

Y A O T U I T O N G Z E N M E B A N

腰腿痛

怎么办

徐 军 主编



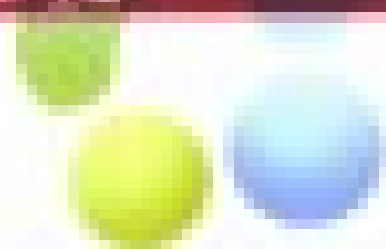
金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

腰腿痛

怎么办

王 健 王 健



中国医药出版社
CHINA MEDICAL SCIENCE PRESS

腰腿痛怎么办

主 编

徐 军

副主编

汪玉萍

编著者

于增志 毕素清 李大军 汤 丹

刘 冰 汪玉萍 张建国 陈 哲

徐 军 谢 雨



金盾出版社

内 容 提 要

本书以问答的形式,简要介绍了腰腿痛的病因和诊断方法;重点介绍了腰腿痛的西医治疗、中医治疗、自我治疗及生活、劳动保健防护知识。其内容丰富,通俗易懂,方法科学,实用有效,适合广大群众阅读,也可供基层医生阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

腰腿痛怎么办/徐军主编. —北京:金盾出版社,2008. 5
ISBN 978-7-5082-5021-2

I. 腰… II. 徐… III. 腰腿痛-诊疗-问答 IV. R681.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 028063 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.idcbs.cn

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京华正印刷有限公司

装订:北京华正印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.25 字数:205 千字

2009 年 2 月第 1 版第 2 次印刷

印数:10001—16000 册 定价:14.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

腰腿痛是影响人们劳动和生活的常见病和多发病之一，而且在很大程度上影响着人们的生活质量。

得了腰腿痛疾病怎么办？这是许多人迫切需要得到回答的问题。

由于引起腰腿痛的原因复杂多变，腰腿痛的发病人群特点不一，治疗腰腿痛的方法各具特色，因此全面而系统地了解腰腿痛的医学科普知识并获得及时、有效的治疗是很有必要的。这也是撰写本书的初衷之一。

其次，由于腰腿痛的特点，决定了腰腿痛的治疗更需要患者自己积极、主动地自我治疗和自我预防，因此普及腰腿痛自我治疗手段已成了有效防治腰腿痛不可或缺的一种途径。

另外，在临床诊治过程中，我们经常会遇到患者提出这样或那样的问题，尤其是一些如何治疗、如何预防等方面的问题。因此，为了更好地从实用角度解决腰腿痛患者的治疗问题，我们将患者就医时经常提出的问题汇集起来，编写了《腰腿痛怎么办》一书，并分类逐一进行解答，以使广大腰腿痛患者可根据自身需要找到参考答案。全书共分为六部分，分别介绍了腰腿痛的基础知识、临床诊断、西医治疗、中医治疗、自我治疗及生活、劳动保健防护知识。本书内容丰富，通俗易懂，方法科学，实用有效，适合广大群众阅读，也可供基层医生阅读参考。

由于水平有限,我们所涉及的问题可能是不全面的,有的答案难免有错误,衷心地期望广大读者给予批评指正。

最后,衷心感谢一直关心、帮助、支持我们的所有老专家和朋友们!衷心感谢所有阅读我们作品的热心读者,你们是鞭策、激励我们不断前进的强大动力!

徐 军



目 录

一、基础知识

1. 什么是腰腿痛? (1)
2. 腰腿痛有什么特点? (1)
3. 哪些疾病可引起腰腿痛? (2)
4. 什么是慢性腰腿痛? (3)
5. 导致慢性腰腿痛的危险因素有哪些? (4)
6. 腰腿痛与腰椎解剖特点有关吗? (5)
7. 腰椎间盘是由哪几部分组成的? (9)
8. 为什么说腰椎间盘解剖特点是造成腰腿痛的重要原因? (12)
9. 为什么腰椎周边软组织病损也会造成腰腿痛? (14)
10. 为什么腰椎生理曲度应该是前凸的? (16)
11. 什么是腰椎活动范围? (18)
12. 正常腰椎活动范围有多大? (19)
13. 腰椎前屈是我们常说的弯腰动作吗? (20)
14. 身体处于哪些位置容易造成腰腿痛? (21)
15. 哪些腰椎活动容易造成腰腿痛? (23)
16. 为什么腰骶部疾病也会造成腰腿痛? (24)
17. 哪些臀部解剖结构与腰腿痛关系密切? (26)
18. 造成腰腿痛的下肢解剖特点有哪些? (27)



二、临床诊断

19. 什么是腰椎间盘突出症? (29)
20. 造成腰椎间盘突出症的因素有哪些? (30)
21. 腰椎间盘突出症好发于哪些部位? (32)
22. 腰椎间盘突出症的主要症状有哪些? (32)
23. 腰椎间盘突出症的症状有什么特点? (33)
24. 腰椎间盘突出症有哪些前驱症状? (34)
25. 腰椎间盘突出症的主要体征有哪些? (35)
26. 腰椎间盘突出症 X 线检查可有哪些结果? (36)
27. 诊断腰椎间盘突出症时,何时选择 CT 或磁共振
 检查? (36)
28. 什么是急性腰扭伤? (37)
29. 什么是慢性腰肌劳损? (38)
30. 最易造成腰腿痛的韧带损伤有哪些? (40)
31. 什么是姿势性腰腿痛? (41)
32. 腰骶部移行脊椎为什么会引起腰腿痛? (42)
33. 为什么隐性脊柱裂容易导致腰腿痛? (44)
34. 什么是峡部裂和腰椎滑脱? (44)
35. 什么是腰椎管狭窄症? (47)
36. 腰椎间盘突出症与腰椎管狭窄症有什么区别
 与联系? (48)
37. 什么是腰背部肌筋膜纤维组织炎? (49)
38. 强直性脊柱炎所致的腰腿痛有哪些特点? (50)
39. 如何诊断强直性脊柱炎? (51)
40. 为什么老年人腰腿痛发病率高? (52)



41. 为什么老年腰腿痛很少诊断为腰椎间盘突出症？	(53)
42. 为什么骨质疏松症可引起腰腿痛？	(54)
43. 哪些疾病可引起坐骨神经痛？	(56)
44. 什么是梨状肌损伤综合征？	(57)
45. 哪些内脏疾病可引起腰腿痛？	(57)
46. 女性腰腿痛的主要原因有哪些？	(58)
47. 妇科疾病引起的腰腿痛有哪些特点？	(59)
48. 常见妇科疾病导致腰腿痛症状的原因是什么？	(60)
49. 为什么年轻人腰腿痛要注意肾病的可能性？	(60)
50. 不同人群的腰腿痛原因为什么不同？	(61)
51. 哪些人好发腰腿痛？	(62)
52. 腰腿痛患者就诊时如何选择科室？	(63)
53. 怎样诉说病史能有助于腰腿痛诊断？	(64)
54. 腰腿痛症状的早晚轻重有何意义？	(66)
55. 诊断腰腿痛时为什么要特别关注行走步态？	(67)
56. 诊断腰腿痛时要做哪些物理检查？	(67)
57. 腰腿痛患者需要做哪些影像学检查？	(69)
58. 腰腿痛患者进行必要的化验检查有何意义？	(70)
59. 怎样根据疼痛进行腰腿痛的鉴别诊断？	(71)
60. 急性腰腿痛患者如何自我检查？	(72)
61. 怎样进行与腰腿痛相关的腰背部运动功能评价？	(73)
62. 腰腿痛患者如何进行自我评定？	(75)

三、西医治疗

63. 西医治疗腰腿痛需要掌握哪些原则？	(78)
----------------------------	------



64. 腰腿痛非手术疗法有哪些意义? (79)
65. 哪些腰腿痛患者可首选非手术疗法? (79)
66. 腰腿痛患者非手术治疗应遵循的原则是什么? (80)
67. 腰腿痛患者可采用哪些药物治疗? (81)
68. 如何使腰腿痛药物治疗具有针对性? (82)
69. 什么是硬膜外腔糖皮质激素封闭疗法? (83)
70. 硬膜外腔糖皮质激素封闭疗法如何操作? (83)
71. 治疗腰腿痛还有哪些其他封闭疗法? (85)
72. 什么是髓核化学溶解疗法? (85)
73. 髓核化学溶解疗法如何进行? (87)
74. 如何根据腰腿痛的不同病程进行理疗? (88)
75. 怎样配合其他治疗进行腰腿痛的理疗? (89)
76. 牵引治疗有何作用? (90)
77. 哪些人不宜进行牵引治疗? (92)
78. 影响牵引效果的因素有哪些? (92)
79. 最常用的腰椎牵引设备有哪些? (93)
80. 腰椎牵引模式有何区别? (94)
81. 腰椎机械牵引时患者应注意什么? (95)
82. 运动疗法在腰腿痛治疗中起什么作用? (96)
83. 运动疗法治疗腰腿痛有哪些特点? (97)
84. 如何针对腰腿痛进行运动疗法? (98)
85. 腰腿痛运动疗法的基本原则有哪些? (103)
86. 腰腿痛患者如何做卧位医疗体操? (104)
87. 腰腿痛患者如何做站立位医疗体操? (109)
88. 如何做改善腰腿痛运动功能的医疗体操? (110)
89. 腰腿痛患者如何进行有氧运动? (111)
90. 腰腿痛患者进行运动疗法时应注意什么? (113)
91. 如何判断哪些腰腿痛患者需要手术治疗? (113)



92. 腰腿痛常见的手术方法有哪些？	(114)
93. 腰腿痛患者术前如何进行自我治疗？	(115)
94. 腰腿痛患者术后应注意哪些问题？	(116)
95. 腰腿痛患者术后需要达到哪些康复目标？	(116)
96. 腰椎间盘突出症患者术后如何实施康复治疗？	(117)
97. 腰腿痛患者术后如何进行有氧运动？	(119)
98. 腰腿痛患者术后最重要的康复治疗是什么？	(120)
99. 经皮穿刺髓核摘除术有哪些优点？	(121)
100. 哪些患者适合做经皮穿刺髓核摘除术？	(122)
101. 急性腰腿痛时如何采取正确的应对措施？	(123)
102. 急性腰腿痛发作时如何进行日常活动？	(124)
103. 为什么急性腰腿痛治疗不能仅针对疼痛？	(128)
104. 怎样解决急性腰腿痛同时存在的问题？	(129)
105. 怎样做慢性腰腿痛的治疗体操？	(130)
106. 慢性腰腿痛患者如何增强运动功能？	(131)
107. 如何在沐浴时治疗慢性腰腿痛？	(132)
108. 应对慢性腰腿痛患者同时存在或继发的 问题有哪些措施？	(132)
109. 腰椎间盘突出症不同阶段的非手术治疗 应注意什么？	(133)
110. 腰椎间盘突出症的手法治疗有哪些？	(134)
111. 如何避免腰椎间盘突出症后的神经根粘连？	(135)
112. 怎样预防腰椎间盘突出症后的退变问题？	(136)
113. 如何治疗急性腰扭伤？	(137)
114. 慢性腰肌劳损的主要治疗措施有哪些？	(138)
115. 如何治疗腰椎韧带损伤？	(139)
116. 怎样进行姿势性腰腿痛的治疗？	(140)
117. 如何缓解腰骶部移行脊椎的疼痛？	(141)



- 118. 哪些隐性脊柱裂患者需手术治疗? (142)
- 119. 如何治疗峡部裂和腰椎滑脱症? (142)
- 120. 如何进行峡部裂和腰椎滑脱症的非手术治疗? (143)
- 121. 腰椎管狭窄症患者有哪些治疗方法? (144)
- 122. 如何采用封闭疗法治疗腰背部肌筋膜纤维组织炎? (145)
- 123. 治疗腰背部肌筋膜纤维组织炎还有哪些方法? (146)
- 124. 如何缓解强直性脊柱炎患者的疼痛? (147)
- 125. 强直性脊柱炎患者如何保持运动功能? (148)
- 126. 强直性脊柱炎如何防止畸形? (149)
- 127. 如何进行强直性脊柱炎不同阶段的治疗? (149)
- 128. 老年人如何治疗腰椎退行性改变? (151)
- 129. 如何治疗骨质疏松症引起的疼痛症状? (152)
- 130. 骨质疏松症的药物治疗应注意什么? (153)
- 131. 骨质疏松症患者如何补钙? (154)
- 132. 骨质疏松症患者如何进行运动疗法? (155)
- 133. 骨质疏松症患者如何做医疗体操? (156)
- 134. 如何预防骨质疏松? (158)
- 135. 如何预防和治疗骨质疏松并发症? (159)
- 136. 单纯的腰椎骨质增生是否需要治疗? (160)
- 137. 以坐骨神经痛为主的腰腿痛患者如何应用运动疗法? (161)
- 138. 如何应用非手术方法治疗梨状肌损伤综合征? (162)



四、中医治疗

- 139. 中医学如何认识腰腿痛? (164)
- 140. 如何应用中药治疗腰腿痛? (165)
- 141. 怎样应用针灸疗法治疗腰腿痛? (166)
- 142. 腰腿痛患者如何应用耳穴疗法? (167)
- 143. 推拿疗法治疗腰腿痛有哪些作用? (168)
- 144. 推拿疗法适用于哪些腰腿痛患者? (169)
- 145. 腰腿痛的常规推拿方法如何进行? (169)
- 146. 如何应用反背法治疗腰腿痛? (171)
- 147. 如何应用踩跷法治疗腰腿痛? (172)
- 148. 需要两人以上完成的推拿手法有哪些? (173)
- 149. 腰腿痛推拿治疗时应注意什么? (174)
- 150. 如何进行腰腿痛传统功法锻炼? (175)
- 151. 如何采用拔罐方法治疗腰腿痛? (177)
- 152. 如何采用中医辨证进行腰腿痛的拔罐
 治疗? (178)
- 153. 如何运用刮痧疗法治疗腰腿痛? (179)
- 154. 腰腿痛药膳有哪些? (181)

五、自我治疗

- 155. 腰腿痛患者自我治疗的目的有哪些? (184)
- 156. 为什么卧床休息是治疗急性腰腿痛的
 重要手段? (185)
- 157. 腰腿痛患者卧床休息期间应注意什么? (185)
- 158. 卧床休息的腰腿痛患者如何下床? (187)



- 159. 卧床休息的腰腿痛患者何时可下床活动? (188)
- 160. 腰腿痛患者使用腰围有什么好处? (188)
- 161. 对腰围的种类和质量有什么要求? (189)
- 162. 如何自行制作简易腰围? (190)
- 163. 怎样使用腰围? (191)
- 164. 长时间佩戴腰围好吗? (192)
- 165. 腰腿痛患者在家使用止痛药应注意什么? (193)
- 166. 腰腿痛患者如何进行家庭理疗? (194)
- 167. 腰腿痛患者进行家庭理疗时应注意什么? (195)
- 168. 腰腿痛患者可否在家中牵引治疗? (196)
- 169. 如何进行家庭牵引治疗? (196)
- 170. 进行家庭牵引治疗时应注意什么? (198)
- 171. 怎样进行徒手牵引疗法? (199)
- 172. 腰腿痛患者如何采用自我手法治疗? (199)
- 173. 腰腿痛患者如何进行自我按摩? (200)
- 174. 家人如何帮助患者治疗急性腰腿痛? (203)
- 175. 腰腿痛患者饮食上有什么要求? (204)
- 176. 腰腿痛患者简易的食疗方有哪些? (204)
- 177. 如何自制药酒治疗腰腿痛? (205)
- 178. 为什么腰腿痛患者不应吸烟? (206)

六、生活、劳动保健及防护

- 179. 为什么要加强腰腿痛患者的日常保健? (207)
- 180. 什么是良好的站立姿势? (207)
- 181. 如何纠正不良站立姿势? (209)
- 182. 什么样的坐姿为不良姿势? (210)
- 183. 什么样的坐姿正确? (211)



184. 为什么腰腿痛患者需要调整坐具?	(213)
185. 什么样的坐具适合腰腿痛患者?	(214)
186. 什么样的睡眠姿势好?	(215)
187. 什么样的睡眠姿势最适合腰腿痛患者?	(215)
188. 腰腿痛患者应该睡什么样的床铺?	(216)
189. 枕头与腰腿痛有关系吗?	(218)
190. 正确的行走姿势包括哪些?	(218)
191. 走路可预防腰腿痛复发吗?	(219)
192. 为什么腰腿痛患者不宜穿高跟鞋?	(220)
193. 慢性腰腿痛患者如何起床?	(221)
194. 为什么腰腿痛患者要注意洗漱姿势?	(221)
195. 洗晒衣服时如何防止加重腰椎负担?	(222)
196. 在厨房干活时如何减轻腰部的负担?	(223)
197. 在照顾婴儿时如何注意保护腰椎?	(223)
198. 直立持物要注意些什么?	(225)
199. 弯腰提物也需要注意姿势吗?	(226)
200. 弯腰搬重物时采取什么姿势为好?	(227)
201. 手提和肩扛重物时如何保护腰椎?	(229)
202. 劳动时还有哪些保护腰椎的好办法?	(230)
203. 老年人蹲着干活时应注意什么?	(231)
204. 看电视时如何避免腰腿痛?	(232)
205. 腰腿痛患者在气候变化时如何预防复发?	(232)
206. 如何根据腰腿痛季节发作特点进行防护?	(233)
207. 腰腿痛劳动防护的主要原则有哪些?	(234)
208. 长期站立劳动者如何预防腰腿痛?	(235)
209. 司机可采取哪些对策预防腰腿痛?	(236)
210. 女性如何在日常生活中加强腰腿痛 的防护?	(237)



- 211. 孕妇如何预防腰腿痛? (238)
- 212. 孕妇如何做预防腰腿痛的体操? (239)
- 213. 产后如何预防腰腿痛? (240)
- 214. 产妇如何做预防腰腿痛的体操? (240)
- 215. 中老年人预防腰腿痛的基本原则有哪些? (243)
- 216. 中老年人如何做预防腰腿痛的体操? (243)
- 217. 青少年如何做预防腰腿痛的体操? (245)
- 218. 肥胖者如何预防腰腿痛? (246)
- 219. 腰腿痛患者手术后还能恢复劳动能力吗? (247)



一、基础知识

1. 什么是腰腿痛？

简单地说，腰腿痛包含了三个方面的含义。一是发生部位，二是主要症状，三是性质。

(1)发生部位 腰腿痛发生部位广泛，包括腰部、骶部、臀部及双侧下肢。

(2)主要症状 上述任一部位组织发生病理改变而导致的疼痛。

(3)性质 不是单纯一种疾病的名称，而是一组症候群。也就是说，除了腰痛之外，同时还可能合并一侧或双侧臀部、腿部疼痛，甚至还可合并腰部或下肢活动受限等问题，严重时可能还会出现下肢麻木、无力、行走障碍等其他问题。

因此，腰腿痛可定义为，由于腰部、骶部、臀部及双侧下肢任一部位组织发生病理改变而导致以疼痛为主要症状的疾病。其中，大部分由腰部疾病导致，也有一部分是由臀部或下肢疾病造成。腰腿痛是一组症候群，即除了疼痛之外，还可以存在其他症状。

2. 腰腿痛有什么特点？

(1)病因较多，且相对复杂 虽然腰腿痛通常由腰部疾病（如腰椎间盘突出症、肌肉劳损、韧带损伤等腰部损伤性疾病、腰椎退行性疾病、腰椎先天性畸形等）引起，但是一些下肢疾病（如梨状肌综合征、坐骨神经痛等）也可造成腰、臀、腿等部位疼痛，而且也不除外其他疾病（如消化性溃疡、肾盂肾炎、女性盆腔炎或附件炎、肺