

“我前一阵腰椎不适,可能是钱包害的。”2012年伊始,著名IT人士李开复的这条微博成了热门话题。李开复称,长期把钱包放在裤子后口袋会压迫脊椎神经,造成脊椎弯曲。

面对网络上调侃他炫富的声音,李开复再次声明这是一个健康问题,并称这种病症在国外被称为“钱包坐骨神经痛”或“厚钱包综合征”。小小钱包,真的有此威力?这其中有什么健康问题值得我们关注吗? □本版主笔 快报记者 王凡

你的腰椎被裤兜里的钱包伤了吗?

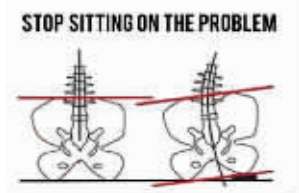
源起微博热

李开复称钱包伤害了腰椎

李开复于本月3日发出了这条微博。

“随着卡和证越来越多,钱包变得越来越厚,而长期把钱包放在裤子后口袋会压迫脊椎神经,造成脊椎弯曲。我前一阵腰椎不适,就可能是钱包害的。现在换用薄的钱包,放到西装或前裤口袋。建议大家参考转发。”配合微博的还有一张脊椎弯曲的对比示意图。

这条微博一发,网友们不高兴了。“钱多就多慈善,何必如此作秀?”“我很想伤害我



李开复微博里的图

的腰椎,伤再深我都能忍。”“建议存在这个问题的早日把钱包里的卡送出去,减少负担。”“钱包不是罪魁祸首!关键是钱害人。”评论中这样的声音层出不穷,网友们纷纷调侃李开复这是在炫富。高晓松也调侃道:“我的办法是把厚钱包交给助理揣着以保护脊椎。当然还可以把钱夹在裤裆里或者分成四个小钱包,衣裤左右各塞两个保持平衡。”

见到网友们如此反应,李开复却不动声色。他在当天下午再次发微博表示欢迎大家调侃恶搞,但他坚持认为这是个真正的健康问题,和不良坐姿、用笔记本引发的问题类似。他还请网友们参照维基百科的介绍,说这个问题的学名被称为Piriformis syndrome(梨状肌综合征),也被称为“钱包坐骨神经痛”或“厚钱包综合征”。



漫画 俞晓翔

解密梨状肌

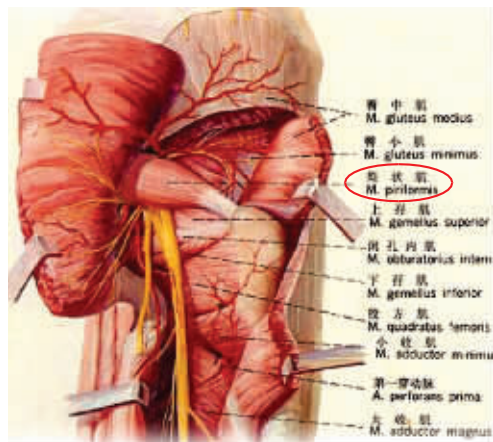
梨状肌只有三个硬币大小

梨状肌综合征,这在记者听来是一个新鲜名词。“这是医学上一个古老的诊断,在上世纪四五十年代的教科书上就有。”南京市第一医院骨科主任沈海琦,对梨状肌综合征并不陌生,“简单说来,就是梨状肌病变引起的坐骨神经受压。”

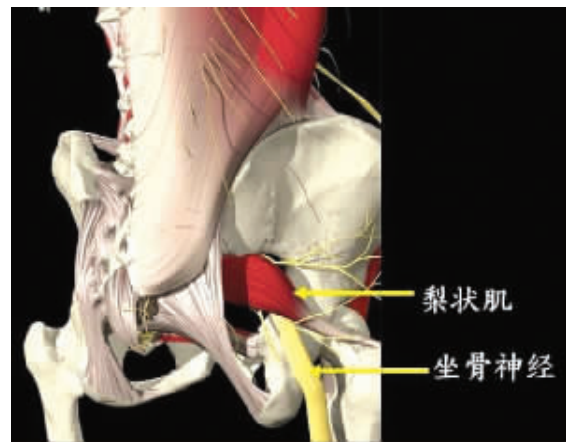
要弄清楚这个问题,首先要知道梨状肌在哪里。梨状肌是臀部的深部肌肉,我们肉眼看不到,它与坐骨神经的关系十分密切。坐骨神经是人体最粗大的神经,起始于腰骶部的脊髓,途经骨盆,并从坐骨大孔穿出,抵达臀部,然后沿大腿后面下行到足。而梨状肌正是坐骨神经穿出坐骨大孔的第一块肌肉,坐骨神经从梨状肌下面通过,再向下延伸到大腿的后

面。做下肢手术时,麻药就是穿过梨状肌打到坐骨神经周围。

沈主任说,梨状肌是一块很小的肌肉,大约是三个硬币大小,类似于梨状。他早年在上海读书时曾听闻上海一个著名的杂技演员要赴日本表演,但在训练中拉伤了梨状肌,最后通过手术切除了梨状肌,才得以正常参加比赛。由此可见,没有梨状肌,对肢体没有影响。比如,我们一个伸腿的动作,有很多块肌肉在运动,梨状肌进行的就是肌肉几个毫米的微小,在肌肉运动中,它起的是协同作用,不是决定作用。像这样的小肌肉,人体中还有不少。沈主任举例,比如两个手指、两个脚趾头之间的骨间肌,眼睛周围中空的轮匝肌都是很小的。



梨状肌是臀部深部肌肉



坐骨神经与梨状肌的关系模式图

治疗和预防

久坐、疲劳、受凉都可能得梨状肌综合征

虽然钱包不是导致梨状肌综合征的直接原因,但这个病症却应当引起重视。梨状肌综合征并非罕见,只是大多数人症状轻微时未予重视。疼痛是梨状肌综合征的主要表现,疼痛以臀部为主,并可向下肢放射,严重时不能行走或行走一段距离后疼痛剧烈,需要休息片刻后才能继续行走。患者可能感觉疼痛位置较深,放射时主要向同侧下肢的后面或后外侧,有的还会伴有小腿外侧麻木、会阴部不适等。

记者从南京市第一医院理疗科了解到,理疗科会接诊到不少梨状肌综合征病人。史医生告诉记者,就诊的病人大多不知道自己所得的是梨状肌综合征。各个年龄段的人都有可能得这种病,发生的原因有很多,如姿势不正确,长时间坐在太低或太硬的椅子上,长时间蹲着,或走路太多、疲劳、受凉都有可能引发病症。另外一些强力扭转

躯干的活动,也容易造成梨状肌拉伤。此外,梨状肌本身的痉挛、肥大、纤维化,以及腰椎神经压迫也可能引发这种病症。

另外骨科沈主任还提及,一些中老年人做瑜伽这样的运动,也会拉伤梨状肌。不过,现在的医学发

达,早已不需要像过去那样做手术,通过物理理疗的方法就能治疗。

江苏省中医院针灸科教授盛灿若告诉记者,通过中医针灸推拿的方式,也可治疗梨状肌综合征。

除了配合医生治疗外,梨状肌综合征病人也需要自己注意日常生活。避免坐太矮或太硬的椅子,尽量不跷二郎腿;避免长时间蹲着;热敷臀部,如果能用热水泡脚会更理想;常做梨状肌和大腿肌肉的伸展运动;按摩帮助肌肉放松。恢复时间与发生的原因和神经被压迫的严重程度有很大的关系。有些人两三天就有明显改善,有些人则需要三个月以上。

另外,医生也提醒,尽量不要把钱包放在裤子后口袋中,虽然这不是导致梨状肌综合征的直接原因,但多注意点,也会减少一点发病的可能性。



中老年人做瑜伽小心拉伤梨状肌

钱包不是梨状肌受损的直接原因

正因为梨状肌和坐骨神经靠得近,它的“地位”就显得比较特别了。梨状肌对坐骨神经起到一个保护作用,梨状肌一旦受到损害,就会压迫下面的坐骨神经,造成臀部、腿部疼痛。

沈主任说,梨状肌综合征的发病原因主要有急性外伤、慢性劳损、炎症感染、肿瘤压迫这几种,像劳累、牵拉等都会导致发病。

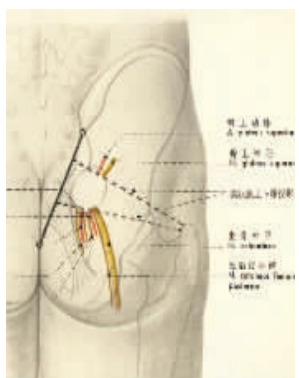
那么,梨状肌和裤子后口袋的钱包又会有什么关系呢?

沈主任说,这是因为梨状

肌的体表投影区正是在裤子后袋处。但对李开复所认为的他的梨状肌受损是因为后袋皮夹的挤压,沈主任认为可能性不大,“我们做手术时要找到梨状肌都是不容易的,这中间还隔着臀大肌、臀中肌、臀小肌,单纯是钱包伤到梨状肌不太可能。”所以,钱包不会直接导致梨状肌综合征,只可能是压迫梨状肌劳损的间接原因,有可能是原本患者就有病痛,恰巧钱包又放在了不舒服的部位。

解放军454医院中医专家诊疗中心疼痛科涂国平医生也表示,没有遇到过这样的病例。他说,原发性的梨状肌综合征占到很小的比例,大部分梨状肌综合征都是因为腰椎间盘突出导致的。腰椎间盘突出造成坐骨神经痛,又因为肌肉由神经支配,从而造成了梨状肌痉挛。得腰椎间盘突出症的病人,医生在梨状肌的体表投影区是能摸出异样的。

而对于钱包综合征的说法,两位专家都表示在医学上没有听说过。至于钱包伤害腰椎的说法,专家也表示不可能。“腰椎位于身体的正中线,而梨状肌在旁侧,位置相隔甚远。”



梨状肌体表投影区在裤子后袋

链接 不要混淆了梨状肌综合征和腰椎间盘突出症

人们容易将梨状肌综合征与腰椎间盘突出症混淆,其实二者的发病机理完全不同。梨状肌综合征是由间接外力如闪、挫、扭、下蹲、跨越等使梨状肌受到牵拉而造成撕裂,引起局部充血、水肿、痉挛而刺激或压迫坐骨神经,产生局部疼痛和功能障碍等一系列综合征。而腰椎间盘突出症是由于腰椎间盘的蜕变与损伤,导致脊柱内外力学平衡失调,使腰椎间盘的髓核从破

裂口突出,压迫腰神经根而引起的一种腰痛并且伴坐骨神经放射痛等症候为特征的病变。

临床表现,两者都有坐骨神经分布区域,下肢放射痛,但梨状肌综合征大部分有外伤史或受凉史,臀部深压痛且有紧缩感,活动受限,患侧下肢不能伸直,髋关节外旋活动受限。而腰椎间盘突出症,除腰痛和下肢放射痛外,还有腰部运动障碍、腰椎姿势改变、主观麻

木感、患肢温度下降等。

梨状肌紧张试验是检查梨状肌损伤的一种方法。具体步骤如下:患者仰卧于检查床上,将患肢伸直,做内收内旋动作,如坐骨神经有放射性疼痛,再迅速将患肢外展外旋,疼痛随即缓解,即为梨状肌紧张试验阳性。

两种病症的治疗方法不同,患者不要掉以轻心,需要尽早到医院治疗。