

日本脊柱外科权威专家倾情打造
最具实用性的“家庭医生”养病宝典



名医图解



腰痛

正确治疗与生活调养

名医の図解 腰痛を治す生活読本

[日] 伊藤达雄 著 严新平 译



- 突然发生腰痛，痛得身体不能动弹
- 身体一向前弯腰就痛，且腿会发麻
- 总感觉腰沉重，长时间保持某个姿势感觉难受
- 向后弯时感觉难受，向前弯时感觉舒服

名医图解

腰痛

正确治疗·生活调养

中国医药出版社

（北京）



中国医药出版社

（北京）

 名医图解 

腰痛

正确治疗与生活调养

名医の図解 腰痛を治す生活読本

[日] 伊藤达雄 著 严新平 译

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2011-098号

MEI NO ZUKAI YOTSU WO NAOSU SEIKATSU DOKUHON

Copyright © 2007 by Tatsuo Itoh

Original Japanese edition published by SHUFU TO SEIKATSU SHA

Simplified Chinese translation rights arranged with

SHUFU TO SEIKATSU SHA through Timo Associates Inc., Japan

Simplified Chinese translation copyright © 2011 Guangxi Science & Technology Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

腰痛正确治疗与生活调养 / (日) 伊藤达雄著; 严新平译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2011.11

(名医图解. 第2辑)

ISBN 978-7-80763-690-8

I. ①腰… II. ①伊… ②严… III. ①腰腿疼—防治—图解
IV. ①R681.5-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第164074号

YAOTONG ZHENGQUE ZHILIAO YU SHENGHUO TIAOYANG

腰痛正确治疗与生活调养

作 者: [日] 伊藤达雄
策 划: 冯靖城 陈 瑶
装帧设计: 卜翠红
责任印制: 韦文印

翻 译: 严新平
责任编辑: 陈 瑶 冯靖城
责任校对: 曾高兴 田 芳

出版人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-85893724 (北京)
传 真: 010-85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 北京盛源印刷有限公司
地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区 邮政编码: 101109
开 本: 710mm × 980mm 1/16
字 数: 152 千字
版 次: 2011年11月第1版
书 号: ISBN 978-7-80763-690-8/R · 195
定 价: 28.00元

印张: 13
印次: 2011年11月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-85893724 85893722

序

章

阅读前准备

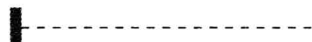
虽说都是腰痛，但每个人的具体症状千差万别。哪个部位痛？怎样痛？感到怎样难受？原因是什么？

开始阅读前参照本章，对症寻求解决之道。



判断你的腰痛属于哪一类型

类型一 突然腰痛，身体动弹不得



如果有腰痛，那最大的可能是闪腰等急性腰痛，绝大多数过几天就会缓解。如果是因事故或运动引起的急性腰痛也可称为外伤。如果像这些急性腰痛多次反复出现，那有可能是椎间盘突出，也有可能是因骨质疏松症引起脊椎骨折。

类型二 前弯时腰痛加剧，腿痛，腿发麻



除腰痛之外，如果腿也会痛或发麻，这是椎间盘突出的典型症状。但是，脊椎滑脱、退行性脊椎侧凸症也会出现这些症状，不弯腰也可能出现腰痛。

类型三 腰部沉重，同一姿势保持太久会觉得难受



腰椎间盘突出（椎间盘症、变形性腰椎症）引起腰痛多见于这种症状。早上起床时感觉腰痛多因为被子或床过软的原因。

类型四 慢性腰痛，而且驼背



如果由于骨质疏松症引起脊椎慢慢发生压迫性骨折，就会出现腰痛和姿势异常变化。如果突然发生挤压骨折，可能会因腰背部疼痛使得身体不能动弹。

类型五 后仰时难受，前弯时舒服



如果有椎管狭窄症，走路之后会感觉症状加剧，久走会觉得难受。其特点是往前弯腰会感觉舒服，休息之后疼痛会减轻。另外，如果患有脊椎分离症、滑脱症，大多数患者向后弯腰时会感到腰痛加剧。

类型六 无论怎样的姿势都不会减轻腰痛症状



如有这种腰痛情况，那很有可能是脊椎肿瘤或癌症骨转移。如果伴有发烧症状，那也有可能是化脓性脊椎炎或结核性脊椎炎等。另外，如果疼痛与动作没有关系，那么这种腰痛也有可能是心因性腰痛。

【小知识】

→另类的腰痛

虽说叫腰痛，但原因并非一定就在腰上。其中也有作为内脏疾病的症状出现的腰痛。

腰痛会作为很多疾病的症状出现，特别是妇科、泌尿系统疾病，它们往往是因为出现腰痛之后才发现的。当腰痛与姿势、动作无关时，那么我们就有必要怀疑腰椎以外的原因了。

你的腰痛属于哪一类

腰痛并不是一种疾病，而是一种症状，腰痛的产生可能有诸多的原因。如果中老年人并没有扭伤、摔伤过，却感到腰痛，这很可能会被认为是上了年纪的缘故。诚然，这些腰痛的大多数确与脊椎老化有关，但是，脊椎的老化所引起的腰痛也因人而异。就算脊椎老化相同，也有很多人不会出现腰痛症状。无论使用何种医疗检查设备都不能查出腰痛本身，你自己的腰痛只有你自己最清楚。

通过自己的分析，弄清你的腰痛属于哪种类型，这对以预防腰痛为目的的自我管理以及进行恰当的治疗都是非常重要的。

第一章

腰痛产生的原因

要想治疗和预防腰痛，必须从认识腰开始。为了弄清导致腰痛的原因以及腰痛产生的原理，以便理解自己的症状，并进行恰当的自我管理和治疗，在这里，我就腰痛的基础知识做个介绍。

腰痛的定义

无论是过去还是现在，都有许多人因腰痛而烦恼。

腰痛难道是两条腿行走的人的宿命吗

拥有脊椎的脊椎动物，都是靠四条腿行走，它们的脊椎就像一根横梁。但依靠两条腿直立行走的人，脊椎像柱子，纵向支撑着身体的重心。

住宅的顶梁柱是牢牢地竖立在地面上的，而人的“顶梁柱”——脊椎则竖立在由不断行走的两腿所支撑的骨盆之上，这个骨盆是不稳定的。而且，脊椎的角色由横梁变成了直柱，实现了由横向到纵向的大转换，但是骨盆的方向仅仅是斜的。也就是说，脊椎是竖立在一个倾斜的面上支撑着重重的头和上身的体重，而且时常要做各种动作，这便大大增加了腰部的负担。

人由于直立行走，使手得到了解放，因此创造了人类的高度文明，但也因此引起腰痛。

小知识

→何谓腰痛症

腰痛是一种症状，并非一种病名。虽然有时会把腰痛称为“腰痛症”，但这并不是指一种疾病，而是指有腰痛这一共同症状的疾病的总称。

可能引起腰痛症状的疾病种类繁多，正如本书第四章介绍的一样，如果引发腰痛的疾病被诊断，就叫疾病的病名。因此，腰痛症主要指原因不明的慢性腰痛。

各类主要症状患病率

所有年龄段			65 岁以上		
	症状	患者比例		症状	患者比例
第一位	腰痛	95.4	第一位	腰痛	188.8
第二位	肩膀酸痛	91.6	第二位	手脚关节痛	146.1
第三位	手脚关节痛	57.1	第三位	肩膀酸痛	127.4
第四位	咳嗽、有痰	52.5	第四位	健忘	114.2
第五位	身体乏力	49.8	第五位	眼花	111.1
第六位	鼻塞、流鼻涕	48.6	第六位	耳背	97.5
第七位	眼花	44.5	第七位	手足行动不便	92.4
第八位	痒（湿疹、癣）	42.9	第八位	手脚发麻	83.6
第九位	头痛	40.4	第九位	便秘	82.7
第十位	健忘	39.8	第十位	看不清东西	81

表格中“患者比例”中所提的“患者”是未住院治疗，而是在家中自觉有该症状的人；而“患者比例”是指每 1000 个人中所占比例。从该统计表可以看出，有很多人苦于腰痛。

许多人因腰痛而烦恼

来外科看病的人中，最多的就是腰痛。此外，觉得没有必要去医院，自己尝试着各种治疗方法的腰痛患者更是大有人在。据日本厚生劳动省调查，日本全国有病不住院治疗且照常生活的病人以腰痛居首（参照上表）。所有年龄段中总比例占第一位，且 65 岁以上的年龄段中，这一比例还进一步增大，由此可以看出确实有很多人因腰痛而烦恼。

有很多的腰痛的确是跟脊椎老化有关，但出现腰痛的原因是非常复杂的，不能一概而论。年轻人有年轻人的原因，重体力劳动者、运动不足的脑力劳动者他们的腰痛原因是各不相同的。最近，因精神压力引起的腰痛也开始受到关注。

谈到老化，其实脊椎的老化是从 20 岁左右开始的，很多中老年人往往认为自己的腰痛是上了年纪所致，便放弃进行预防、治疗。可是，虽然我们无法避免脊椎的老化，但很多的腰痛如果采取的措施得当是可以避免的。

希望大家对自己的腰给予精心呵护，尽管年龄在不断增大，也要努力使自己不受腰痛所困。

小知识

→生活方式虽然改变了，但引起腰痛的原因并没有消除

现在的生活与过去相比发生了很大的改变。过去人们从事的重体力劳动大多已改为机械操作，农业中的弯腰作业也大为减少；家庭里由于电器产品的普及，家务活也变得轻松了许多，用腰的工作应该是大大减少了。

然而，与之相反，长时间坐着工作的人增加了；由于平时走路的机会少，导致运动不足的人也增加了。虽然重体力活减少了，但不自然的姿势、肌肉力量的下降，这些正成为引发腰痛的新原因。

由于引发腰痛的原因众多，且难以消除，因此在医学上，如何预防、治疗腰痛也处于探索当中。

引起腰痛的原因

有可能是多种原因所致。

大多数腰痛是因为腰椎异常变化引起的

虽然引起腰痛的疾病众多，但最常见的还是脊椎疾病。在脊椎中，处于

腰部位置的腰椎或周围组织发生异常变化时，一般都会出现腰痛症状。

从腰椎疾病产生的不同原因来看，可以分为以下几种不同的腰痛。有因肌肉疲劳、血液循环不畅而产生的肌肉性腰痛；有因老化导致椎间盘损坏、突出而引发的椎间盘性腰痛；有因骨骼变形、骨折引起的骨性腰痛；有因连接椎骨与椎骨的关节不好而引发的椎间关节性腰痛；还有因弯腰引起的姿势性腰痛等等。但是，腰椎疾病常常同时出现以上多种情况，正因为如此，当我们用X线检查到腰椎发生某种异常时，腰痛的原因也有可能不限于此。

其他疾病、生活习惯、心理因素等也不可忽视

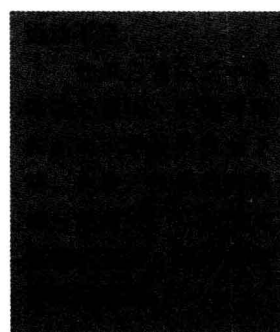
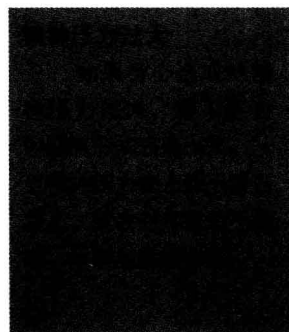
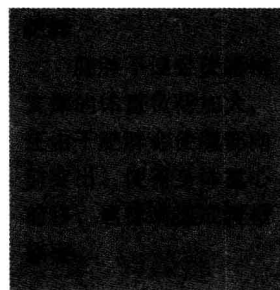
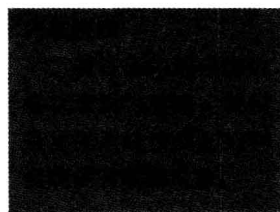
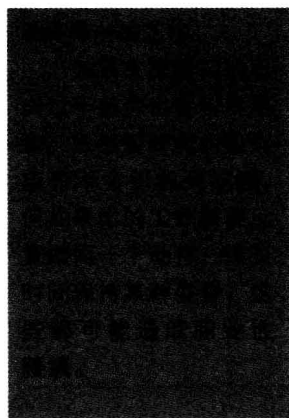
在腰痛当中，也有因内脏疾病引起的。因腰痛来骨科就诊的人中，的确有些人是因内脏疾病的缘故。在日常生活当中，有些人可能从事腰部负担较重的工作，或长时间腰部处于不当姿势，这都有可能成为腰痛的原因。另外，肥胖的人和因运动不足使得支撑腰部肌肉衰退的人都容易引起腰椎问题。腰痛的感觉与心理因素有很大关系，精神压力过大势必加重腰痛。

小知识

→腰痛时，腰椎发生的变化

腰椎可能出现各种各样的疾病，但产生疼痛的原因，大多是因为周围神经受到压迫。如椎间盘突出或因老化使得骨骼变形所引起的腰痛，都是因为椎间盘突出或骨骼变形刺激了神经引起的。从腰椎一直延伸到腿部的神经如果受到压迫，可能引起坐骨神经痛，这时，不仅仅腰，腿也会疼痛。

引发腰痛的疾病及身心状况



脊椎的结构及引起腰痛的原因

要弄清腰痛的原因，就必须了解脊椎的结构。

脊椎有着既能支撑身体，又能灵活活动的结构

作为我们身体“顶梁柱”的脊椎，是由 33 块椎骨按纵向层叠而成的。专业术语称为脊柱，自上而下由颈椎、胸椎、腰椎、骶骨、尾骨组成。以上各类椎骨又都可称为脊椎。

从正面看，脊椎是笔直的；从侧面看，则呈平缓的S形曲线。由于呈这种曲线形，使得人即使笔直站立，也能支撑重重的头部，同时能有效地保持身体的平衡，且能减缓外部冲击。

腰椎是由 5 块椎骨构成，并微微向前弯曲。在整个脊椎中，腰椎承受的重量最大，支撑上半身的大部分重量。但正因为负荷重，腰往往在人较年轻的时候就出现毛病，也因此，腰痛常见于各年龄层的人。

椎骨是构成脊椎的单元，它是由前部的圆柱形椎体和后部形状复杂的椎弓二者组合而成。夹在重重层叠的椎体之间的是软骨组织椎间盘，它起到缓冲的作用，能缓冲施于椎骨的冲击；同时作为关节，起到连接椎体与椎体的作用。椎弓由于上下的椎弓和左右各一对关节（椎间关节）是相连的，它能控制脊椎的运动。

椎体和椎弓都是通过沿着脊椎的韧带而连接起来的，而且它们的周围附着很多肌肉，所以能活动。

作为我们身体“顶梁柱”的脊椎由于有这种结构，所以能在支撑重重的头部和上半身的同时，还能承受身体的各种复杂动作。