

# 运动助力治疗强直性脊柱炎

杨成兵

(西充县人民医院,四川 南充 637200)

强直性脊柱炎(AS)是一种以脊柱为主要病变部位的全身性免疫性慢性疾病,临床症状以腰背疼痛、僵硬、脊柱畸形为主,其病因暂未明确,部分医学专家认为与遗传因素有关,因为患者组织相容性抗原(HLA-B27)阳性率可达90%左右,能引起虹膜炎、主动脉瓣关闭不全、骨质疏松、骨折等并发症,因此早诊断早治疗是控制炎症、减轻病症的关键,若病情持续发展可能会严重影响患者的运动、神经、循环等系统功能。通常采取综合措施治疗,如健康宣教、体疗、理疗、药物、外科手术、体育锻炼等,控制炎症,防止畸形。脊柱骨性强直与髋关节活动障碍是AS患者致残的主要原因,不仅能影响运动功能,在一定程度上还可影响患者心理状态、生活能力等,因此目前针对AS患者,要做到早诊断早治疗,药物治疗以非甾体抗炎类为主,其具有抗炎、解热、镇痛等功效,如布洛芬、对乙酰氨基酚、双氯芬酸钠、吡洛昔康等,但长期服用对胃肠道黏膜会有一定刺激,如腹部不适、消化不良、恶心呕吐、消化道出血等,耽误治疗进程,可能还会导致脊柱畸形。

运动疗法也称医疗体育,通过利用肌肉关节运动防治疾病,促进功能恢复,是目前临床上改善功能障碍最常用的方法之一,包括关节功能训练、有氧训练、平衡训练、步行训练等,因此在AS患者进行药物治疗的同时,配合适当的运动助力训练,可最大限度地提高治疗效果,恢复脊柱功能,针对AS患者给予以下运动方法:

(1)伸展运动:患者采取仰卧位,避免促进屈曲畸形的体位,双臂上举过头顶做伸展运动,增强身体活动功能,适当放松以减少肌肉受伤,伸展双脚,将脚尖尽量向膝盖屈,反复做4~5次;患者站立,保持挺胸收腹,手指交扣,掌心向外,将双手抬至胸前高度并伸直手臂,锁住手肘并将肩部向前推出,每日2~3次。

(2)胸椎运动:取仰卧位,屈膝,抬起一条腿缓慢向胸部屈曲,配合双手抱住膝盖,尽量靠向胸部,保持2~3s后,恢复原位,另外一条腿做重复动作,每日3~4次;患者取直立位,适度分开双腿,双臂上举并展开至120°,扩胸舒肋,提胸做深呼吸,舒展胸椎,持续2~3min,缓慢恢复原位,休息片刻后,保持站立姿势,双腿分开,双手交叉上举,头部向后仰,提胸做深呼吸,保持2~3min。



(3)颈椎运动:保持站立,患者将头向右缓慢旋转,肩膀保持不动,看肩背至最大限度,恢复原位,然后向左缓慢旋转,连续做10次,结束后做深呼吸,双臂自由活动,以防关节僵硬;患者站立,两脚适当分离,与肩同宽,大拇指推按颈部肌群2min,然后向上按风池穴10min。

(4)腰椎运动:患者取俯卧位,双腿伸直,双手向后做背伸运动,尽量使背伸至最大限度,重并复动作10次以上;患者站立,两脚适当分离,与肩同宽,拇指推按腰部肾俞穴,同时腰部做环形摆动,重复10次。

(5)仰卧抬腿运动:患者采取仰卧位,将双脚平贴地面,并弯曲双膝,双手放至脑后,收缩腹肌,伸直双腿并尽可能抬高,维持动作5s以上,缓慢放松,每日3~4次。

(6)注意事项:运动前30min做好充足准备,不要吃太饱,在运动治疗过程中需要根据患者具体情况选择适当的方式与训练强度,运动时动作应轻柔缓慢,避免过度过量地训练,出现剧烈疼痛、骨折等现象,导致病情恶化。

运动助力治疗AS的优点在于:①运动能有效促进关节血液循环,控制肌肉张力,缓解紧张度,有利于炎症消退、缓解疼痛,改善营养状态,提高机体免疫力;②运动能牵伸关节囊和韧带,防止关节粘连短缩,增强组织柔韧性,提高关节活动度,扩大关节活动范围,减轻僵硬,预防脊柱畸形;③通过腰腹部运动训练,可有效缓解肌肉痉挛,改善神经肌肉功能,防止萎缩,减轻疼痛,有助于恢复正常功能;④运动助力能加强肋椎关节的活动功能,提高胸廓活动度,同时适当的运动可维持骨密度,有效防止骨质疏松,提高患者生活质量。

AS患者运动治疗应按时进行锻炼,循序渐进,保持胸廓活动度,才能维持脊柱正常曲度,防止畸形、肌肉萎缩、骨质疏松等并发症,同样除了综合治疗外,日常生活的护理也极其重要,主要护理措施可分为以下几点:

(1)患者保持仰卧睡姿,坚持睡在硬床板上,睡觉前降低枕头以减少脊柱的弯曲,还要保持患者躯体平直,能有效防止躯体畸形、驼背;保持正常合理的作息,养成健康的生活习惯,戒烟戒酒;晨起或睡觉前可洗热水澡,促进局部血液循环缓解肌肉张力,有助于减轻关节疼痛、僵硬,避免伤风感冒、风寒侵袭。

(2)均衡饮食,多吃一些营养丰富、易消化、清淡的食物,如鸡蛋、瘦肉、鱼等,忌生冷、辛辣等一切刺激性食物,还可适当补充富含维生素的食物,如胡萝卜、菠菜、苹果等,以加强患者身体免疫力;体重肥胖的患者,可适当减轻体重缓解脊柱压力。

(3)保持一个乐观向上的心情,鼓励患者每天进行扩胸运动或深呼吸,加强锻炼,防止肺部感染;对于生活不能自理的患者,家属应细心照顾,并鼓励患者正确对待疾病,消除负面情绪,树立战胜疾病的信心,积极配合治疗。

在药物治疗的同时配合运动疗法,不仅能控制病情发展,缓解疼痛,还能保护患者各部位的正常功能与活动能力,预防脊柱畸形,提高生活质量与社会能力,从而改善心理状态。