

全彩图解版

躺着坐着就能
轻松做到!



膝盖痛 肩痛腰痛 自我治疗法

职业棒球队
著名保健医师
亲历奉献

原千叶乐天海洋棒球队保健医师 保健医师石井诊所所长

[日] 石井博明 ◎著 孙艳华◎译

锻炼痛处周围的肌肉，
消除疼痛感!



全彩图解版

躺着坐着就能
轻松做到!



膝盖痛 肩痛腰痛 自我治疗法

职业棒球队
著名保健医师
亲历奉献

原千叶乐天海洋棒球队保健医师 保健医师石井诊疗所所长

[日] 石井博明 ◎著 孙艳华 ◎译

锻炼痛处周围的肌肉，
消除疼痛感!



图书在版编目(CIP)数据

膝盖痛肩痛腰痛自我治疗法 / (日) 石井博明著 ;
孙艳华译. — 杭州 : 浙江科学技术出版社, 2015. 10
ISBN 978-7-5341-6727-0

I. ①膝… II. ①石… ②孙… III. ①膝关节—疼痛
—治疗②肩痛—治疗③腰腿痛—治疗 IV. ①R684.05
②R681.505

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第141749号

著作权合同登记号 图字: 11-2013-143号

HIZANOGEKITSUU KATANOKORI KOSHINOITAMI WA JIBUNDE NAOSERU

© Hiroaki Ishii2010

Originally Published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd.

through EAY Beijing Representative Office

Simplified Chinese translation rights © 2012 by Beijing Lightbooks CO.Ltd.

书 名 膝盖痛肩痛腰痛自我治疗法
著 者 [日] 石井博明
译 者 孙艳华

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85176593

销售部电话: 0571-85176040

网 址: www.zkpress.com

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 烟雨

印 刷 北京缤索印刷有限公司

开 本 710×1000 1/16 印 张 8

字 数 150 000

版 次 2015年10月第1版 印 次 2015年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-6727-0 定 价 32.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 刘 丹 李骁睿 责任校对 沈秋强

责任美编 金 晖 责任印务 徐忠雷

前言

去年，我以职业棒球队保健医师的视角，针对腰痛治疗问题编写了《腰痛的自我疗法》一书。承蒙抬爱，这本书获得了广大读者的一致好评，我深感荣幸。同时，也惊讶于世上受到腰痛困扰的人的数量之多。其中，不乏经过医院治疗后仍迟迟不见好转，饱受病痛困扰的患者。

仅仅腰痛就困扰了如此多的人，如果算上膝盖疼痛、肩颈酸痛、髋关节疼痛的话，一定会有更多的人饱受病痛折磨。这一念头促使我写了这本书。人的身体结构包含颈、肩、腰、髋、膝。若是腰出现了问题，就会给其他的关节、骨骼、肌肉造成负担。而且，现在很多人受肩膀酸痛困扰，中年以后被膝盖疼痛折磨的人也越来越多。

要是病情严重，就需要到医院进行治疗。但是，在这个医疗费昂贵的年代，人们都希望能自己动手进行治疗。为此，本书从重新审视生活习惯到能够达到预防、改善效果的动作介绍等几个方面，全面介绍了各种应对方法。希望更多的人以此为参考，重拾健康。

我曾作为投手进入职业棒球领域，退役后长期在千叶乐天海洋（Lotte marines）队担任保健医师，见过很多饱受腰痛、肩膝疼痛折磨的运动员。其实，不仅仅是运动员，若是身体哪个部位出现问题（如受伤），就难以取得令人满意的成绩，而且日常生活的质量也会因此下降。为了尽量减少这种事情的发生，我

现在一边从事球队的保健
医师的工作，一边致力于面向
大众的保健工作。

本书所介绍的体操，不花钱，不费
时，都是自己一个人就能完成的。最初
或许有点困难，但慢慢会习惯。只
是，千万别勉强自己。虽说如此，但
稍微出现一点肌肉疼痛的话还是要
坚持。通过坚持，肌肉变得结实，
酸痛也会逐渐改善。从今天开始
立刻行动吧，朝着“愉悦”、健
康的身体这一目标进发！



Chapter 1

膝盖疼痛的种类及其治疗方法

膝盖疼痛的原因 2

注意！此类人群易膝盖疼痛 4

膝盖疼痛的症状

- 1 变形性膝关节炎 6
- 2 半月板损伤·韧带断裂 8

巧用日常生活中的小诀窍，避免膝盖疼痛

- 1 端正姿势 10
- 2 减轻体重 12
- 3 冷敷法 14
- 4 花费心思选鞋 16
- 5 使用辅助工具 18
- 6 体验西式生活 20

改善膝盖疼痛的基本操 22

改善变形性膝关节炎的体操 24

改善半月板损伤的体操 30

专栏 吸烟不仅致癌，还会导致肩部酸痛和腰痛加重 36



Chapter 2

肩颈酸痛的种类及其治疗方法

肩颈酸痛的原因 38

易患肩颈酸痛的人群 40

肩颈酸痛的症状

- 1 颈肩臂综合征 42
- 2 变形性颈椎病 44
- 3 肩周炎（五十肩） 46
- 4 胸廓出口综合征 48
- 5 颈椎间盘突出 50

巧用日常生活中的小诀窍，避免肩颈酸痛

- 1 端正姿势 52
- 2 温热法·冷敷法 54
- 3 双臂上举 56
- 4 选择合适的枕头和褥子 58

改善肩颈酸痛的基本操 60

改善颈肩臂综合征的体操 62

改善变形性颈椎病的体操 66

改善肩周炎（五十肩）的体操 72

改善胸廓出口综合征的体操 80

改善颈椎间盘突出的体操 84

专栏 养成运动习惯，安度健康晚年 90



Chapter 3

腰痛的种类及其治疗方法

腰痛的原因 92

易患腰痛的人群 94

- 1 不良姿势造成的腰痛 95
- 2 急性腰扭伤（闪腰） 96
- 3 变形性脊椎病 97
- 4 脊椎分离症・脊椎滑脱症 98
- 5 腰椎间盘突出 99

日常生活中防止腰痛的方法 100

改善腰痛的基本操 101

改善姿势性腰痛的体操 102

改善急性腰扭伤的体操 103

改善变形性脊椎病的体操 104

改善脊椎分离症・脊椎滑脱症的体操 105

改善腰椎间盘突出 106



Chapter 4

髌关节疼痛的治疗方法

髌关节疼痛的原因 108

髌关节疼痛高发人群 110

变形性髌关节炎 112

日常生活中避免髌关节疼痛的小诀窍 114

改善髌关节疼痛的基本操 115

改善髌关节疼痛的体操 116

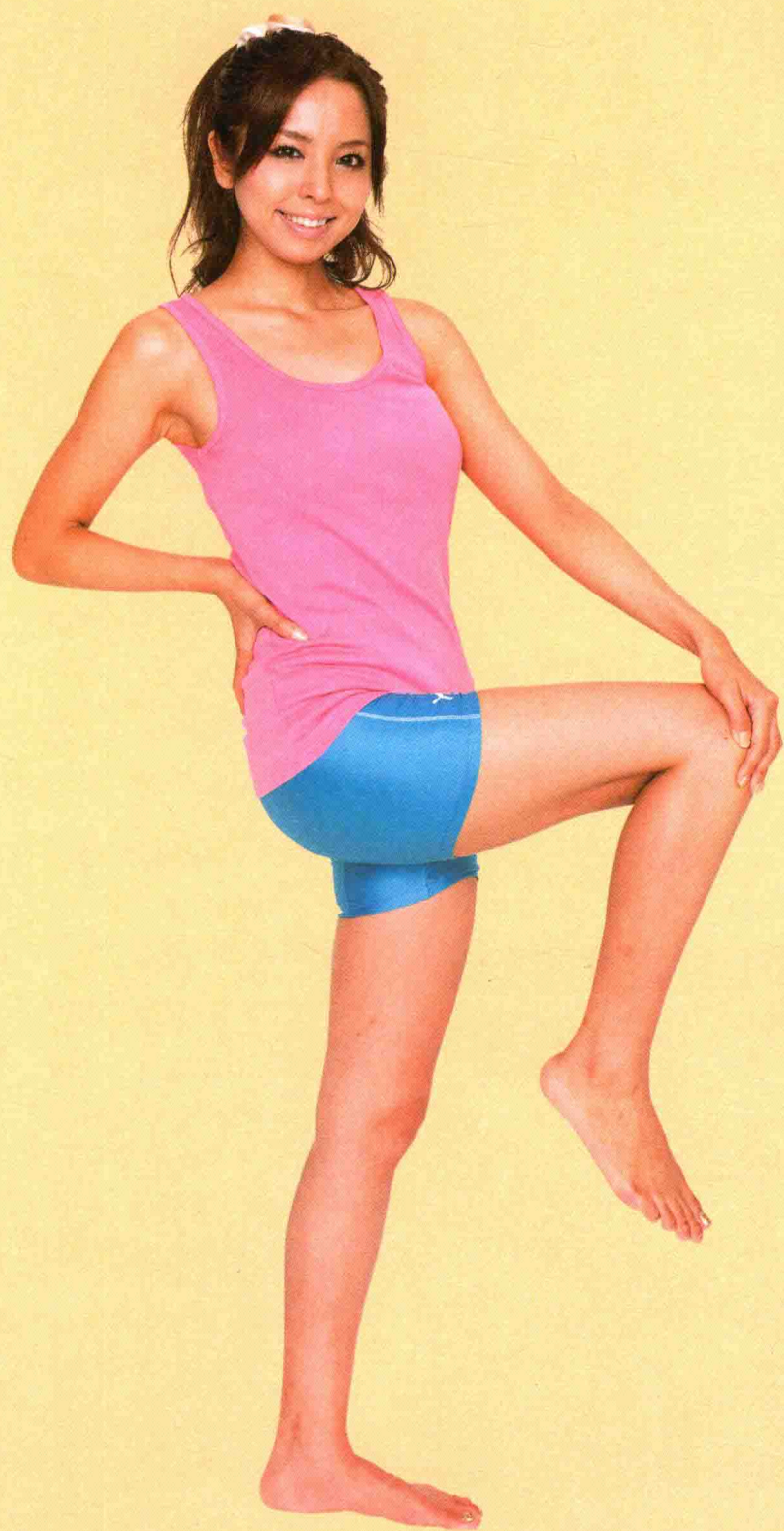
后记 膝盖疼痛、肩颈酸痛、腰痛、髌关节疼痛患者的饮食方式 120

附录 对关节疼痛具有缓解作用的食物 121

Chapter

1

膝盖疼痛的种类及其治疗方法





膝盖疼痛的原因

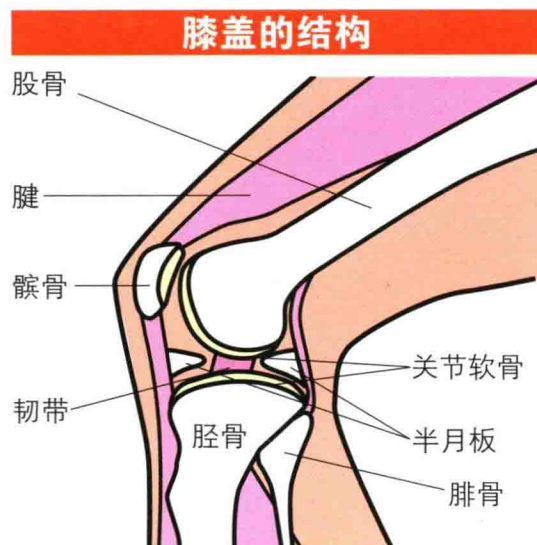
膝盖疼痛已成多发病

很多人被膝盖疼痛所困扰，其中不能自由行走的也大有人在。毫不夸张地说，膝盖疼痛已经成为百姓生活中的多发病。

膝关节是由股骨（大腿骨）、胫骨、腓骨和髌骨（膝盖骨）4部分构成。其中很重要的是股骨和胫骨，它们通过大腿、胫骨之间的关节（膝关节）连接起来。这些骨都很大，为避免其相互碰撞，介于这些骨之间的关节软骨和半月板便起到了缓冲器的作用，吸收来自骨间的冲击力。

另一方面，包在膝关节周围的是一种叫做关节囊的组织，关节囊的内侧有滑膜层，滑膜层不断分泌滑液。滑液为软骨输送营养，并像润滑油一样起到润滑关节活动的作用。

膝盖疼痛的原因大致可分为三类。



第一类是膝关节变形所致。由于膝关节老化导致关节软骨和半月板磨损，于是疼痛发作，这种情况就是变形性膝关节炎。一旦关节软骨中长出针状物的骨刺，骨刺刺激神经时，便很难采取保守疗法治疗。

第二类是膝关节组织的损伤引发的疼痛。



这是由于运动、受伤等给膝关节带来强烈冲击，导致半月板损伤、连接骨间的韧带断裂所造成的疼痛。

第三类是由于某种原因而引起膝关节发炎。炎症导致膝关节变形就会引发疼痛。典型的例子是风湿性关节炎。

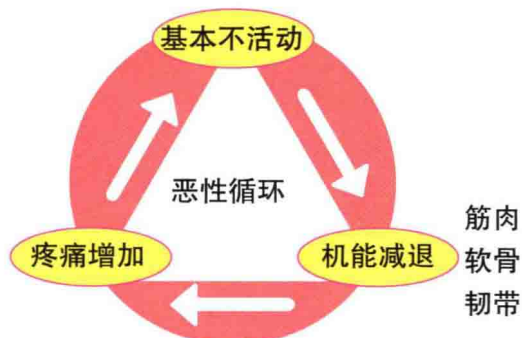
40岁之后的膝盖护理问题

在前言中已说过很多人饱受膝关节疼痛困扰。其中，虽然未曾给膝盖造成额外负担，步入40岁后膝关节开始疼痛的人数也在增加。这些人大多患的是变形性关节炎。

这种病症是随着年龄的增长，膝关节软骨和半月板发生磨损而引起的。这样看来，40岁后，即使膝盖没有明显的痛感，在生活中也应注意对膝关节的保养。而那些年轻时坚持运动，或是现在已经人到中年、老年还依然坚持运动的人们就更是如此。

膝盖一旦出现问题就会使生活质量急剧下降，因此应该及早采取措施。

膝关节疼痛的恶性循环



若是因为膝盖疼痛就基本不活动，那么膝关节、骨骼、韧带和肌肉的机能就会渐渐减退。过度呵护膝关节会使它变得越来越脆弱，只要受到一点刺激就会感到疼痛。

膝关节疼痛的良性循环



重要的是当膝盖的疼痛有所缓解时，应根据症状逐渐加大活动量。通过锻炼膝关节的肌肉和韧带，使膝关节保持良好的状态。



注意！此类人群易膝盖疼痛

过度使用膝盖，膝盖痛的风险较大

可以说，过度使用膝盖容易引起膝盖疼痛。因此，从事易对膝盖造成沉重负担的体育运动的人、站着工作的人，其膝盖痛的可能性相应较大。

身材肥胖的人同样需要注意。体重越重，对膝盖造成的负担越大，软骨也越会受到磨损。事实上，有报告显示：变形性膝关节炎患者中，肥胖者所占比例过半。

肥胖的人有一个特点——容易形成O型腿。O型腿、X型腿也会对膝盖造成过重负担，从而造成膝盖提前老化或出现疾病。

随着年龄增长，关节组织老化也是其中的一个原因。由于女性的肌肉分量比男性小，所以女性，尤其是中老年妇女更易膝盖痛。

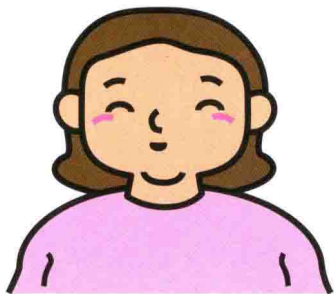
不仅女性，缺乏运动的人肌肉也不发达。由此造成保护膝关节的肌肉软弱，膝盖老化、变形的速度随之加快。每天适当地运动，或做本书介绍的动作是很有帮助的。

虽然年龄增长、站立工作所造成的膝盖老化在某种程度上是不可避免的，但是肥胖、缺乏运动所造成的膝盖老化却可以通过努力得到很大的改善。肥胖、缺乏运动不仅会引起膝盖疼痛，还会诱发生活习惯病。

为了拥有健康的生活，请大家每天按照本书介绍的动作开始运动吧，让我们为膝盖的健康而努力。只是，千万不要太勉强自己哦。

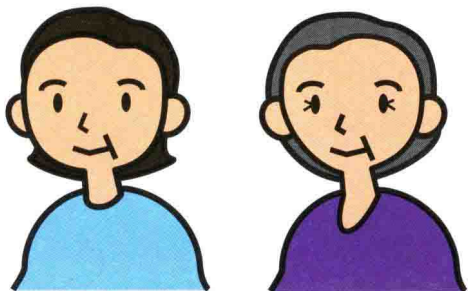


肥胖的人



体重一旦超标，对支撑身体的膝盖造成的负担也随之增大。

中老年人，尤其是女性



经年累月过度使用膝盖容易引起膝盖疼痛，尤其是女性。

缺乏运动的人



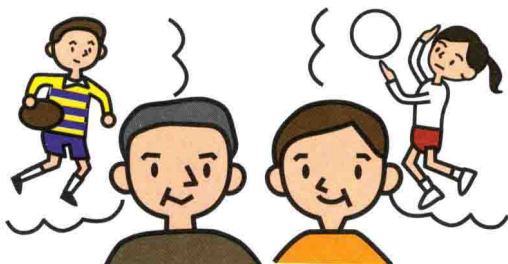
由于支撑膝关节的大腿肌肉功能减弱，关节软骨将受到磨损。

站立性工作的人



站立时间长，对膝盖造成沉重负担。

运动过度的人



运动的冲击使膝盖的负担加重，关节软骨的磨损也会加快。

O型腿的人



对膝盖造成额外负荷，膝盖的负担也会加重。

老化造成的膝关节变形

变形性膝关节炎是随着年龄的增长，因膝关节软骨、半月板磨损造成膝关节变形而引发疼痛、炎症的病症。

此外，起到减轻膝关节负担作用的股四头肌（大腿前侧肌肉）、腘绳肌（大腿后侧肌肉）等肌肉的功能下降也易诱发变形性膝关节炎。

变形性膝关节炎大致可分为初期、中期、晚期三个阶段。

初期症状表现为起床后刚开始活动时感到膝盖僵硬。从床上起身或是想迈开步子走路时，会感到膝盖僵硬或钝痛。但四五分钟后这种症状就会消失，所以患者本人一般不会放在心上。之后，会出现上下坡感到疼痛的症状，这种疼痛感也会立刻消失。接下来，膝关节会变得不灵活，膝盖的可活动范围变小。

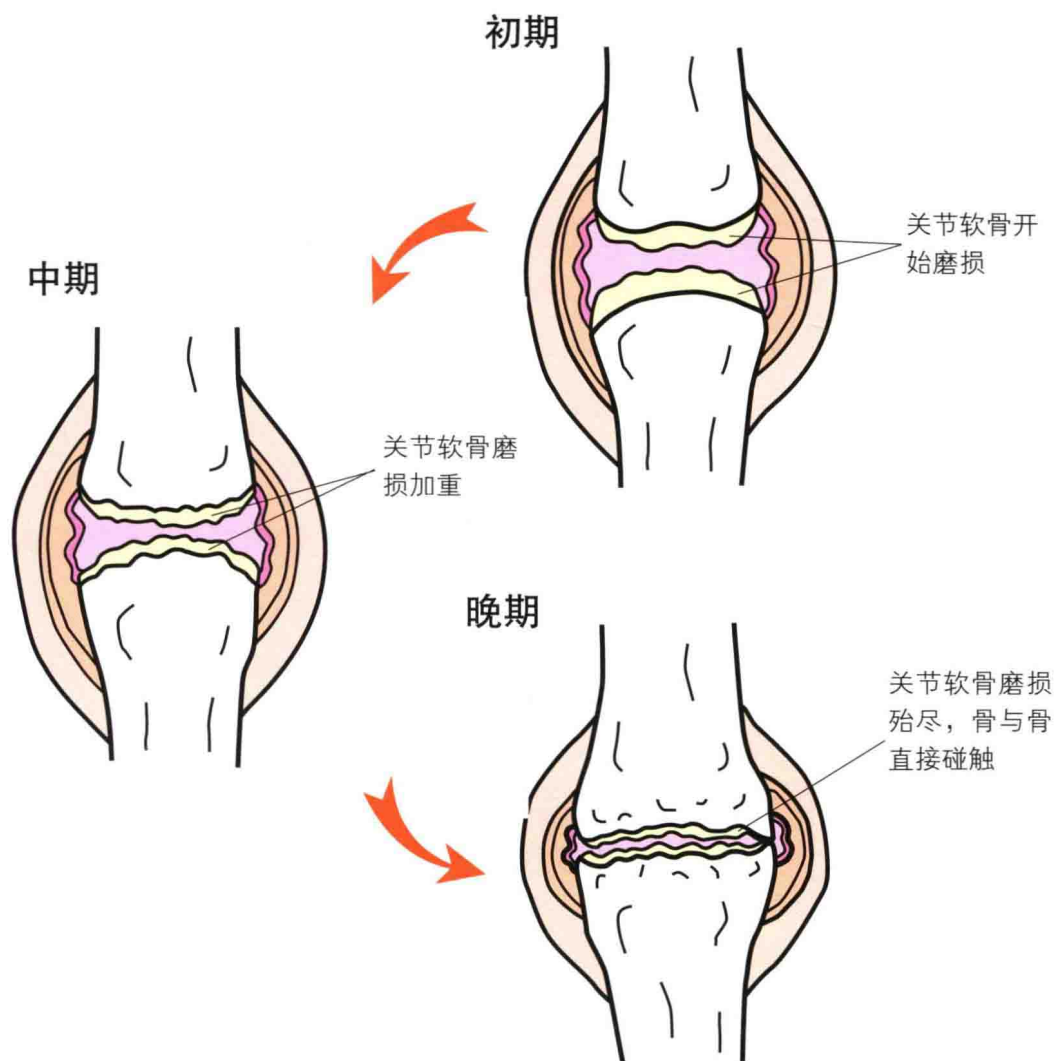
进入中期以后，膝盖的疼痛感不会自行消失。关节软骨的磨损加重，膝盖出现肿大，明显变形。跪坐、上下楼梯、完全下蹲会变得越来越困难。

到了晚期，膝盖的状态愈发恶化，连平常走路都成为难事。活动身体时感到很痛苦，精神上也会受到打击。

软骨一旦受到磨损便无法恢复。因此，为预防变形性膝关节炎，平时适当运动是很重要的。如果仍发病，疼痛感强烈的情况下可以到矫形外科通过药物治疗、温热疗法、保守疗法等进行治疗。如果以上疗法不见效，就要通过外科手术治疗。



变形性膝关节炎的演变过程



运动时易发生此类情况

运动造成的膝盖伤害大多是半月板损伤。半月板是位于股骨与胫骨之间的软骨，它能吸收运动对膝盖造成的冲击力，稳定关节。

然而，因运动时过度使用膝盖，或是造成膝盖扭转时，半月板所承受的冲击力加大，会导致半月板断裂。

这种情况多见于篮球、排球、滑雪、网球、足球、棒球、橄榄球和高尔夫球等运动项目。

半月板断裂的症状除了膝盖疼痛或是不舒服之外，走路、上下楼梯时膝盖还会突然用不上劲儿，发生我们经常说的膝关节脱位现象。而且，屈伸膝盖时会感到不舒服，有时发出咯吱咯吱的声音。

在家中疗养时，最重要的是静养。疼痛消失后，可以做一些锻炼膝盖附近肌肉的运动。

韧带断裂也常见于运动性膝盖伤害。韧带的作用是维护膝关节在运动中的稳定。起到稳定膝盖前后运动的是十字韧带，它有前、后两条韧带。稳定膝盖横向运动的是侧副韧带，同样它也由位于膝关节内、外侧的两条韧带组成。

这些韧带由于运动的冲击力而发生断裂的情况就叫做韧带断裂。其症状是膝盖剧烈疼痛，使膝盖失去支撑力，因此走路的时候就会两膝颤抖，站立不稳。

在家中静养的同时，还要做肌肉训练。半月板损伤和韧带断裂在体育运动中时常发生。在运动前，以膝盖为主的下半身的准备活动必不可少。在竞赛中，也需要做好“不要勉强、不麻痹大意”的精神准备。



易造成半月板和韧带损伤的运动

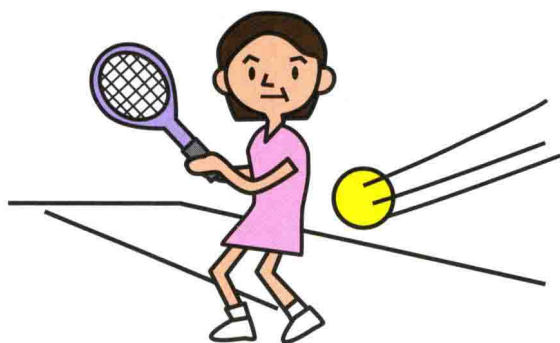
高尔夫



篮球



网球



滑雪



其他还有棒球、羽毛球、足球、橄榄球、剑道、排球、体操等。