

认识坐骨神经痛

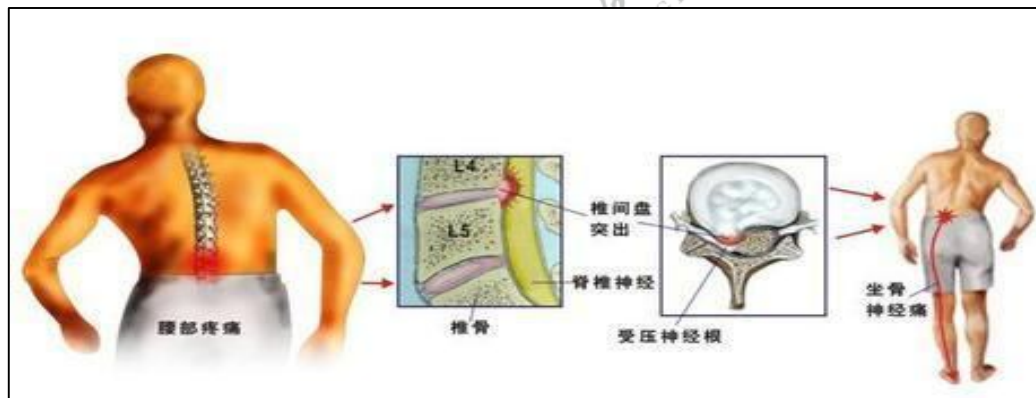
- 前言
- 定义
- 造成的原因
- 症状
- 检查诊断
- 治疗
- 护理指导

一、前言

坐骨神经是分布在人体下肢最大的神经，由第四、第五腰椎神经及第一、第二和第三骶椎神经所构成。坐骨神经痛是一种疼痛综合症，病患较痛苦，影响日常生活活动及劳动，此病男性青壮年多见，单侧为较为常见，疼痛程度及时间常与病因及起病缓急有关。

二、定义

坐骨神经痛是沿着坐骨神经通路及其分布区产生的一种疼痛综合症。



图一 坐骨神经痛

三、造成的原因

临床上有很多疾病如腰椎椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰椎滑脱症、脊椎及脊髓肿瘤、脊椎结核、脊椎不稳定、脊椎骨折、脊椎畸形或僵直性脊椎炎均有可能导致坐骨神经痛。

四、症状

当坐骨神经受到压迫时，疼痛或酸麻会从下背部沿着受压迫的神经的走向、牵引至臀部、大腿（外侧或后侧）、小腿（后侧、前外侧或前内侧）、足背或脚底。它可能只发生在单脚，也可能两只脚均有症状。

五、检查诊断

临床上有很多疾病均有可能导致坐骨神经痛或类似坐骨神经痛的症状。所以必须先作详细的鉴别诊断，找出引起坐骨神经痛的正确诊断，才能对症下药，给予适切的治疗。要想得到正确的诊断，首先必须：

- （一）经由医师详细的询问病史（会包括坐骨神经痛发作的方式）。
- （二）详细的生理学检查及神经学检查。
- （三）依照病征给予必要的 X 光照射。
- （四）视病情需要再作脊髓摄影、CT 或核磁共振摄影等。

六、治疗

（一）保守疗法：

保守疗法包括卧床休息、服用肌肉松弛剂或非类固醇抗炎药物、穿着背架、骨盆牵引、各种复健治疗或放射治疗。

（一）手术治疗：

所有的坐骨神经痛原则上均先采用保守治疗，但若保守治疗失败或是患者有严重的神经缺失，则需采用手术治疗。而手术治疗则包括椎间盘切除、椎骨板切除、椎体搔刮术，前位及后位脊椎融合术、各种脊椎矫正及内固定术等。

七、护理指导

- （一）活动时需使用背架，应依医嘱于下床活动时均需穿着。
- （二）养成正确的姿势，捡拾地上物品时应先弯曲膝盖，蹲下后再以侧面捡起，不直接弯腰捡取物品。
- （三）急性疼痛期不可提超过 20 斤重物，不要用腿，臂和背部用力上举重物，可推，但不要拉重物，同一姿势不可以维持过久，不可久站、不可坐，一般以三十分钟为宜。坐下时健侧的臀部着力，站立式重心移在健侧，睡时偏向健侧。
- （四）硬板床休息，可坚持床上做体操，运动后要多保护腰部及患肢，避免受凉，注意劳逸结合。
- （五）定期回诊追踪。
- （六）按时服用药物。

本着作非经著作权人同意，不得转载、翻印或转售

著作权人厦门长庚医院