

颈腰椎病 康复指导

Jingyaozhuibing kangfu zhidao

主编/马 勇 傅 强




人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

JINGYAOZHUBING KANGFU ZHIDAO

颈腰推 康 复 指 导

主 编 马 勇 傅 强



主 编 马 勇 傅 强
副 主 编 谢 英 彪 郭 杨
蒋 逸 秋 黄 春 霞
编 者 雷 春 华 殷 韶 建
田 涛 张 军
朱 建 奎 韩 俊
郑 苏 阳 宋 健
罗 菲



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

颈腰椎病康复指导 / 马勇, 傅强主编. --北京: 人民军医出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5091-8443-1

I. ①颈… II. ①马…②傅… III. ①颈椎-脊柱病-康复医学②腰椎-脊柱病-康复医学 IV. ①R681.509

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第114252号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 杨 静 责任审读: 黄栩兵

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8166

网址: www.pmmp.com.cn

印装: 三河市潮河印业有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 11.875 字数: 242千字

版、印次: 2015年8月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 33.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



ABSTRACT

内容提要

编者以问答的形式首先从颈椎病和腰椎病的基础知识谈起，并介绍了颈椎病和腰椎病的临床表现与检查方法，重点阐述了颈腰椎疾病药物疗法、手术疗法、汤药疗法、中成药疗法、中药外治疗法、熏洗疗法、针灸疗法、按摩疗法、刮痧疗法和拔罐疗法等治疗与康复知识，并从疾病预防、饮食调养、运动调养和自我保健等几个方面介绍了颈腰椎疾病患者的健康管理办法。本书实用性、指导性强，适合专科医师、基层医师及患者阅读参考。



前言

颈椎病就是颈椎各种病理状态，如因颈椎退行性改变引起颈椎管或椎间孔变形、狭窄，刺激或压迫颈部脊髓、神经根、交感神经造成其结构或功能性损害所引起的疾病。

腰椎病是指因腰段脊柱及脊柱周围软组织急、慢性损伤，或腰椎间盘突出、腰椎骨质增生等引起的病变改变，以及以腰痛、腰部活动受限和腿痛为主要临床表现的疾病。

随着人类年龄的变化，机体的功能也在不断变化，颈椎和腰椎的椎体也会出现自然变化，如中老年人椎间盘髓核含水量逐步降低。由于椎间盘脱水使髓核张力降低，椎间盘变薄，同时髓核中的蛋白多糖含量下降，胶原纤维增多，髓核失去弹性；纤维环各层纤维软骨板相互摩擦产生玻璃样变，失去韧性，或与软骨板及椎体缘附着处松弛，软骨板可发生囊性变，进而使纤维环韧性变差，容易发生分离甚至撕裂。当纤维环撕裂时，髓核便会从撕裂处被挤出，突出或脱出到脊椎管里，导致上、下椎体骨赘增生，压迫神经根、脊髓，或影响椎动脉血供，引起一系列症状或体征。

计算机的普及、办公自动化的广泛应用，使管理工作发生了质的变化。但是，多数长期伏案工作的人，如财会、编辑、秘书、计算机操作人员等越来越容易患上颈椎病和腰椎病。颈腰椎疾病，轻者工作生活不便，重者瘫痪，给社会、家庭、个人造成严重危害。

颈椎病和腰椎病虽然多发生在中年人、老年人，但其病变过程往往开始于青壮年时期，甚至少年时期。由于机体的代偿能力，在病变早期可能无症状，随着时间的推移和各种致病因素的影响，一旦代偿能力被破坏，就会产生一系列临床症状。随着人类平均寿命的延长，颈椎病和腰椎病的发病率呈上升趋势。如果能对两病的各种致病因素及时采取有效的预防措施，早期积极进行有效治疗，一定可以减少其发病率，推迟发病时间，减轻严重程度。

参与编写的是一批经验丰富的临床医师和保健专家。他们从颈椎病和腰椎病的基础知识谈起，介绍了颈椎病和腰椎病的临床表现与检查方法，重点阐述了颈椎病和腰椎病的药物疗法、手术疗法、汤药疗法、中成药疗法、中药外治疗法、熏洗疗法、针灸疗法、按摩疗法、刮痧疗法和拔罐疗法等治疗与康复知识，并从疾病预防、饮食调养、运动调养和自我保健等几个方面介绍了颈椎病和腰椎病患者的健康管理办法。愿各位读者开卷有益，切实保护好自已的颈椎和腰椎，衷心祝愿每一位读者身体健康。

本书在编著过程中参考了大量的中外文献资料，限于篇幅未能一一注明，在此谨致衷心的感谢！

作 者

2015年1月8日



目 录

一、基础知识

1. 什么是颈椎病 001
2. 颈椎病如何分类 003
3. 颈椎病诊断分型依据有哪些 006
4. 颈椎间盘退行性改变主要表现有哪些 007
5. 颈型颈椎病有哪些特点 008
6. 椎动脉型颈椎病有哪些特点 008
7. 什么叫颈椎错位, 主要原因有哪些, 如何处理 009
8. 颈椎韧带钙化有哪些特点 010
9. 哪些人易患颈椎病 011
10. “落枕”是怎么回事,
 有哪些特点, 如何预防 012
11. 颈-心综合征有哪些特点,
 诊断依据有哪些 015
12. 颈后交感神经综合征有哪些
 主要特点和临床表现 016



13. 颈-腰综合征有哪些主要特点和临床表现 … 017
14. 如何发现自己患了颈椎病 …………… 018
15. 颈椎病的预后如何 …………… 019
16. 颈椎病的诊断标准有哪些 …………… 021
17. 颈椎病如何诊断 …………… 023
18. 神经根型颈椎病如何诊断 …………… 024
19. 椎动脉型颈椎病的诊断依据是什么 …………… 025
20. 脊髓型颈椎病如何诊断 …………… 026
21. 交感型颈椎病如何诊断 …………… 026
22. 颈椎病如何鉴别诊断 …………… 027
23. 什么是腰椎病 …………… 028
24. 什么是先天发育不良性腰椎病 …………… 029
25. 什么是退变性腰椎病 …………… 030
26. 炎症性腰椎病的原因 …………… 031
27. 两类损伤性腰椎病的特点 …………… 033
28. 什么是腰椎肿瘤 …………… 034
29. 还有哪些原因会导致腰椎病 …………… 035
30. 什么是腰椎间盘突出症 …………… 035
31. 腰椎间盘突出症的发生与哪些因素有关 …… 037
32. 什么是腰椎退行性改变 …………… 039
33. 腰椎间盘突出症有哪些危害 …………… 040
34. 腰椎间盘突出症如何临床分型 …………… 043
35. 腰椎间盘突出症如何诊断 …………… 044



36. 什么是腰椎椎管狭窄症 046
37. 什么是腰肌劳损，
引起腰肌劳损的原因是什么 047
38. 什么是强直性脊柱炎，
引起强直性脊柱炎的原因是什么 048
39. 什么是急性腰扭伤，
引起急性腰扭伤的原因是什么 050
40. 什么是梨状肌综合征 051

二、临床表现

1. 颈椎病有哪些临床症状 053
2. 神经根型颈椎病有哪些临床症状 054
3. 颈型颈椎病有哪些临床症状 055
4. 椎动脉型颈椎病有哪些临床症状 056
5. 交感神经型颈椎病有哪些临床症状 058
6. 脊髓型颈椎病有哪些临床症状 060
7. “落枕”有哪些临床症状 061
8. 腰椎病的常见症状有哪些 062
9. 腰椎间盘突出症有哪些临床症状 065
10. 腰椎椎管狭窄症有哪些临床症状 067
11. 腰肌劳损有哪些临床症状 067
12. 强直性脊柱炎有哪些临床症状 068



- 13. 急性腰扭伤有何症状 070
- 14. 梨状肌综合征有哪些临床症状 071
- 15. 腰椎骨质增生症有哪些临床症状 072
- 16. 腰椎压缩性骨折有哪些临床症状 072
- 17. 腰椎滑脱有哪些临床症状 073
- 18. 骨质疏松症有哪些临床症状 073

三、检查方法

- 1. 颈椎病患者如何做头颈形态检查 075
- 2. 颈椎病患者如何做颈部触诊 075
- 3. 颈椎病患者如何做颈部运动检查 076
- 4. 颈椎病患者如何做手法试验检查 076
- 5. 颈椎病患者的物理检查方法有哪些 077
- 6. 颈椎病患者如何做 X 线检查 080
- 7. 颈椎病患者如何做 CT 检查 082
- 8. 颈椎病患者如何做磁共振成像检查 082
- 9. 颈椎病患者为何要做肌电图检查 083
- 10. 颈椎椎管造影有何意义 084
- 11. 颈椎病的辅助诊断检查还有哪些 085
- 12. 腰椎病患者如何合理选择检查方法 087
- 13. 腰椎间盘突出症的检查方法有哪些 089
- 14. 腰椎间盘突出症有哪些特殊检查方法 089



15. 腰椎管狭窄的检查项目有哪些	091
-------------------------	-----

四、治疗与康复

(一) 物理疗法	093
1. 物理疗法如何治疗颈椎病	093
2. 离子导入疗法如何治疗颈椎病	094
3. 热射线疗法如何治疗颈椎病	095
4. 超短波疗法如何治疗颈椎病	097
5. “神灯”疗法如何治疗颈椎病	099
6. 磁疗法如何治疗颈椎病	100
7. 如何正确牵引治疗颈椎病	102
8. 什么是大重量牵引法	103
9. “落枕”以后应如何治疗	104
10. 颈椎外伤后如何使用颈椎矫形器	105
11. 颈椎病患者如何做石蜡治疗	106
12. 颈椎病患者如何做泥疗	108
13. 腰椎病患者如何做物理治疗	109
14. 腰椎病患者如何做牵引治疗	110
15. 腰椎病患者如何采用封闭疗法	112
16. 腰椎间盘突出症患者如何采用物理疗法	113
17. 牵引方法为什么能治疗腰椎间盘突出症	114
18. 腰椎间盘突出症的牵引方法有哪些	115



19. 牵引疗法的适应证和禁忌证有哪些 118
20. 腰椎间盘突出症患者如何做反背治疗 119
21. 如何牵引治疗急性腰扭伤 120
- (二) 药物疗法 121
 1. 如何选用药物治疗颈椎病 121
 2. 什么是颈椎病的脱水疗法 122
 3. 什么是颈椎病的局部封闭疗法 123
 4. 什么是颈椎病的髓核化学溶解法 124
 5. 颈椎病患者如何做穴位注射治疗 125
 6. 药物如何治疗腰椎病 126
 7. 腰椎间盘突出症患者如何服药 128
 8. 腰椎间盘突出症患者如何采用封闭疗法 129
 9. 什么是髓核化学溶解疗法 130
 10. 哪些腰椎间盘突出症患者可采用髓核化学溶解疗法 132
 11. 髓核化学溶解疗法有何不良反应 133
 12. 西医如何治疗腰肌劳损 134
 13. 如何用药物治疗强直性脊柱炎 134
 14. 如何用西药治疗急性腰扭伤 137
 15. 如何用西药治疗梨状肌综合征 138
- (三) 手术疗法 138
 1. 哪些颈椎病患者需进行手术治疗 138
 2. 颈椎病手术后有哪些注意事项 140



3. 什么是颈椎前路手术	141
4. 什么是颈椎前外侧路手术	141
5. 什么是颈椎后路手术	142
6. 常用的颈椎后路减压手术有哪些	142
7. 颈椎外伤后如何使用颈椎矫形器	143
8. 哪些腰椎病患者需手术治疗	144
9. 腰椎间盘突出症患者何时需要手术治疗	145
10. 哪些腰椎间盘突出症患者不宜手术治疗	146
11. 腰椎间盘突出症手术有哪些方法	147
12. 什么是经皮髓核摘除	148
(四) 汤药疗法	150
1. 中医如何认识颈椎病	150
2. 治疗颈椎病的中药方有哪些	152
3. 如何用汤药治疗“落枕”	155
4. 中医如何辨证治疗腰椎间盘突出症	155
5. 如何用汤药治疗腰肌劳损	159
6. 如何用汤药治疗急性腰扭伤	160
7. 如何用汤药治疗梨状肌综合征	160
(五) 中成药疗法	162
1. 如何用中成药治疗颈椎病	162
2. 如何用中成药治疗落枕	163
3. 如何用中成药治疗腰椎间盘突出症	164
4. 如何用中成药治疗腰肌劳损	166



5. 如何用中成药治疗急性腰扭伤 167
6. 如何用中成药治疗梨状肌综合征 168
- (六) 中药外治疗法 169
 1. 贴敷疗法如何治疗颈椎病 169
 2. 什么是颈椎病的热熨疗法 170
 3. 颈椎病患者如何坎离砂治疗 171
 4. 颈椎病患者如何用药枕治疗 172
 5. 如何用中药外治“落枕” 173
 6. 如何贴敷治疗腰椎间盘突出症 174
 7. 治疗腰椎间盘突出症的外治方法还有哪些 174
 8. 腰椎间盘突出症患者如何中药足疗 177
 9. 如何敷贴治疗腰肌劳损 178
 10. 如何涂搽治疗腰肌劳损 179
 11. 如何药熨治疗腰肌劳损 180
 12. 如何用药带治疗腰肌劳损 181
 13. 如何敷贴治疗急性腰扭伤 181
 14. 如何涂搽治疗急性腰扭伤 183
 15. 如何点眼治疗急性腰扭伤 184
 16. 如何吹鼻治疗急性腰扭伤 184
 17. 如何药熨治疗急性腰扭伤 184
 18. 如何敷贴治疗梨状肌综合征 186
 19. 如何药熨治疗梨状肌综合征 186
- (七) 熏洗疗法 187



1. 颈椎病患者如何桑拿浴治疗	187
2. 颈椎病患者如何药浴治疗	188
3. 如何熏洗热敷治疗腰椎间盘突出症	190
4. 如何熏洗治疗腰肌劳损	194
5. 如何熏洗治疗梨状肌综合征	195
(八) 针灸疗法	196
1. 颈椎病如何针刺治疗	196
2. 颈椎病患者如何耳针治疗	197
3. 颈椎病患者如何艾灸治疗	198
4. 如何艾灸治疗“落枕”	200
5. 如何耳压治疗“落枕”	201
6. 颈椎病患者如何针灸治疗	202
7. 腰椎间盘突出症的针刺治疗方法有哪些	203
8. 怎样用艾灸疗法治疗腰椎间盘突出症	204
9. 腰椎间盘突出症患者如何耳穴治疗	206
10. 如何用艾灸治疗腰肌劳损	208
11. 如何耳压治疗腰肌劳损	210
12. 如何用艾灸治疗急性腰扭伤	210
(九) 按摩疗法	212
1. 颈椎病如何按摩治疗	212
2. 颈椎病如何做足底自我按摩	213
3. 颈椎病患者头痛如何按摩	214
4. 颈椎病患者眩晕如何按摩	216



5. 颈椎病患者上肢疼痛、麻木如何按摩217
6. 颈椎病患者耳鸣、耳聋、听力下降如何按摩 ... 219
7. 如何指压治疗“落枕” 219
8. 如何按摩治疗“落枕” 221
9. 腰椎病患者如何按摩治疗 222
10. 常用整脊复位的矫形手法有哪些 224
11. 如何按摩治疗腰椎间盘突出症 228
12. 腰椎间盘突出症患者如何点穴指压 230
13. 腰椎间盘突出症患者如何踩踏治疗 232
14. 如何按摩治疗腰椎管狭窄症 233
15. 如何指压治疗腰肌劳损 234
16. 如何按摩治疗腰肌劳损 235
17. 如何指压治疗急性腰扭伤 236
18. 如何按摩治疗急性腰扭伤 238
19. 如何指压治疗梨状肌综合征 239
20. 如何按摩治疗梨状肌综合征 240
- (十) 刮痧疗法..... 242
 1. 颈椎病患者如何刮痧治疗 242
 2. 如何刮痧治疗“落枕” 244
 3. 如何刮痧治疗腰椎间盘突出症 245
 4. 如何刮痧治疗腰肌劳损 247
 5. 如何刮痧治疗急性腰扭伤 247
- (十一) 拔罐疗法..... 248



1. 颈椎病患者如何拔罐治疗 248
2. 如何拔罐治疗落枕 252
3. 如何拔罐治疗腰椎间盘突出症 253
4. 如何拔罐治疗腰肌劳损 255
5. 如何拔罐治疗急性腰扭伤 257

五、自我健康管理

- (一) 防病于未然 259
 1. 如何预防颈椎病 259
 2. 如何预防“落枕” 262
 3. 如何预防颈椎病 262
 4. 如何预防腰椎间盘突出症 264
 5. 如何预防急性腰扭伤 266
 6. 如何预防腰肌劳损 267
 7. 如何预防椎管狭窄 269
- (二) 饮食调理 270
 1. 颈椎病的饮食治疗原则是什么 270
 2. 适合颈椎病患者的食疗方有哪些 272
 3. 腰椎间盘突出症的饮食治疗原则是什么 275
 4. 适用于腰椎间盘突出症患者的食疗方有哪些 277
 5. 如何饮食治疗腰肌劳损 279
 6. 强直性脊柱炎患者的食疗方法有哪些 280