



颈部和腰部

疼痛的自身康复

——看病找医生
康复靠自己

方定华 方晓 著

中国协和医科大学出版社

颈、肩、腰、腿

疼痛的自身康复

——看症状找原因

——学会爱自己

张淑华 吕 燕 著

中国协和医科大学出版社

颈部和腰部疼痛的自身康复

——看病找医生、康复靠自己

方定华 方 晓 著

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

颈部和腰部疼痛的自身康复: 看病找医生、康复靠自己 / 方定华、方晓著. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2012. 9

ISBN 978-7-81136-732-4

I. ①颈… II. ①方… ②方… III. ①颈肩痛-康复医学
②腰腿痛-康复医学 IV. ①R681.509

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 157156 号

颈部和腰部疼痛的自身康复——看病找医生、康复靠自己

作 者: 方定华 方 晓
责任编辑: 吴桂梅 孙阳鹏

出版发行: 中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com
经 销: 新华书店总店北京发行所
印 刷: 北京佳艺恒彩印刷有限公司

开 本: 850×1168 1/32 开
印 张: 4.25
字 数: 100 千字
版 次: 2012 年 9 月第一版 2012 年 9 月第一次印刷
印 数: 1—3000
定 价: 15.00 元

ISBN 978-7-81136-732-4/R · 732

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

前 言

颈部疼痛（颈痛）和腰部疼痛（腰痛）是常见病、多发病，且具有反复发作的特点。美国有文献报道，在美国 20 岁左右的人群中有 60% 曾发生过颈痛或腰痛，60 岁以上的可达 80%，年龄越大发生率越高。中国的颈痛和腰痛的发生率不亚于美国。

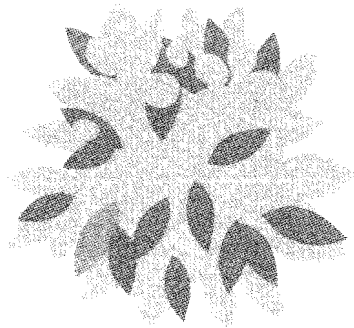
作者从事神经科和神经康复科工作数十载，深切体会到颈痛、腰痛患者的痛苦和看病难、看病贵的烦恼，以及国人自我预防意识的缺乏及自我科学治疗知识的欠缺。作者撰写此书的目的首先是要告诉读者如何自身预防颈痛、腰痛的发生，其次是要告诉读者一旦有了颈痛、腰痛的急性发作或慢性反复发作，能用现代康复技术治疗自身的颈痛、腰痛，做到少花钱甚至不花钱。

为了让读者能够较易掌握，本书以图为主，辅以深入浅出的文字解释，基本能够达到一看就会。

作者期待读者能从本书中受益，这将是对作者最大的鼓励。

中国康复研究中心 方定华

2012 年 6 月于美国



目 录

一、为什么颈部、腰部疼痛这样常见	1
二、颈部和腰部疼痛的原因	6
三、日常生活、工作的不正确姿势对颈部、腰部疼 痛的影响	19
四、休闲活动、体育运动、性生活的姿势对颈部、 腰部疼痛的影响	53
五、颈部、腰部疼痛急性发作的康复治疗	64
六、颈部、腰部疼痛慢性反复发作的康复运动治疗	83



颈痛腰痛严重的可影响日常生活和工作，且有反复发作的倾向。美国医学会报告，20岁以上的人群中20%有腰痛，60岁以上高达80%。颈痛好发中年以上，特别是老年人，且颈部或腰部疼痛的发生与职业性质有关，颈部疼痛好发“白领”，腰部疼痛好发“蓝领”。

一、为什么颈部、腰部疼痛这样常见

这与颈部、腰部的解剖结构有关

颈部的脊椎与头部相连接，腰部的脊椎与骶骨相连接，从正面看是一条直线排列，如图1-1。

从侧面看是曲线排列，即颈椎1~7是弧度向前，中间的胸椎是弧度向后，腰椎弧度又是向前，如图1-2。

这是一个很重要的生理曲线排列，可以减少震动的冲力和增强负重的能力，且能保持脊椎结构的平衡，保证肢体运动。

一旦脊椎自身发生结构的退行性病理变化或意外伤害，以及过度运动和不正确的姿势动作，都可破坏脊椎结构排列的平衡，导致脊椎受伤，产生疼痛，如图1-3、图1-4。



图1-1



图 1-2



图 1-3



图 1-4

颈部脊椎和腰部脊椎的活动范围过大，易受伤，易产生疼痛。

其次是与颈部、腰部脊椎周围的肌肉有关

颈部、腰部的活动在于相应肌肉的运动，如图 1-5、图 1-6。

一旦相应的肌肉运动过度，时间过长，肌肉内产生化学反应，形成疼痛的靶点，好发部位如图 1-7。

如颈部后部、腰背部和臀部，这些部位的疼痛也可扩散到上肢和下肢，如图 1-8、图 1-9。

与颈椎、腰椎本身的退行性改变有关

颈椎、腰椎的骨质，起排列作用的韧带都会发生不同程度的退行性改变，如骨质增生、疏松，韧带的松弛。一旦颈部和腰部的动作过猛、力量过度、姿势不当都可使颈椎、腰椎椎体之

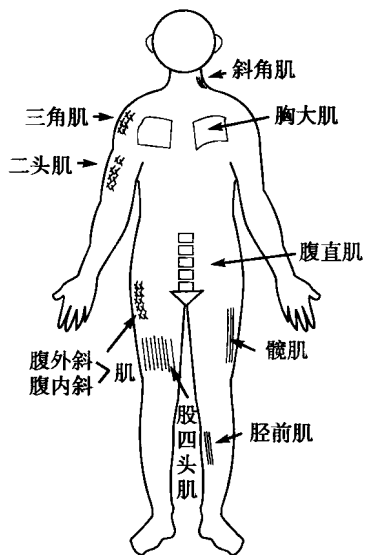


图 1-5

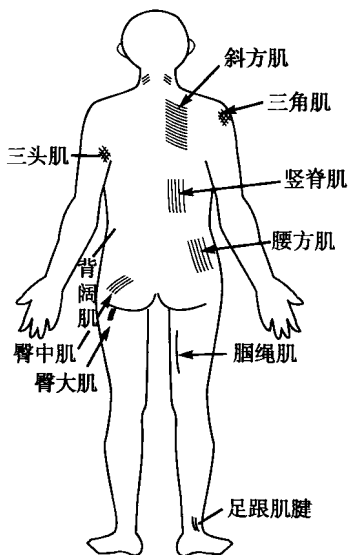


图 1-6

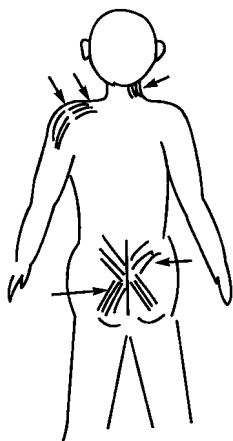


图 1-7

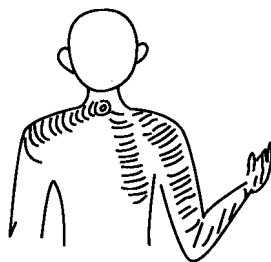


图 1-8

间的排列发生变形，相互连接的小关节发生移位，压迫刺激附近的感觉神经或运动神经，产生疼痛和感觉障碍，严重的可导致椎间盘突出，压迫附近的神经和脊髓产生疼痛，如图 1-10、图 1-11。

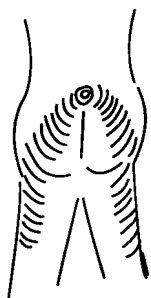


图 1-9

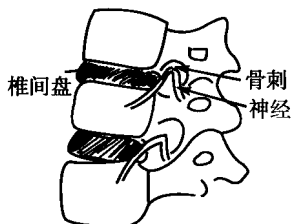


图 1-10



图 1-11

与神经系统的稳定性有关

神经系统支配运动和感觉，精神状态。一旦有不良的情绪，如恐惧、生气、害怕、疲劳都可以增加肌肉紧张和对疼痛的敏感性，加重疼痛，相反，心情良好、放松，可降低对疼痛的敏感，阻断紧张-疼痛-紧张的不良循环，减轻疼痛，阻滞反复疼痛的发生。如图 1-12、图 1-13。

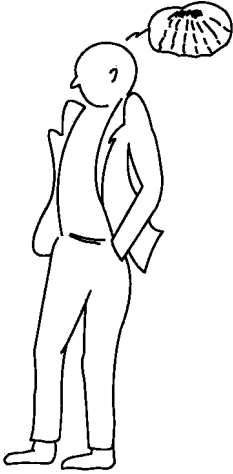


图 1-12

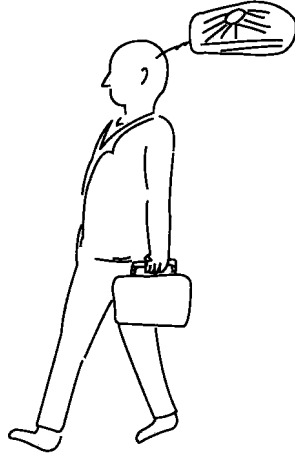


图 1-13

二、颈部和腰部疼痛的原因

引起颈部和腰部疼痛的原因，除了颈部，腰部直接外伤和本身疾病外，最常见的原因是日常生活中动作姿势不正确。图 2-1 是睡眠姿势不对，引起颈部疼痛。图 2-2 是搬重东西时，姿

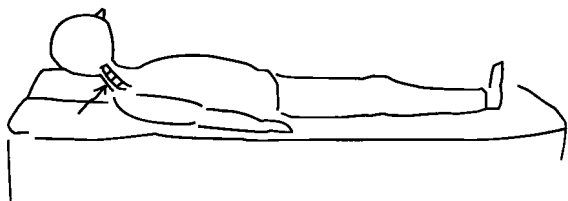


图 2-1

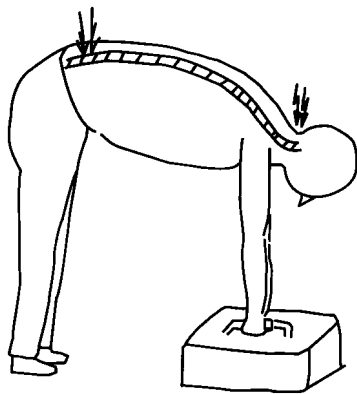


图 2-2

势不对，引起腰部疼痛。图 2-3 是长途骑自行车引起颈部、腰部疼痛。图 2-4 是坐姿不对引起腰部疼痛。图 2-5、图 2-6 是洗脸、

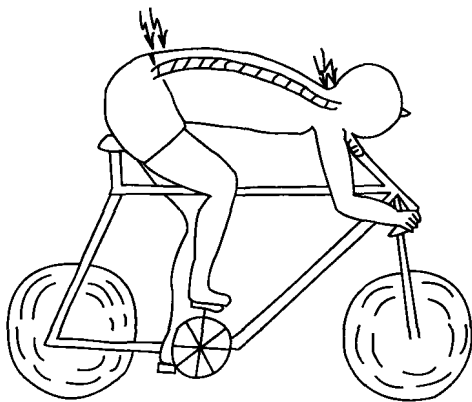


图 2-3

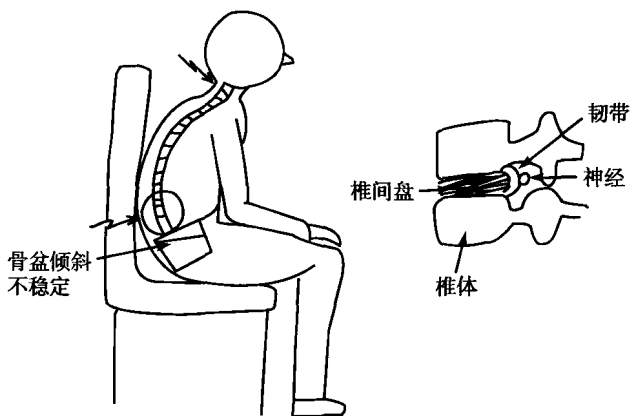


图 2-4

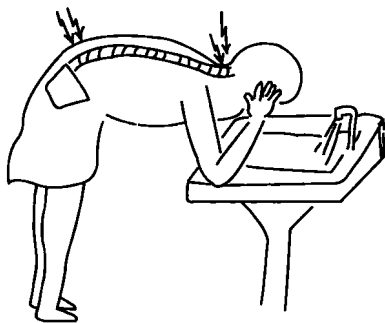


图 2-5

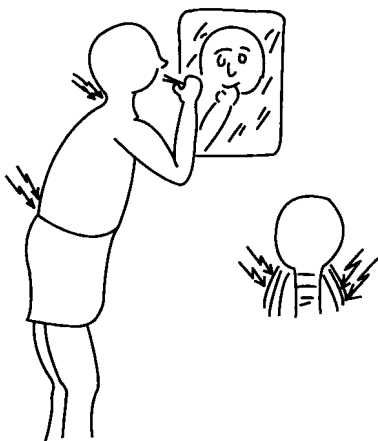


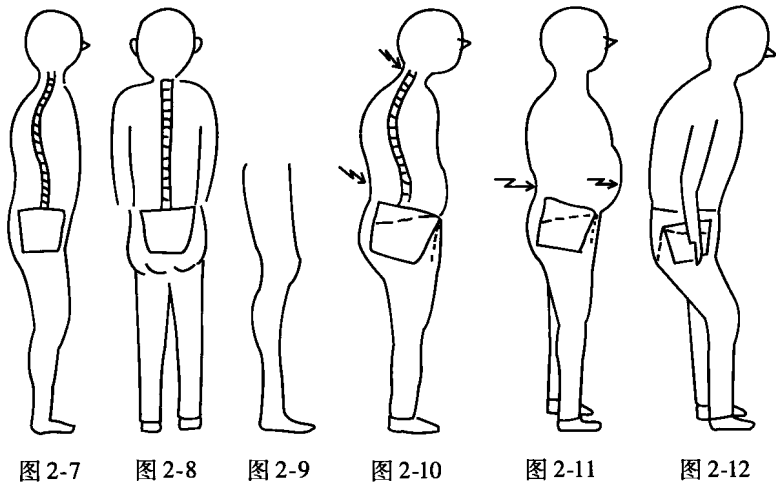
图 2-6

化妆姿势不对，引起颈部、腰部疼痛。这些都是由于动作姿势不对，造成脊椎的生理曲线排列发生变形和周围的肌肉被牵拉，脊椎附近的神经和肌肉内神经受到伤害，引起疼痛。

什么是正确的姿势，什么是不正确的姿势

俗话说，坐有坐相，站有站相，就是有正确的坐、站的姿势。正确姿势就是保持脊椎的结构按生理曲线排列，肌肉不被牵拉和挤压。图 2-7、图 2-8、图 2-9 是正确的站立姿势，就是从正面、侧面看脊椎的生理曲线排列保持不变形，膝关节保持正常的角度。

图 2-10、图 2-11、图 2-12、图 2-13 是不正确的站立姿势。图 2-10 是一种驼背姿势，图 2-11 是常见的大腹便便的人站立姿势，图 2-12 是老年人常见的弯腰站立姿势，图 2-13 是肩膀两侧



不对称人站立姿势。这些姿势都可影响到脊椎生理曲线的正常排列，图 2-14 是膝关节弯曲角度不正常。

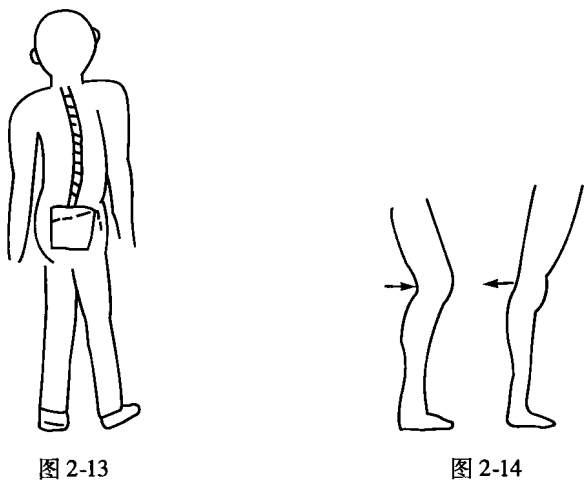


图 2-15、图 2-16、图 2-17、图 2-18 是正确的坐位姿势，就是脊椎保持正常生理曲线的排列。身体左右对称，保持头、颈部、胸部背部、腰部是垂直的姿势。

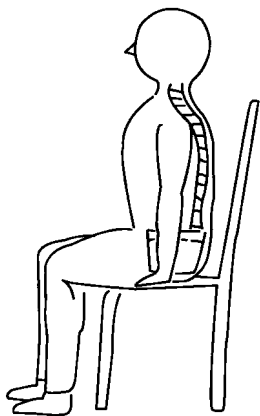


图 2-15

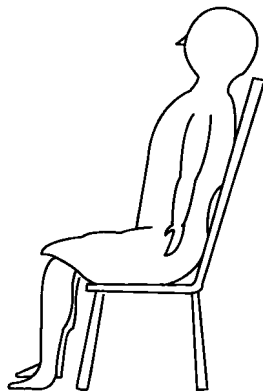


图 2-16

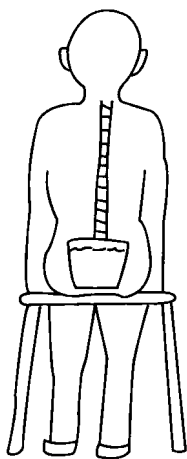


图 2-17

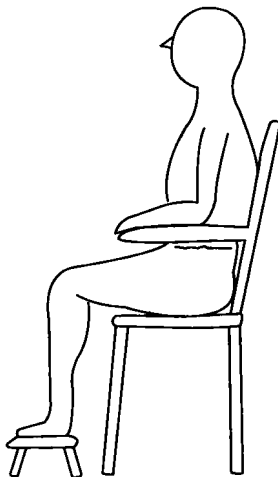


图 2-18

图 2-19、图 2-20、图 2-21、图 2-22，都是不正确的坐姿姿势。图 2-19 是颈部过度向后弯曲，背部、腰部呈圆形，生理曲线消失，颈部，腰部脊椎受到挤压。骨盆倾斜。图 2-20、图 2-21 是颈部、身体过度扭转，造成左右不对称，使脊椎扭转、挤压。图 2-22 是身体向一侧弯曲，左右不对称，生理排列变形，脊椎受到挤压。

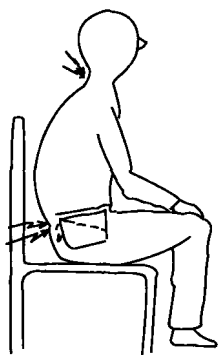


图 2-19

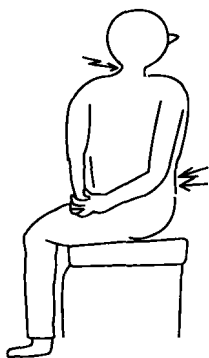


图 2-20



图 2-21

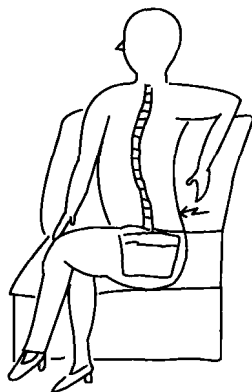


图 2-22