

图解
最新
医学

巨三井弘整形外科风湿病医院 院长
三井弘 著
赵春辉 译
关文曾 主审
博士生导师

膝痛、腰痛、肩痛



最新的膝痛、腰痛、肩痛治疗方法
最通俗的家庭医疗百科
最权威的专家推荐

- 预防腰痛应避免坐卧湿地，如淋雨或出汗后应及时换衣擦身，暑天湿热时应避免夜宿室外或冷水淋浴
 - 不作没有准备动作的剧烈运动
- 痛的护理，可作自我按摩，活动腰部，打太极拳，用热水洗澡

图 解

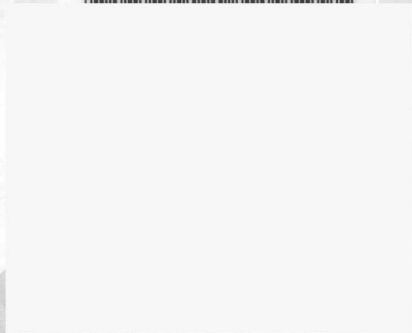
最新医学

膝痛、 腰痛、肩痛

[日]三井弘整形外科风湿病医院 **三井 弘** 编著

赵春辉 译

博士生导师 **关文曾** 主审



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

膝痛、腰痛、肩痛 / (日) 三井 弘编著; 赵春辉译.
长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 10
(图解最新医学)
ISBN 978-7-5384-3627-3

I. 膝… II. ①三…②赵… III. ①膝关节—疼痛—诊疗—图解②腰腿痛—诊疗—图解③颈肩痛—诊疗—图解
IV. R684-54 R681.5-54

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第168122号

中文简体字版©2010由吉林科学技术出版社出版发行
本书经日本主妇之友社授权, 同意经由吉林科学技术出版社出版
中文简体字版本。未经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。
吉林省版权局著作合同登记号:
图字 07-2008-1884
YOKUWAKARU SAISHINIGAKU SHIPAN HIZA KOSHI KATA NO ITAMI
© HIROSHI MITSUI 2007
Originally published in Japan in 2007 by SHUFUNOTOMO CO., LTD.
Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

图解最新医学 膝痛、腰痛、肩痛

编 著 【日】三井 弘
译 者 赵春辉
主 审 关文曾
责任编辑 韩劲松 李红梅 潘竞翔
出版发行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85630195
网 址 www.jlstp.com
制 版 长春市创意广告图文制作有限公司
印 刷 延边新华印刷有限公司印装
开 本 32
纸张规格 880mm × 1230mm
印 张 5.5
字 数 100千字
版 次 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5384-3627-3
定 价 17.90元

如有印刷质量问题, 请寄出版社调换
版权所有 翻印必究

前言

我从三井纪念医院退休，创建了三井弘整形外科风湿病医院。作为院长我主抓腰痛、头痛、膝痛、风湿症等疾病。这些令患者苦恼的病痛的治疗方法，和大型综合医院专业医生的治疗方法不同，这使我能感受到更强的使命感和责任感。

我的治疗方针永远不变，“我对现在的医疗技术不是很懂，能不能帮我想想办法？”这样问的患者增加了。几乎所有的患者都想了解病情，生病原因以及具体的治疗方法。

我几乎没有休息时间，候诊室里十分拥挤，看到患者那渴望的眼神“大夫，请帮我治病”，我再次感受到了自己作为一名医生的使命感。医生的责任就是帮助患者治病，误诊，不仅病情不会好转反而会加重病情，使其恶化。

但当编辑说“先生，您的技术很好，患者们都知道”的时候，虽然我不清楚患者如何说，但心中还是有点愧不敢当。

本书内容，主要针对患者如何预防运动病痛、如何治疗病痛等写了很多。书中写了简单的事项，诸位患者如能够很好地实行，取得好的效果，那么我将荣幸之至。

三井弘整形外科风湿病医院

院长 三井 弘

前言	3
----	---

第1章 痛风疼痛突然来到

所谓的疼痛	10
肉眼能够看到原因的疼痛 / 用眼睛确认病因的检查 / 快速传达	
途径与缓慢传达途径	
膝、腰、肩疼痛是三大关节痛	12
关节疼痛任何人都会有 / 关节疼痛的原因 / 关节疼痛的种类	
关节的结构和作用	16
骨骼和关节 / 关节的作用 / 关节的种类	
关节障碍的原因	20
关节变形 / 关节运动异常	

第2章 膝关节疼痛中老年较多

膝关节疼痛大部分是由变形性膝关节症引起的	24
膝关节的3大病症	
预先了解膝关节构造	26
膝关节	
膝关节疼痛的诊断和检查	28
问诊 / 视诊、触诊 / 膝痛检查	
变形性膝关节症	34
变形性膝关节症是什么病 / 原因 / 症状 / 治疗方法	
慢性风湿性关节炎症	44

这是什么病 / 症状 / 治疗方法	
半月板损伤、韧带损伤	48
半月板损伤属于什么病 / 症状 / 在家就能进行的治疗方法 / 在医院进行的治疗方法 / 韧带损伤属于什么病 / 内侧副韧带损伤 / 症状 / 治疗方法 / 外侧副韧带损伤 / 症状 / 治疗方法 / 交叉韧带损伤 / 症状 / 治疗方法 / 半月板损伤和韧带损伤并发 / 症状 / 治疗方法	
痛风	54
属于什么病 / 症状 / 家庭能进行的治疗方法 / 在医院进行的治疗方法	
膝关节疼痛的其他原因	58
过度使用的症候群 / 膝关节软骨软化症 / 皱裂障碍 / 关节游离体 (关节鼠) / 髌骨脱位	
儿童的膝痛和腿痛	64
膝关节疼痛的预防方法 (日常生活中的注意事项)	66
日常生活中预防膝关节疼痛的3大注意事项	
膝关节疼痛的预防方法 (锻炼膝关节的运动)	70
日常生活中预防膝关节疼痛的4项运动	

第3章 人类特有的腰痛

腰痛的种类、原因和结构	74
刺激反应的积累引发腰痛 / 腰的构造 / 以骨与关节为原因的腰痛 / 由于肌肉和韧带而引发的腰痛 / 由于神经引发的腰痛 / 运动时容易引发的腰痛	
腰痛的诊察和检查	82
腰痛的诊察 / 腰痛的检查	
腰椎椎间盘突出	88

这是种什么病 / 症状 / 家庭就可以治疗的方法 / 医院进行治疗的方法	
腰扭伤	96
属于什么病 / 症状 / 家里就能进行治疗的方法 / 在医院进行治疗的方法	
脊柱脱滑、脊柱错位症	100
属于什么病 / 症状 / 家庭能够进行治疗的方法 / 在医院进行治疗的方法	
腰痛	104
属于什么病 / 症状 / 家里就能进行治疗的方法 / 在医院进行治疗的方法	
椎管狭窄症	110
属于什么病 / 症状 / 家里能进行治疗的方法 / 在医院进行治疗的方法	
腰部脊柱骨关节病	114
属于什么病 / 症状 / 家里就可以进行治疗的方法 / 在医院进行治疗的方法	
坐骨神经痛	116
属于什么病 / 症状 / 在家里就能进行治疗的方法 / 在医院进行治疗的方法	
脊柱侧弯	118
属于什么病 / 症状 / 家里就能进行治疗的方法 / 在医院里进行治疗的方法	
骨质疏松	120
属于什么病 / 骨骼的作用 / 症状 / 家里能够进行治疗的方法 / 在医院进行治疗的方法	
其他原因引起的腰痛	124
心因性腰痛 / 脊椎肿瘤 / 脊髓肿瘤 / 脊椎骨脓肿 / 化脓性脊柱炎 / 除了腰痛以外, 出现下列症状时, 应尽早接受诊治	
突发腰痛时的应急处置方法	128
在家里发病的时候 / 外出发病的时候 / 站立起来的方法 / 2~3天后, 该如何去做 / 整形矫正服	
腰痛的预防方法 (日常生活中的注意事项)	132

日常动作和姿势 / 站立方法 / 坐的方法 / 拿东西的方法 / 其他的日常生活	
腰痛的预防方法 (体重管理和饮食)	136
预防肥胖 / 标准体重 / 饮食生活的管理	
腰痛的预防方法 (恢复技巧)	138
腰痛体操 / 三井式腰痛体操 / 强化腹肌和背肌, 预防腰痛的体操 / 强化下半身, 治疗腰痛的体操 / 对腰痛有效果的“气功” / 其他的腰痛治疗方法 / 日常生活中的注意事项	

第 4 章 与颈部有关系的肩痛

肩痛的种类和原因	146
肩痛 / 体型, 不良姿势, 生活习惯不好, 工作引起的肩部酸痛、疼痛 / 年龄增长引起的肩关节周围炎 (四十肩、五十肩) / 因疾病引起的肩部酸痛、疼痛 / 运动障碍, 事故或者后遗症引起的肩部酸痛、疼痛	
颈部疼痛	150
随着年龄的增长而引起的退行性颈椎症、颈椎椎管狭窄和后纵韧带钙化 / 由于受伤、事故等引起的疼痛	
肩部和颈部疼痛的病理	152
肩部疼痛的病理 / 颈部疼痛的病理	
肩关节周围炎 (四十肩、五十肩)	155
属于什么病症 / 症状 / 家里能进行的治疗方法 / 在医院进行的治疗方法	
颈椎间盘突出	158
属于什么病 / 症状 / 家庭里能够进行的治疗方法 / 在医院里进行的治疗方法	
肩袖钙化 (丢普雷病)	160
属于什么病 / 症状 / 在医院进行的治疗方法	

颈部和肩部疼痛的预防方法（日常生活中的注意事项）·····	162
-------------------------------	-----

平时注意保持正确的姿势／采取营养均衡的饮食／拿、放东西必须在正面进行／注意工作时的姿势／选择大一些的枕头／其他注意事项

颈部、肩部疼痛的预防方法·····	164
-------------------	-----

爬行矫正法／为四十肩、五十肩而创造的三井式运动疗法／自由女神姿势／俯撑／其他的运动

第 5 章 在医院进行的理学疗法

理学疗法和康复疗法·····	168
----------------	-----

所谓的理学疗法

牵引疗法·····	170
-----------	-----

温热疗法·····	172
-----------	-----

运动疗法·····	174
-----------	-----

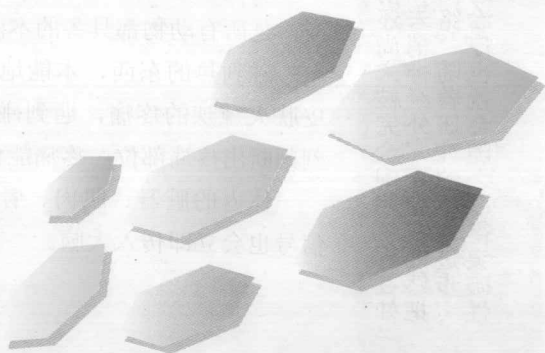
第

1

章

痛风疼痛 突然来到

◆ 膝、腰、肩疼痛是三大关节痛
◆ 关节的结构、作用和种类



所谓的疼痛

道，疼痛是人体除了脊髓神经和末梢神经外，还存在能够把疼痛传达到大脑的其它网络。随着研究的不断进步，把疼痛的构成一旦明朗，疼痛的治疗也就会随之取得突破性进展。

肉眼能够看到原因的疼痛

戳伤手指，手指肿痛，手割伤出血等疼痛，用肉眼能够看到疼痛的原因，不仅是伤者本人，其他人仿佛也能感受到疼痛，感同身受。

然而我们却不知道伤者究竟是如何感受到疼痛的。

疼痛是大脑感受到的感觉，我们不能把活人的大脑取出来调查其中的原委。大脑神经细胞要发生什么反应，人才能感受到疼痛呢？其构成目前还未被完全阐明。

尽管如此，一旦有人感受到疼痛，我们仍然能理解其感受。这是由于人具有相同的身体构造，并拥有同样的感觉，再加上生活中积累的经验就能理解其感受。

医师也一样，正在忍受疼痛的患者来到医院，坐在我们面前，不了解其疼痛程度、原因，就不能够治疗。

用眼睛确认病因的检查

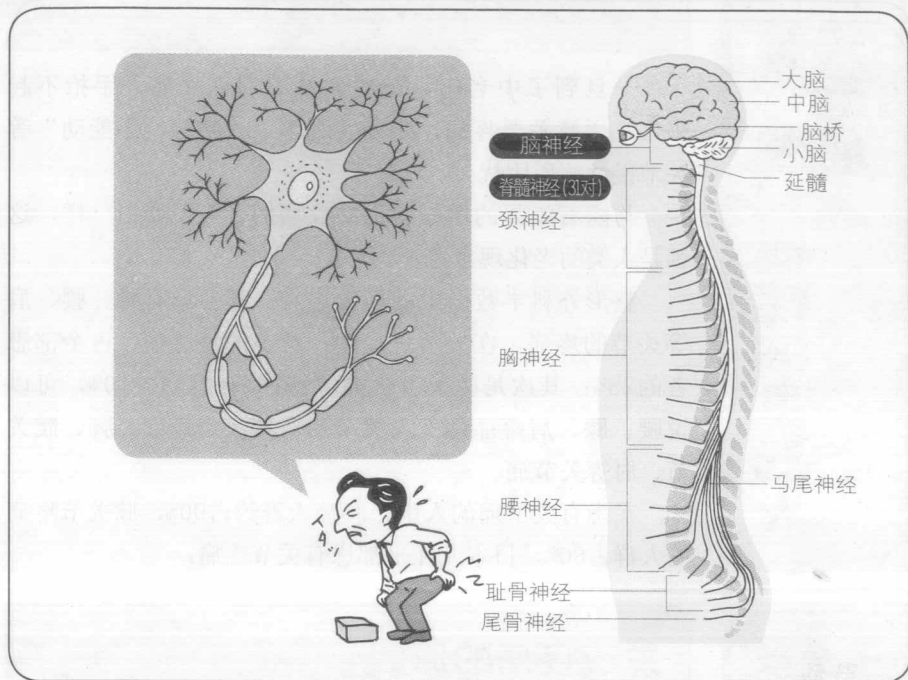
要治病，就要了解病因、去除病因。医师询问患者的疼痛，用眼观察，并根据各类检查结果，就可以确认疼痛的原因。磁共振等影像诊断、内镜的应用也为诊断病情提供了依据，这是现代医学不断进步与发展所带来的成果。

遇到威胁生命的危险时，疼痛是我们身体的第一反应，是所有动物都具备的本能。

碰到热的东西，本能地在瞬间缩回双手，过度日晒使皮肤火辣辣的疼痛，遇到碰撞而骨折、肿痛，大脑就会立刻判断出疼痛部位。疼痛能保护生命免受外界的危害。

体内的脏器、肌肉、骨骼等如果发生异常，其疼痛的信号也会立即传入大脑。

图1



快速传达途径与缓慢传达途径

近来的研究表明,疼痛的传达途径分为快速传达途径和缓慢传达途径两种。

危险迫近的时候,能瞬间反应的为快速传达途径,其信号通过脊髓的感觉神经,传入大脑。慢性疼痛或者没有必要快速反应的疼痛,是发痛物质、神经传递物质从患部细胞被释放到血液当中,再传达大脑,并直接作用于大脑。

疼痛的缓慢传达研究才刚刚开始,还存在很多尚未明确之处。今后,疼痛反应的构成因素一旦明确,就会改进许多慢性疾病的治疗方法。当然,治疗骨、肌肉、关节等运动器官疾病的整形外科治疗也不例外。

膝、腰、肩疼痛是三大关节痛

关节和肌肉，是我们身体必要而且十分重要的运动器官。关节一旦老化、外伤磨损、损伤，就会引起关节疼痛。其中比较有代表性的是肩、腰、膝的疼痛。

关节疼痛任何人都会有

一旦到了中老年，就时常被“肩部疼痛，手抬不起来”，“膝关节疼痛，走路费劲”，“腰痛，不能动”等关节慢性病所困扰。

与随着年龄的增长脸上皱纹增加、头发变白一样，这都是人类的老化现象之一。

整形外科半数以上的门诊患者，都会患有膝、腰、肩等关节的疼痛。在关节疼痛中，最多的是腰痛，占全部患者的25%；其次是膝关节疼痛，占18%；肩痛占10%，可以说腰、膝、肩疼痛是三大关节痛。其次是颈部、脚、髋关节、肘等关节痛。

在患有关节痛的人中，腰痛人群约占90%，膝关节疼痛的人群占80%，日本人几乎都患有关节疼痛。

关节疼痛的原因

关节疼痛大多都是由于年龄增长而产生的关节老化。关节是骨与骨互相摩擦的运动器官，长期运动就会磨薄、错位、刺激周围的神经，从而使人感受到疼痛。

在关节的骨表面覆盖着厚度为3~5毫米的关节软骨，它是使骨与骨不直接相互摩擦的结构。关节软骨使关节之间的运动变得顺畅，能够减轻行走等身体运动的震动。软骨组织没有神经和血管，所以关节软骨也就不会产生疼痛。

没有神经和血管的关节软骨，由关节囊分泌出的关节液来摄取营养。随着年龄的增长，软骨水分减少，软骨细胞代谢衰竭，软骨表面变得不光滑。并且，关节运动都会摩擦不光滑的软骨，软骨表面就会因受到磨损而肿胀。严重的，软骨内侧的骨骼就会显露出来。

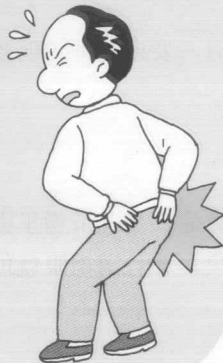
图2 ● 三大关节痛

关节疼痛中，最多的是腰痛、膝关节痛、肩痛

1

腰痛

腰扭伤，腰椎间盘突出，90%的日本人都被腰痛困扰。



2

膝痛

中老年后，变形性膝关节症，膝关节疼痛患者骤增。



3

肩痛

由于工作压力、不良姿势、更年期障碍所产生慢性肩酸、肩痛。



关节会患癌症吗

COLUMN

癌症是由于细胞的遗传基因因有害的化学物质、精神压力作用发生突然变异，细胞无限制地进行分裂、增殖而产生的病变。

构成我们体内细胞组织的信息记录在遗传基因中，细胞癌变，就会失去这些信息。一旦癌变人将很难维持生命，甚至会丧失生命。

骨骼、软骨、韧带、血管、脂肪细胞和结缔组织构成身体，由各种原因引发的遗传基因异常，会导致恶变。

发生恶变的结缔组织，叫做肉瘤，肉瘤占恶变全体的1%。结缔组织中，骨骼与软骨易发生恶变，发生恶变的部位叫做骨肉瘤和软骨肉瘤，是肩与骨盆、股骨易得的病。

一旦软骨老化、磨薄，关节运动就会变得很笨拙。而运动对身体的冲击却不会减轻，冲击传递给关节周围的韧带、肌腱、关节囊，这些部位会受到损伤，关节就会疼痛。

另外，由于伤病等外伤或者因运动过量而导致的关节过渡使用，也会引发关节疼痛。因运动而引起的疾病称为运动伤害，这种情况常见于年轻人中。

此外，关节病还有风湿症、骨折、脱位、腱鞘炎、骨肿瘤、疝等。

关节疼痛的种类

关节疼痛因部位和原因的不同而不同。接受治疗时，要向医师说明疼痛的部位和原因，这对诊断有很大帮助。

这里，先介绍关节疼痛的种类。

①自发病

不运动关节就会感受到疼痛。原因是长期的关节炎症，使关节囊里面的滑膜肿胀，关节液分泌增多。触摸关节，能感受到发热，并且用肉眼就能观察到关节处肿胀。

②压迫痛

触摸发炎的关节，会感受到疼痛。

③寒冷痛

气候变冷、受凉，关节会感到疼痛。

④运动痛

运动关节时发生的疼痛。其特征是稍稍活动关节，就能感受到疼痛。

⑤负重痛

关节软骨磨薄，体重负担在关节上，由骨骼之间相互摩擦而引起的疼痛。因此，不负担体重时，不痛。这种疼痛主要见于膝关节、骨关节、踝关节。

⑥缺血性痛

关节周围的血管狭窄、阻塞，血流不畅，氧气供应不足所引发的较强的疼痛。

⑦心因性痛

关节没有疾患、损伤，仍感受到疼痛。这一般是精神压力过大引起。

关节剧烈疼痛时，必须限制关节的运动，一般2~3周不运动，关节周围组织就会变得稳固而结实。如果关节疼痛较重，必须进行关节的康复训练。

图3● 关节疼痛的种类

1 自发病

不运动关节仍然能感受到的疼痛



2 压迫痛

按压发炎的关节能感受到的疼痛



3 寒冷痛

气候变冷、或者受凉、关节就会感到疼痛



4 运动痛

稍微运动，关节就感觉疼痛



5 负重痛

体重负担在关节上时就感觉疼痛



6 缺血性痛

关节周围血流不畅引发的疼痛



7 心因性痛

精神压力过大引发的疼痛

