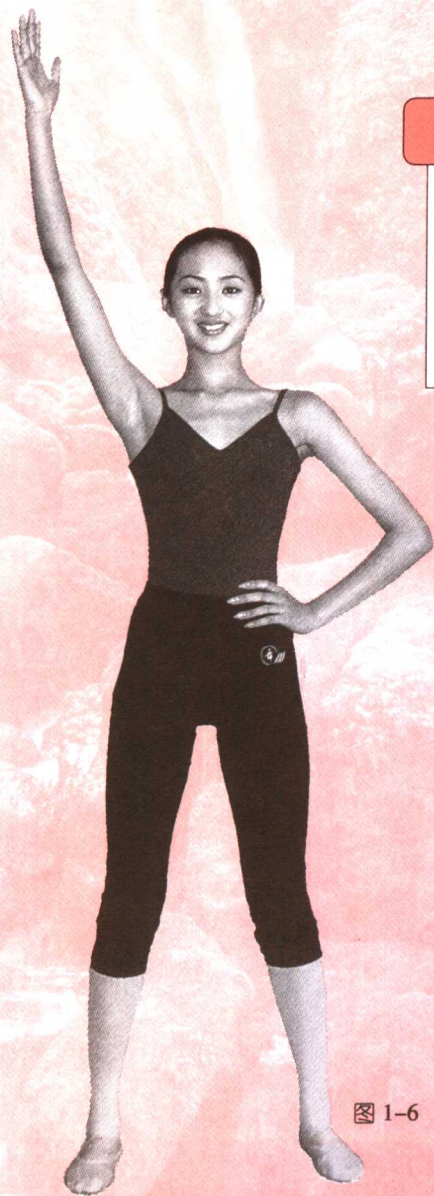


图 1-6

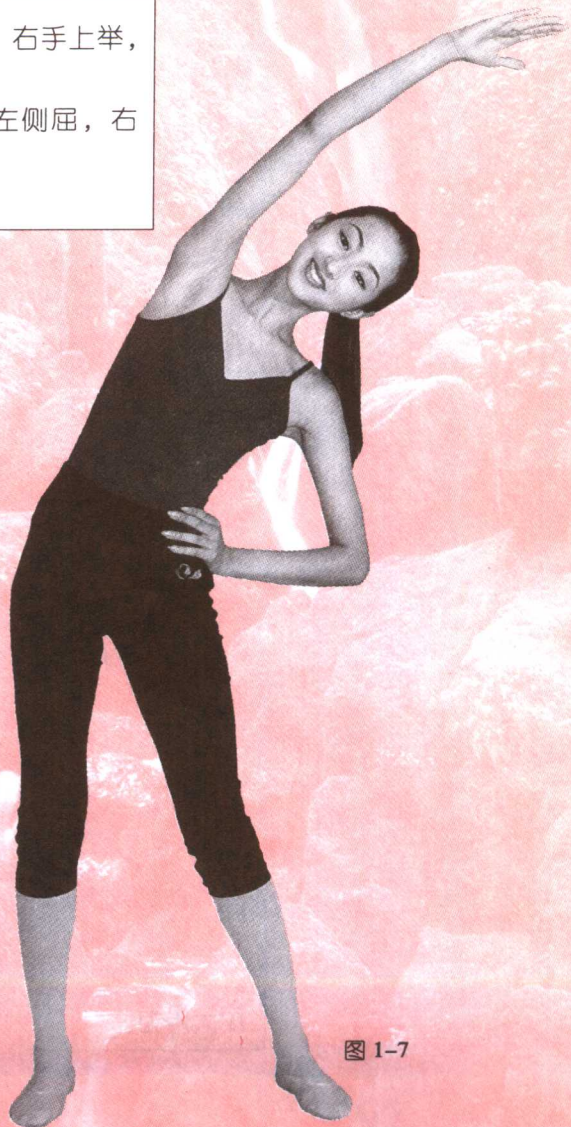


图 1-7



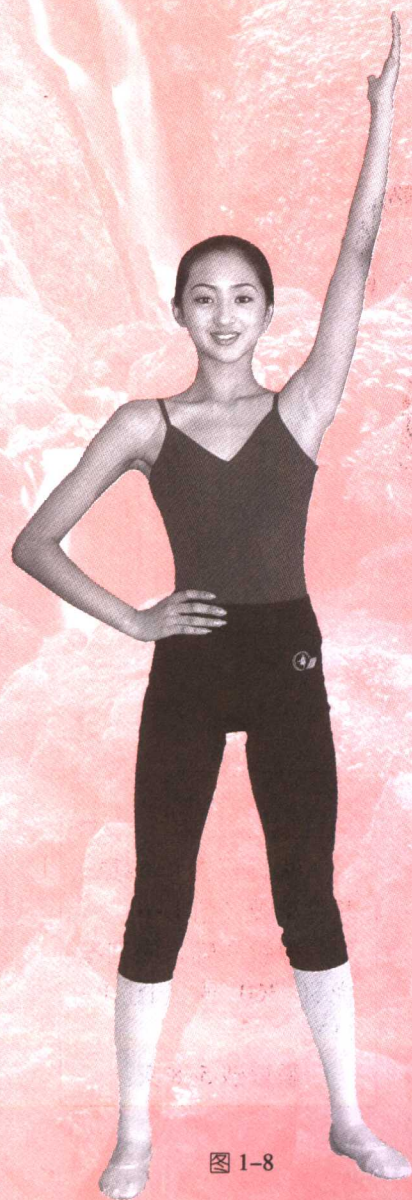


图 1-8

然后左手上举，右手叉腰，上体向右侧屈（图 1-8、图 1-9）。

反复做 5~8 次。



图 1-9





图 1-10



图 1-11

#### 第四节

两脚开立同肩宽，  
两手叉腰（图 1-10）。

以腰为轴，先向左  
绕环 360 度（图 1-11）。

重复做 5~8 次。



再向右绕环 360 度  
(图 1-12)。

反复做动作 5~8 次。

注意旋转角度要试  
探着做，如果初次旋转  
360 度有困难，可降低  
旋转幅度，待经过一段  
时间锻炼，身体适应后  
再逐渐加大旋转角度。



图 1-12



## 第五节

两脚开立同肩宽，两臂上举，掌心向前（图 1-13）。

以腰为轴，先向后仰体（图 1-14）。

再向前屈体，手指尽量触地（图 1-15）。

反复做动作 8~12 次。



图 1-13

12



图 1-14



图 1-15