【健康提示】

莫让腰酸“误导”，这个腰痛原因99%的人不知道

生完孩子，这腰啊背啊，就没舒坦过，时不时还觉得盆腔那块隐隐作痛，真闹心，到底咋回事呢？相信这是不少妈妈们的困扰。

其实啊，在这诸多不适背后，极有可能潜藏着一个极易被大家忽略的 “幕后黑手”——盆底肌筋膜疼痛综合征（MPPS）。今天，就让我们一起揭开它的神秘面纱，探寻应对良方，守护好咱妈妈们的健康“根基”。

盆底肌：身体里的隐形“吊床”

想象一下，咱们的盆底宛如一张精妙绝伦的“吊床”。但它可不是普通的织物，而是由强韧有力的肌肉与柔韧细密的筋膜交织而成，稳稳当当地承托着子宫、膀胱以及直肠这些身体里的“核心要员”。

平日里，它悄无声息地工作。可一旦遭遇变故，这张“吊床”长时间不堪重负，或是不慎遭受损伤，弹性便会悄然溜走，痉挛也会随之袭来，疼痛自然也就不请自来了。

MPPS，实则是个极为难缠的慢性疼痛“大魔王”。最突出的表现就是盆底肌肉与筋膜像是被上了一道 “紧箍咒”，陷入痉挛状态，轻轻触碰那些触发点，剧痛便会瞬间袭来，还伴随恼人的局部炎症。症状更是让人苦不堪言：会阴部、臀部好似有无数细密的针在扎；夫妻间亲密时刻，也被性交痛搅得兴致全无；排便排尿时，那钻心的疼痛更是如影随形；甚至连腰骶部、腿部都逃不过放射性疼痛的“魔爪”。

这疼痛还花样百出，有人觉得像针刺般锐利，有人形容是深嵌体内、挥之不去的胀痛。久坐久站，或同房、排便后，疼痛更是变本加厉。

疼痛溯源——多因素交织的“困局”

1.怀孕分娩：盆底的“极限挑战”

孕期，随着小宝宝在肚子里一天天长大，对盆底肌肉的压迫与日俱增，再加上体内松弛素等激素“捣乱”，肌肉弹性直线下滑。等到分娩，难产时的剧烈挣扎、会阴侧瞬间的撕裂剧痛，或是剖宫产手术后的漫长修复，无一不在给盆底肌“致命一击”。

2.不良姿势与习惯：慢性“杀手”来袭

现代生活里，久坐办公室，二郎腿一翘，不良站姿也不知不觉间“生根发芽”。可别小瞧了这些习惯，它们正悄无声息地让盆底肌肉陷入异常紧张的“绝境”，日复一日，肌肉只能代偿性收缩，筋膜也在这无尽的拉扯中慢性劳损，最终酿成大祸。

3.精神压力与情绪：负面“旋涡”难脱身

焦虑，抑郁等负面情绪一旦缠身，就如同甩不掉的“小恶魔”，让盆底肌时刻紧绷，不得松弛。而身体的疼痛又反过来加重心理负担，形成恶性循环，妈妈们困在痛苦的深渊，难以自拔。

4.年龄增长与运动失衡：岁月的“罚单”

时光这把无情的刻刀，随着年岁增长，一点点消减盆底组织的弹性。平日里缺乏锻炼，盆底肌缺乏活力；或运动过度、过猛，超出身体负荷，都会大幅度增加盆底功能“失控”的风险，让原本坚实的“吊床”摇摇欲坠。

诊断探秘——精准揪出“真凶”

MPPS，这“家伙”极为狡猾，属于典型的排除性诊断“难题”，非得专业医疗机构里经验丰富的医生出马，层层剖析，详细甄别不可。诊断过程宛如一场严酷精密的侦探行动：先是病史采集，接着体格检查，精准探测盆底肌肉的张力变化、那些隐匿的压痛点；最后影像学检查登场，借助盆底超声，MBI这些“神器”，把子宫内膜异位症、泌尿感染等其他可能“冒名顶替”的器质性病变统统排查在外。

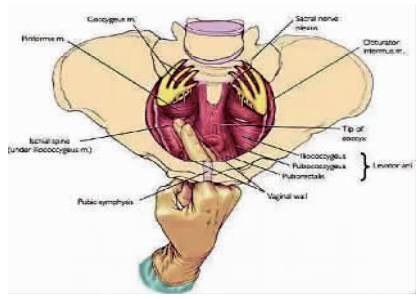
当所有干扰因素一一排除，医生精准定位区域里作祟的肌肉或筋膜触发点时，MPPS才会原形毕露，无所遁形。

攻克难题——多管齐下战“病魔”

1.手法治疗：温柔“解锁”肌肉痉挛

专业医护人员通过细腻精准的按摩手法，深入盆底肌群，逐一松解那些纠结成团、痉挛紧绷的肌肉纤维，让血液重新畅快奔腾，炎症反应乖乖退散，肌肉功能逐步回归正轨。

2.物理治疗：全方位“激活”盆底能量



①电刺激与磁刺激：为疲惫的盆底肌接入强劲电源，电流域磁力交织穿梭，驱散瘀血水肿。

②生物反馈：自主掌控“康复密码”，借助仪器，妈妈们能实时“倾听”盆底肌肉的细微动静，学会精准驾驭这些肌肉，重拾盆底掌控权。

3.药物治疗：快速“扑灭”疼痛火苗

被疼痛折磨得夜不能寐的妈妈们，医生适时给予 “止痛法宝”——NSAIDs（抗炎药）或肌肉松弛剂，助妈妈们暂得安宁。

4.中医辅助：传统智慧“添翼”康复

针灸、艾条、推拿并用，从气血经络层面深度调理，为盆底肌的修复之旅注入源源不断的东方力量，加速痊愈步伐。

未雨绸缪——守护盆底“长治久安”

1.孕期强肌计划：

适度开展凯格尔运动等盆底肌专属锻炼，分娩时便能从容应对，大幅度降低损伤风险。

2.生活习惯重塑：

告别久坐不动的慵懒，摒弃跷二郎腿的随性，保持正确的坐姿、站姿，让盆底肌时刻处于舒适的“工作态”。

3.压力“断舍离”：

情绪调节至关重要，学会巧用冥想、深呼吸等减压妙招，让盆底肌不再充当负面情绪的“牺牲品”。

4.定期健康“巡检”：

产后42天与产后1年，这两个关键时间节点千万不要错过，务必前往医院定期 “把脉”盆底健康。

重焕盆底——“生机盎然”

MPPS看似来势汹汹，错综复杂，只要摸清门道，以科学为武器，以坚持为利刃，便能斩断病痛枷锁。愿每一位妈妈都能战胜病痛，让盆底重回安宁祥和，生活再度绽放绚丽光彩！（同仁医院官微）

【健康科普】

如果你被失眠困扰，那么快来“打打头”“吸吸氧”吧

“明天还要早起上班的你，睡了吗？”

“翻来覆去睡不着啊！”

这是很多失眠者为此感到苦恼的事。那么，如何判断自己是否属于失眠呢？

失眠的四大症状

1. 成人超过30分钟仍难以入睡；2.夜醒次数≥2次；3.总睡眠时间少于6.5小时；4.伴有日间功能障碍或痛苦体验。

睡眠障碍与人们健康状况密切相关，其可以增加心血管疾病和代谢异常的发生，使人产生抑郁或焦虑。

失眠的原因

1.压力和焦虑：学业压力，工作压力，社交压力等都可能导致年轻人感到焦虑，从而影响入睡和睡眠质量。

2.不良的睡眠习惯：睡前使用电子设备，夜间吃大餐，饮食不规律，不规律的作息时间等不良的睡眠习惯可能干扰睡眠。

3.药物或药物滥用：某些药物、酒精和咖啡因等物质可能影响睡眠。

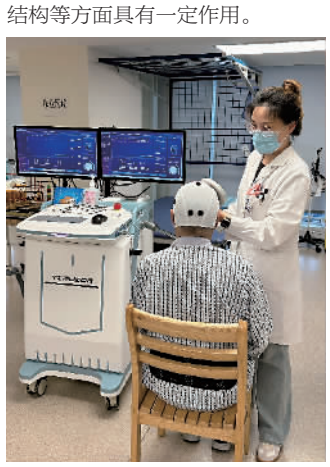
4.环境因素：嘈杂的环境，不适宜的温度，光线等环境因素也可能对睡眠产生负面影响。

传统治疗失眠的方法：包括药物和非药物治疗，药物如地西泮多为镇静催眠类药物，但停药后易产生戒断综合征。容易带来不同程度的不良反应，故很多患者难以接受。

治疗失眠新技术

1.经颅磁刺激治疗

重复经颅磁刺激，它具有操作简便，穿透力强、无痛、无创等特点，其通过线圈产生磁场，穿过颅骨，脑组织被诱导产生感应电流，激活大脑皮质，进行有目的精准的神经递质调节，达到抑制或兴奋。近年来，重复经颅磁刺激对于维持药物治疗的有效性，改善睡眠质量，优化睡眠结构等方面具有一定作用。



大气压的环境中吸入高浓度氧气的医疗方法。患者在这种治疗环境中可以增加自身氧气供应，改善脑部和全身组织的氧合状态，从而调节神经系统功能，缓解压力和焦虑，促进睡眠。

特别提醒：以下人群不适合哦！

1.未经处理的气胸

2.同时服用双硫仑

3.抗肿瘤药物(如博来霉素、顺铂、多柔比星)

4.早产和(或)低体质量的新生儿

总结

经颅磁刺激具有无创，无痛，非侵入性，操作简单，耐受性高和安全性等特点，是一种刺激脑特定部位的疗法，广泛用于运动障碍、中风、疼痛、耳鸣、癫痫及精神疾病。低频刺激可抑制局部神经元活动，从而使大脑皮质的可兴奋性降低。其可以影响脑内相关睡眠调节神经递质水平，激发脑慢波活动，从而促进非快速眼动睡眠，促进诱导入睡。

高压氧治疗作为一种新兴的失眠治疗手段，通过改善脑部缺氧状态、调节神经递质平衡，能够有效改善失眠症状，提高患者的睡眠和生活质量。尽管目前高压氧治疗的应用尚处于发展阶段，但其无药物依赖、适用广泛和综合健康效益等优势，使其成为失眠治疗领域的一个重要方向。

如果您有相关问题，欢迎到上海市同仁医院康复科门诊就诊咨询，我们将助您重获优质睡眠。

【康复科介绍】

同仁医院康复室设置以认知言语治疗（ST）、物理治疗（PT）、作业治疗（OT）、吞咽障碍治疗等现代康复技术与针灸、推拿等传统康复技术相结合的综合性治疗。

目前设有神经康复专病门诊。开展了高级无创脑功能刺激，如精准经颅磁刺激、经颅直流电刺激、脑机接口和康复机器人治疗；肌骨超声下注射、富血小板血浆注射（PRP）技术；针式肌电图、表面肌电图检查、功能性近红外光谱（fNIRS）检查、脑电–事件相关电位（EEG–ERP）检查、吞咽造影检查（VFSS），内镜吞咽检查（FEES）、皮质脊髓束弥散张量检测、等速测定等精准的康复评估技术；以及筋膜刀、SET、冲击波、等速训练、高压氧舱等康复治疗技术。

专家门诊：单春雷教授（每周三上午）；李艳主任（每周二、五上午）；茅慧雯副主任（每周一、四上午）。

专病门诊：每周一、二、五上午

普通门诊：周一至周日（节假日除外）。

门诊地点：门诊大楼三楼康复科72诊室2号楼1楼D区脑功能检测与调控康复中心。

咨询电话：52039999*71322

高压氧舱：每周一至周六（法定假日休息）。

开舱时间：8:00；10:30；13:15；15:45。（同仁医院官微）