

# 以最小创伤解决复杂脊柱问题 | 害怕开刀的她终于决定不再忍耐

台州市立医院 2026年1月17日 12:05 浙江



“以前干农活麻溜得很，现在走几步路就腿麻，跟灌了铅似的，连翻身都费劲……”提起过往三年的煎熬，路桥人王阿姨（化名）倒不完的苦水。

如今，在台州市立医院骨科的精准治疗下，困扰她多年的顽疾终于得以根治，生活重新回归正轨。

## 反反复复的腰腿痛 竟是这里出了大问题

王阿姨年过六旬，身体挺好没啥慢性病。但三年前的秋收时节，一场忙碌过后，除了腰酸腿疼之外，**左小腿突然传来一阵过电般的酸麻**，这与以往单纯劳累后的酸痛截然不同，歇了几天也不见太多缓解。

于是王阿姨用上了家里的止痛膏，这里那里都贴上，却只换来了短暂的缓解。后面她辗转周边诊所，尝试了针灸、推拿、理疗等多种方法，可每次都是暂时缓解，一干活就很快复发。



后来，王阿姨去家附近的医院做了磁共振检查，终于查明病因：**第4/5节腰椎间盘突出，不仅压迫到了左侧神经根，还合并腰椎滑脱与脊柱侧弯。**

**腰椎滑脱**指相邻两节腰椎椎体之间发生了相对前后移位。通俗讲，就是上一节腰椎相对于下一节腰椎“滑”了出去。

医生告诉王阿姨，想要彻底解决这个病灶，需要进行**脊柱融合手术**。

**脊柱融合**是指通过不同的固定加植骨方法使脊椎相邻的椎骨在术后逐渐融合生长在一起，形成一体化的脊柱结构。

然而，**传统的开放融合手术**需要在患者腰上划一个大口子，并且要对肌肉进行剥离，做完手术后还要卧床直到拔除引流管后才能下地。这让本就惧怕手术的王阿姨更加抗拒。

微创手术方案也有，比方说可以通过减压手术将压迫神经根的椎间盘先切除，以缓解疼痛。但这个方案明显治标不治本，无法解决脊柱失稳的核心问题，不仅可能会遗留腰痛，后续复发还是免不了“开大刀”。

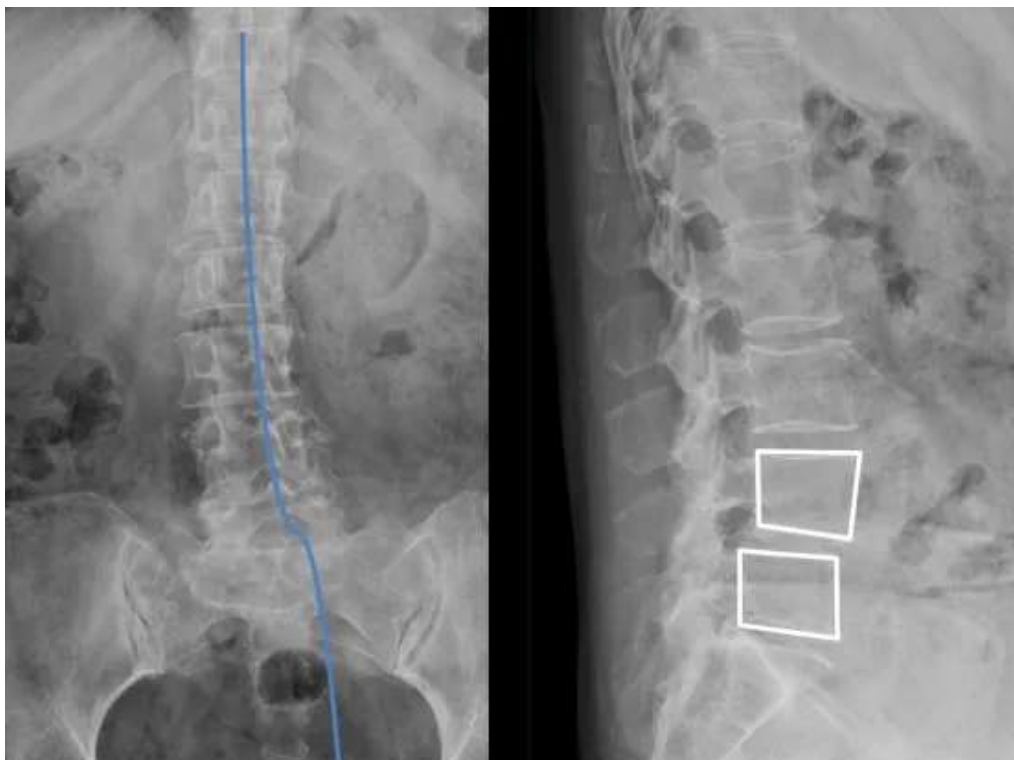
眼看没有合心意的方案，王阿姨决定先忍忍，以后再说。

经年累月忍的过程中，病情却没有停下进展的脚步，去年开始，王阿姨发现自己的**脊柱正在慢慢变弯，已经严重影响到了正常生活。**

就在她近乎绝望时，意外从同村人口中得知**台州市立医院骨科做脊柱手术很厉害**。怀揣希望的王阿姨在家人的陪同下，来到了**金敬华主任医师**的诊间。

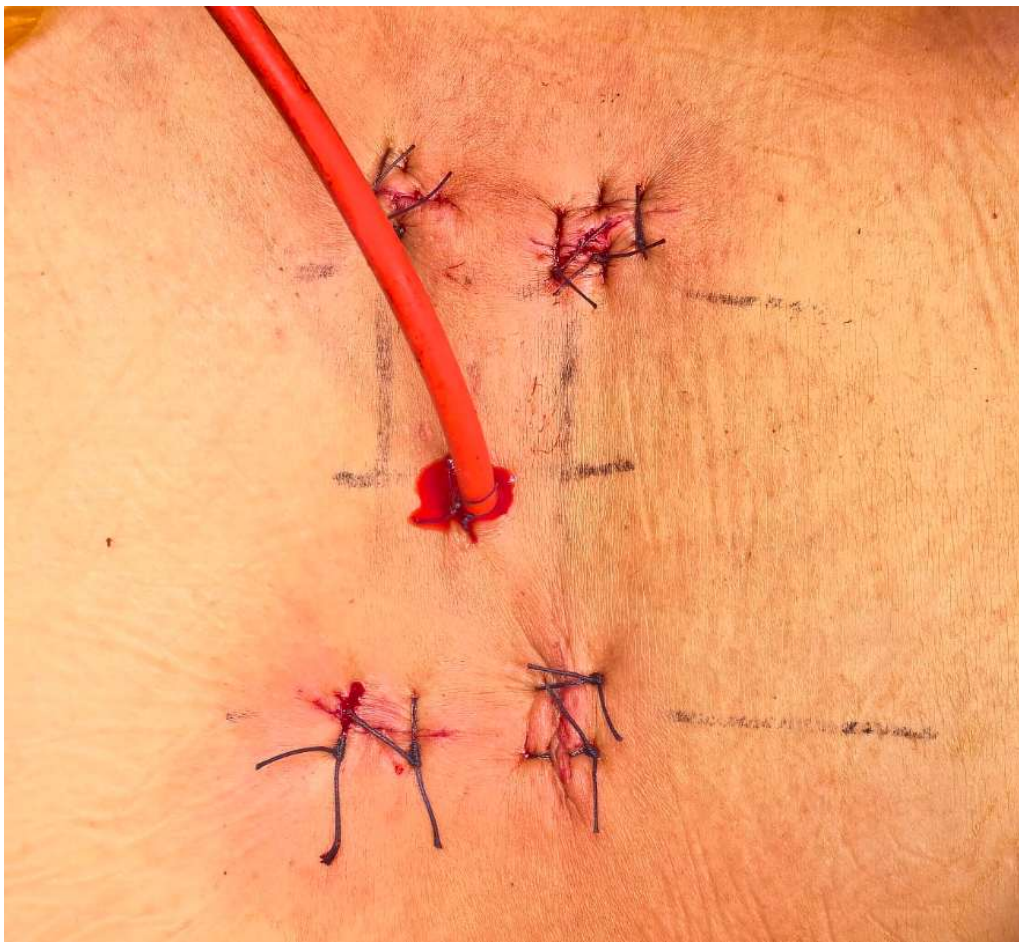
金医生详细了解王阿姨的病情和顾虑之后，为她指了一个新方向——可以尝试**UBE-TLIF（单侧双通道内镜下腰椎融合术）**。“这种手术不用开大口子，只需要开四个约1.5厘米的微小切口，通过皮肤扩张通道建立小隧道直达骨面，全程用内镜代替眼睛进行精准操作，能最大程度减少对软组织的损伤，术后恢复也快。”金医生解释道。

看到希望的王阿姨很激动，当天便办理了住院手续。经过全面检查，金医生团队讨论并最终确定治疗方案：在内镜下精准对病灶减压，松解神经周围压迫，在椎间隙植入自体骨及融合器，纠正滑脱的腰椎，再通过椎弓根螺钉固定，让上下椎体融合，彻底解决该节段脊柱失稳问题。



术前可见王阿姨的脊柱明显侧弯，腰椎已经滑脱

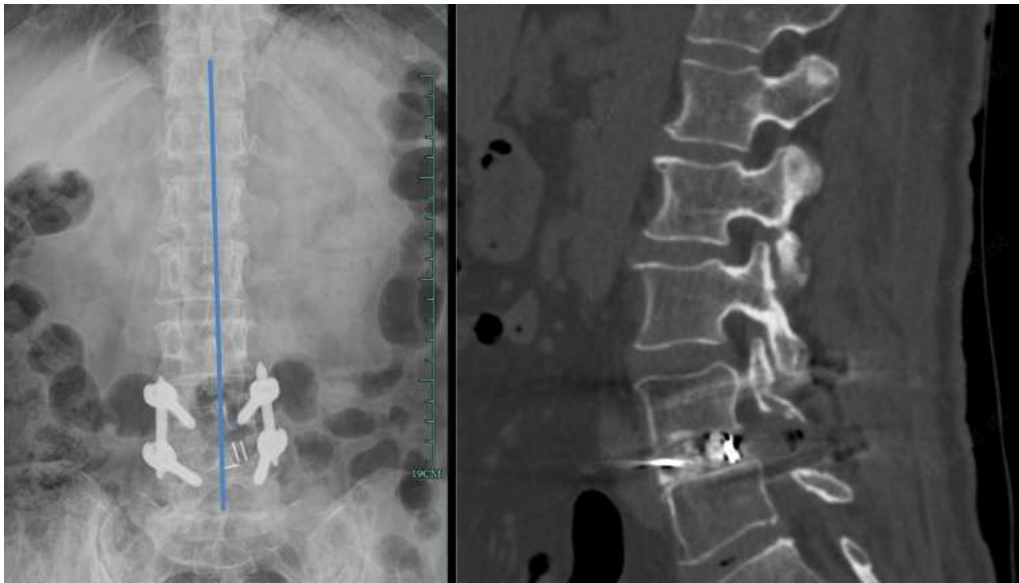
经过严谨细致的术前准备，王阿姨如期进入了手术室。**骨科郑文标主任医师、金敬华主任医师以及杨泽雨主治医生**一齐上台。手术中，医生们通过高清显示屏，精准熟练完成椎管减压、椎间盘切除、终板刮除、融合器植入等一系列操作。历时3个小时，手术顺利完成。



就是这4个小切口解决了大麻烦

术后，王阿姨的腰腿疼痛迅速缓解。第二天，她就能佩戴腰围站立行走，感觉自己的脊柱侧弯也改善了不少。术后第三天，王阿姨就出院了。

此后的复诊，王阿姨都恢复得不错，缠了她三年的病魔终于被驱散。



复查可见王阿姨的脊柱侧弯得到纠正，滑脱的椎体完全复位

相较于传统开放手术，UBE-TLIF（单侧双通道内镜下腰椎融合术）技术的优势十分显著：

**创伤小：**不用剥离肌肉，最大程度保护肌肉软组织，减少术后因肌肉剥离引起的腰部疼痛等。



**出血少：**在水介质环境下操作，手术出血量显著减少，有效降低感染风险。

**恢复快：**术后第一天就能下床活动，3-4天就可以出院，大大加快了康复速度。

**疗效佳：**内镜下精准减压，直视下处理椎间隙，能更彻底处理病灶部位，术后脊柱融合率更高，疗效更有保障。



## 腰椎健康小贴士



腰椎滑脱是常见的脊柱疾病，不仅会引发腰痛、下肢麻木等症状，严重时还会影响行走。

想要保护腰椎，远离滑脱困扰，可以从以下5点入手：

1

### 强化腰背部肌肉锻炼

腰背部肌肉是维持腰椎稳定的关键，建议每周进行2-3次针对性锻炼，如平板支撑、小燕飞、仰卧挺腰等，每次15-20分钟。

锻炼时需注意动作规范，避免过度劳累或错误姿势导致腰背损伤。

2

### 保持正确姿势

**坐姿：**腰部应有支撑，保持膝盖略高于髋部，双脚平放，避免翘二郎腿。

**站姿：**宜收腹挺胸，避免塌腰骨盆过度前倾。

**搬重物：**此时应屈膝下蹲，靠腿部发力起身，保持背部挺直，使重物贴近身体，避免弯腰直接搬运重物。

3

### 科学控制体重

体重过重会增加腰椎负担，加速腰椎退变。建议将BMI（身体质量指数）保持在18.5-23.9的正常范围，通过合理饮食和适量运动控制体重，减少腹部脂肪堆积。

4

### 避免腰部过度负荷和外伤

减少腰部旋转、突然蹲起、腰部负重等高风险动作，如踢足球、打篮球时的急停转向等。

进行剧烈运动或重体力劳动时，可佩戴护腰等防护装备，降低腰部受伤风险。

5

### 选择合适的运动方式

优先选择**低冲击运动**，如游泳、快走、慢跑、骑自行车等，这些运动可增强腰部肌肉力量，同时减少对腰椎的损伤。避免高冲击或给腰椎造成过大负荷的运动，如跳跃、举重、高尔夫球用力挥杆等。

## 专家简介



**郑文标**

骨科主任医师  
医学硕士 硕导

**擅长：**老年人顽固性腰痛、骨肿瘤、肩颈痛、腰腿痛、脊柱结核炎症、椎间盘突出等疾病的诊治。

**出诊时间：**周一上午；周一下午特需门诊（新院区）；周四上午（老院区）



**金敬华**

骨科主任医师

医学硕士

**擅长：**脊柱及四肢创伤骨折、颈椎病、颈肩腰腿痛、椎间盘突出、椎管狭窄、脊柱感染、肿瘤等疾病的诊治及脊柱的微创治疗。

**出诊时间：**周四、周日全天（新院区）；周一上午（老院区）



**杨泽雨**

骨科主治医师

医学硕士

**擅长：**脊柱创伤、骨质疏松性骨折、颈椎病、腰椎间盘突出、腰椎管狭窄等疾病的微创治疗，尤其擅长UBE内镜技术及内镜下腰椎融合手术治疗脊柱退行性疾病。

出诊时间：周三上午（新院区）

作者 | 骨科 杨泽雨

## 往期回顾

量“睛”定制，两场基于信任的保障奇迹



祛斑嫩肤新选择！  
我们这儿添了台神奇的新机器



匪夷所思！躲起来的“第三个孩子”



