腰肌劳损怎么办？

腰肌劳损又称功能性腰痛、慢性下腰损伤、腰背肌筋膜炎等，实际上是腰部肌肉及其附着点筋膜或骨膜的慢性损伤性炎症，是腰痛的常见原因之一。总局运动医学研究所专家表示，腰肌劳损会造成腰部乏力，稍有不慎即有“扭伤感”，症状随之加重并伴有腰部活动障碍。

腰肌劳损表现为不能坚持弯腰工作，常被迫时时伸腰或以拳头锤击腰部以缓解腰部疼痛；在疼痛部位有固定的压痛点，叩击压痛点时，能明显感觉到疼痛程度有所减轻；少数患者腰部活动稍微受限；长期反复发作的腰背部酸痛不适，或呈钝性胀痛，如负重物，时轻时重，久而不愈。

如果有腰肌劳损症状，一定要纠正不良体态，改变日常活动习惯，适当功能锻炼，加强腰背肌综合能力；配合拉伸运动及手法治疗，缓解腰部压力，达到局部肌肉放松。要预防腰肌劳损，也要在日常生活中注意避免过度使用腰部，防寒保暖，大强度体育运动前注意做好热身准备活动，纠正不良姿势，如弯腰过久、伏案过低，控制体重，避免过度肥胖带来腰部负担。