

◎程志安 刘军 / 主编



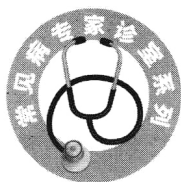
防治 腰椎退行性疾病 远离腰腿痛

常见腰腿痛的传统治疗法有哪些
腰椎间盘突出症引起腰腿痛的原因
日常工作与生活中如何加强腰部的保护

广东省出版集团

广东科技出版社 (全国优秀出版社)





防治腰椎退行性疾病 远离腰腿痛

程志安 刘 军 主编

广东省出版集团
广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

防治腰椎退行性疾病 远离腰腿痛/程志安, 刘军主编.
—广州: 广东科技出版社, 2013.3
(常见病专家诊室系列)
ISBN 978-7-5359-5774-0

I. ①防… II. ①程…②刘… III. ①腰腿痛—防治
IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第223652号

Fangzhi Yaozhu Tuixingxing Jibing Yuanli Yaotuitong
防治腰椎退行性疾病 远离腰腿痛

责任编辑: 邓彦

封面设计: 柳国雄

责任校对: 吴丽霞

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广东新华印刷有限公司

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路23号 邮政编码: 528247)

规 格: 889mm×1194mm 1/32 印张3.75 字数90千

版 次: 2013年3月第1版

2013年3月第1次印刷

定 价: 12.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

目 录

概述 / 1

急、慢性腰腿痛 / 2

什么是腰腿痛 / 2

哪些疾病可以引起腰腿痛 / 3

急性腰腿痛是怎样产生的 / 4

急性腰腿痛有哪些临床特点 / 5

如何有效治疗急性腰腿痛 / 7

慢性腰腿痛是怎样形成的 / 7

慢性腰腿痛的临床特点如何 / 8

慢性腰腿痛防治方法有哪些 / 9

中老年人为什么容易发生腰腿痛 / 11

骨质增生可引起腰腿痛吗 / 12

与现代生活习惯相关的腰痛如何预防 / 13

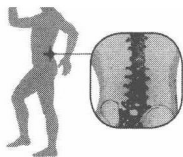
雨季来临或者天气变化时，为什么腰腿痛症状多会加重 / 15

腰腿痛患者坐、站立、睡眠、提重物时应该保持什么样的姿势 / 16

哪些腰腿痛病适宜保守治疗 / 18

哪些腰腿痛病需要手术治疗 / 19

常见腰腿痛的传统治疗法有哪些 / 20



倒行可以缓解腰腿痛吗 / 22

腰围在腰腿痛病的治疗中起什么作用 / 23

腰腿痛病患者如何调节饮食 / 24

哪些情况的腰腿痛适宜用自我手法治疗 / 25

腰腿痛的自我治疗手法有哪些 / 26

医生建议：正确认识腰腿痛，积极防治腰腿痛病 / 28

妇科疾病与腰腿痛 / 30

女性腰痛的常见原因有哪些 / 30

妇科病引起的腰腿痛有哪些特点 / 32

急性腰扭伤 / 34

什么是急性腰扭伤 / 34

急性腰扭伤好发于哪些人群 / 35

急性腰扭伤常有哪些临床表现 / 36

如何治疗急性腰扭伤 / 36

如何有效预防急性腰扭伤 / 37

腰椎间盘突出症 / 38

什么是腰椎间盘突出症 / 38

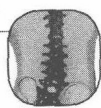
为什么会得腰椎间盘突出症 / 39

哪些人容易患腰椎间盘突出症 / 40

腰椎间盘突出症的常见表现有哪些 / 41

腰椎间盘突出症应该做什么检查 / 42

- 腰椎间盘突出症诊断要点有哪些 / 43
- 腰椎间盘突出症引起腰腿痛的原因 / 43
- 腰椎间盘突出症的应急措施如何 / 44
- 腰椎间盘突出症治疗方法有哪些 / 45
- 腰椎间盘突出症非手术治疗的治疗原则 / 45
- 哪些椎间盘突出症患者适合手术治疗 / 46
- 腰椎间盘突出摘除手术常见的并发症 / 47
- 腰椎间盘突出摘除手术后的注意事项 / 47
- 如何预防腰椎间盘突出症 / 48
- 腰腿痛就一定是腰椎间盘突出症吗 / 49
- 为什么腰椎间盘突出症容易反复发作 / 51
- 腰椎间盘突出症患者怎样安排饮食 / 52
- 腰肌劳损 / 53**
- 什么是腰肌劳损 / 53
- 腰肌劳损的病因病理是什么 / 54
- 慢性腰肌劳损有哪些特点 / 55
- 为什么说高跟鞋是女性腰肌劳损的帮凶 / 56
- 怎样预防腰肌劳损 / 57
- 如何治疗腰肌劳损 / 58
- 几种防治腰肌劳损的自我按摩手法 / 59
- 腰背肌肉锻炼常采用哪些方法 / 60



为什么腰背肌锻炼很重要 / 62

骶髂劳损的特点及处理方法 / 63

腰椎滑脱 / 65

何为腰椎滑脱 / 65

为什么会出现腰椎滑脱 / 66

腰椎滑脱有哪些症状 / 67

腰椎滑脱的诊断手段有哪些 / 67

如何治疗腰椎滑脱 / 68

腰椎滑脱的手术原则与方法 / 68

何为腰椎不稳症 / 69

腰椎不稳症的表现 / 70

腰椎不稳症的治疗原则 / 71

腰椎椎管狭窄症 / 73

何为腰椎椎管狭窄症 / 73

腰椎椎管狭窄症分为哪几类 / 75

腰椎椎管狭窄症有哪些症状 / 76

间歇性跛行是怎么回事 / 77

如何鉴别间歇性跛行 / 78

腰椎椎管狭窄症的预防 / 79

如何治疗腰椎椎管狭窄症 / 79

为什么腰椎椎管狭窄症需要手术治疗 / 81

腰椎椎管狭窄症的手术指征是什么 / 83

腰椎间盘突出症与腰椎椎管狭窄症有什么不同 / 83

腰椎手术后应该注意些什么 / 84

退行性疾病 / 85

什么叫退行性疾病？与腰腿痛有什么关系 / 85

腰椎功能保护与保健 / 88

日常工作与生活中如何加强腰部的保护 / 88

什么样的床铺有助于保护腰椎 / 91

维护腰背健康的一些建议 / 92

怎样有效避免腰痛 / 93

女性患者日常生活中如何有效应对腰酸背痛 / 95

哪些腰腿痛患者不能进行牵引治疗 / 96

腰痛患者怎样进行家庭按摩治疗 / 96

慢性腰肌劳损患者如何自我保健 / 98

日常生活中腰部保健十法 / 98

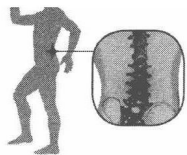
参考文献 / 100

概 述

腰腿痛不是一种病，而是一组症候群，可由多种原因引起。研究表明，超过 80% 的人在一生中有过腰腿痛的病史。腰腿痛病多发生在 30 岁以后，随着年龄的增长，发生率亦逐渐增加。腰痛病为多发病，腰痛腿痛症状往往同时存在。

我们的一组研究分析发现，导致腰腿痛症的病因有：长期强迫体位工作与不良坐姿者，如司机、电脑操作人员、制衣厂工人以及流水线工人等，长期坐位工作，尤其是长期超时（大多数流水线工人每天工作超过 10 小时）强迫体位导致腰部肌肉劳损是其主要诱因。重体力劳动者，大多是搬运重物时用力过猛或姿势不当，所搬运的重物离人体的中轴线太远，使肌肉和关节负荷过重或者不协调所致。运动员和体育爱好者，多因剧烈运动或运动前准备活动不充分。长期长时间站立位工作，以女性为多，多伴有不同程度的腰肌劳损，多见于服务行业等。其他为无明显或不常见诱因，如中老年患者，腰椎有一定程度的退行性变，或弯腰取物，或开门时转身，或伸腰，或咳嗽喷嚏等；又如长期不运动，突然剧烈运动等。

面对腰腿痛病年轻化以及越来越普遍的趋势，我们该如何去认识，如何有效预防以及积极治疗？这里我们从急、慢性腰腿痛，腰椎间盘突出症，腰椎椎管狭窄，腰肌劳损以及腰椎滑脱等几个方面介绍腰腿痛病的一些基本知识以及预防、治疗、保健常识。



急、慢性腰腿痛



什么是腰腿痛



腰腿痛是一组症候群，可由多种原因引起。腰痛常与腿痛同时存在，在体力劳动者中发生率较高，如搬运工、井下矿工、运动员、木工和汽车司机等。值得注意的是，随着社会的发展，人们工作与生活方式的改变，腰腿痛病的发病人群也发生了相应的改变，在临床工作中，我们发现，长期伏案工作人员如：电脑操作员、制衣厂工人、机关员工等，甚至学生也是腰腿痛病的常见发病人群。

超过 80% 的人在一生中有过腰腿痛的病史。腰腿痛多发生在 30 岁以后，随着年龄的增长，发生率亦逐渐增加。近年来，由于人们工作与生活方式和习惯的改变，临床上腰腿痛病的发病有明显的年轻化趋势。

腰腿痛是常见的症状，指下腰、腰骶和骶髂部的间隙性或连续性疼痛，有的伴有下肢部的感应痛或放射痛，以及麻痹等。腰腿痛病的病因复杂，与运动系统有直接关系者以损伤和退行性变最常见，其中又以腰椎间盘突出症最具代表性。腰腿痛病的发病包括了

脊柱、脊神经、脊椎旁软组织和内脏等相关因素。



哪些疾病可以引起腰腿痛

1. 腰部本身疾患

(1) 急性或慢性损伤。

腰部或腿部肌肉、筋膜、韧带、椎间小关节的急性或慢性损伤，脊柱骨折或错位，椎间盘损伤，骶髂关节错缝或损伤等。



(2) 退行性变。脊柱骨关

节病、老年性骨质疏松症、椎间盘退行性变（如椎间盘纤维环破裂、椎间盘突出）、椎体滑脱、椎管狭窄症等。

(3) 先天性畸形。隐性脊椎裂、第5腰椎骶化、第3腰椎横突综合征、钩状棘突及半椎体等。

(4) 炎症。脊柱结核属特异性炎症，脊柱化脓性骨髓炎属非特异性炎症，强直性脊柱炎亦属此类。

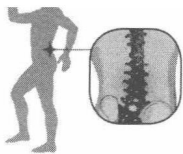
(5) 肿瘤。转移癌占较大比例，如乳腺癌和前列腺癌转移等。原发于脊柱的肿瘤有血管瘤、骨巨细胞瘤和脊索瘤等。椎管内肿瘤，如神经根囊肿、神经鞘瘤、神经纤维瘤。

2. 内脏疾患

(1) 消化系统疾患。消化性溃疡、胰腺癌、直肠癌等。

(2) 泌尿系统疾患。肾盂肾炎、泌尿系（肾和输尿管）结石、肾周围脓肿等。

(3) 妇科疾患。子宫体炎、附件炎、子宫后倾、盆腔肿瘤、子宫脱垂等。



3. 功能性缺陷

姿势不良（脊柱侧凸、腰前凸增加、驼背、骨盆倾斜等）、妊娠、髋臼发育不良、扁平足、下肢不等长或臀部肌力不足等。

4. 其他

过度肥胖、血液疾病、内分泌失调、精神因素、床褥的影响等，神经系统疾患。



周女士，40多岁，办公室工作，晚上回家大多做做家务，平时身体健康。今日坐在办公椅上俯身拣地上的东西时，突然感觉腰部有很轻微的清脆响声，起身即感腰部剧烈疼痛，不能伸直腰部，也不能弯腰转侧，那么周女士腰痛是怎样引起的，是什么性质的腰痛？

刘先生是一名老师，平时上课站立时间长后有一侧腰腿痛的感觉，休息后疼痛缓解。今日上课时，刘老师弯腰给学生做示范动作的时候突然腰部剧痛，疼痛向一侧下肢放射，并感觉小腿有麻木的感觉，休息后也无明显好转，那么刘老师又是什么性质的腰痛？



急性腰腿痛是怎样产生的

引起急性腰腿痛的原因有很多，大多数与外伤有关，部分与受凉、腰部过度疲劳有关。常见的有急性腰肌扭伤、腰棘间韧带损伤、腰椎小关节紊乱症、腰椎压缩性骨折、骶髂关节半脱位以及腰椎间盘突出症等。以下是一些常见的急性腰腿痛的致病原因。

1. 进行重体力劳动或剧烈体育运动前，没有做适当的准备活动这种情况下，由于脊椎负载重量突然加大，则极容易引起肌肉

损伤、韧带撕裂、小关节紊乱，严重者甚至骨折。

2. 工作和运动时姿势不当、动作幅度过大或者腰背部过度疲劳

在日常生活与工作中，需要搬动较重物体时，人们往往习惯于直接弯腰搬动重物，以致易因用力不当而将腰部损伤。正确的姿势是身体向前靠拢、屈膝、屈髋，由双手持物，并在抬起的同时，膝及髋关节逐渐伸直。另一种情况是，长时间坐位工作或娱乐，或者长途驾驶或坐车，因长时间保持一个固定姿势，导致腰背肌肉疲劳而痉挛或小关节功能紊乱而疼痛，或长时间固定姿势后起身活动、不经意间转身或弯腰时出现小关节功能紊乱而剧烈疼痛，也就是我们通常说的“急性腰扭伤”，俗话说说的“闪腰”。上面周女士的病例就属这种情况。

3. 劳动方式不当

例如医院常用的接送患者的车床，如果不是采用推的方式，而是采用人向后退或者半转身侧向牵拉的方式，则由于椎旁纵向肌群用力较大而易引起腰部损伤或小关节紊乱。

4. 相互配合不当

两人以上的劳动或体育运动项目，如其中一人动作不协调，则由于重力偏移而易引起他人的腰部扭伤、骶或髋关节半脱位。

5. 其他

自高处跌下、平地滑倒、交通意外、长时间睡在水泥地板上等可引起急性腰肌损伤。

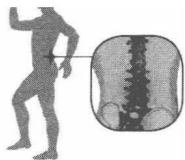


急性腰腿痛有哪些 临床特点

急性腰腿痛发病急骤，疼痛剧烈。具体临床特点如下：

1. 疼痛剧烈、急骤

疼痛突然发生，不能伸直腰站立，或不能起床，自觉腰部疼痛



难忍，并随腰部活动而加剧，平卧后可减轻，压痛点较固定、明确，疼痛可向一侧臀部和大腿部放射。

2. 被迫体位

严重者多卧床不起，站立时不能直腰，腰弯向一侧，而臀部歪向另外一侧，走路跛行，在床上不能翻身，但可以找到一种减轻疼痛的姿势，如侧卧屈膝屈胯等。

3. 活动受限

患者常保持一种固定姿势，因活动而诱发疼痛，或者致疼痛剧烈而严重受限，腰椎前屈、后仰、侧弯、前后旋转、屈髋、屈膝均不同程度受限。

4. 肌肉痉挛

受伤肌肉反射性引起痉挛等改变，触之呈粗条状。部分患者早期一侧腰肌痉挛压痛，另一侧则较松弛，长时间疼痛后，可出现双侧腰肌以及臀部肌肉痉挛疼痛。

5. 其他

医师检查时可能会告诉患者是否会出现一些病理体征：如斜扳试验阳性，髋关节“4”字试验阳性，直腿抬高试验阳性等。X线片、计算机层析成像（CT）等可鉴别腰椎间盘突出症、腰椎压缩性骨折等。X线片检查时可见脊柱保护性或代偿性侧凸，当急性腰痛恢复后，复查X线片可见脊柱侧凸消失。



急性腰扭伤疼痛时常见的步态与姿势



接前面所述的周女士是急性腰扭伤的典型表现，而刘老师则是急性腰椎间盘突出的表现。他们的治疗又是怎样的？



如何有效治疗 急性腰腿痛

急性腰腿痛的防治方法如下：

(1) 制动、休息，尽量避免可致损伤的原因。急性发作期绝对卧床休息对于急性腰腿痛的康复非常重要，可以有效减轻患者的痛苦。

(2) 急性损伤可以马上使用冰敷，在伤后 3 小时，可每小时冰敷 15 分钟，受伤后 24 小时内，每隔 2~3 小时冰敷 20~30 分钟。同时予以口服、外用消炎止痛药。24 小时后可用活血化瘀、消肿止痛的中药外敷。如果属于过度疲劳后体位改变所致的急性腰扭伤，或者以肌肉痉挛疼痛为主的急性腰腿痛，建议使用热敷，以缓解肌肉的紧张与疼痛。

(3) 局部理疗、推拿、针灸、牵引等。在确诊没有脊柱器质性病变的基础上，可采用手法推拿治疗，一般手法使用得当的话，急性腰扭伤等损伤的推拿、针灸等治疗有立竿见影之效。推拿治疗建议找经验丰富的骨科、按摩科或者理疗科医生和技师执行，切勿自己盲目行事或者短时间内反复推拿治疗。

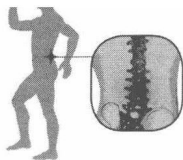
(4) 神经阻滞 可采用痛点阻滞的方法，临床上常常立竿见影。

(5) 急性腰椎间盘突出一般经过卧床、牵引以及适当的药物治疗后大多数可以缓解，如果持续疼痛不能缓解并有神经损害症状，医生会建议手术或其他方式治疗。



慢性腰腿痛是 怎样形成的

慢性腰腿痛较急性腰腿痛在就诊患者中多见，引发慢性腰腿痛的疾病常见的有腰腿部软组织损伤、腰椎和膝关节退行性变、腰骶部以及髌膝关节的先天性畸形、腰椎结核、强直性脊柱炎、肿瘤、



腰椎椎管狭窄症、骨质疏松症、腰椎滑脱或腰椎退变性不稳等。慢性腰腿痛的常见致病原因有：

1. 急性腰腿痛的后遗症

急性腰腿痛患者经过治疗后 95% 可痊愈，但是如果早期治疗失误，或者由于患者自身的原因，没有按医嘱进行制动休息与适当的固定，则容易导致受损的软组织仍处于被牵拉状态，或是局部的频繁活动而影响组织的正常愈合，或是反复用重手法推拿等操作使刚刚愈合的纤维组织再次损伤。

2. 累积性慢性损伤

一些不足以引起肌肉韧带撕裂的外伤，使腰腿部肌肉长期处于高张力状态下的被迫体位（如汽车司机、翻砂工及坑道作业工、农民等强体力劳动）则可引起腰腿部肌肉骨骼附着点处过度牵拉，以致出现过度疲劳而劳损的状态，此时局部可出现反应性炎症，包括局部血供受阻、缺血、缺氧，长期以来造成局部反复的水肿、增生、肥大、肌化，逐渐形成恶性循环。

长期坐位工作者（如办公室工作人员、长期使用电脑人员、制衣厂工人，甚至一部分反复长时间玩游戏或打麻将的人员），由于腰背部肌肉长期反复疲劳，由此而导致慢性缺血、缺氧，长期缺氧代谢产物堆积，造成腰背部肌肉的慢性劳损。

3. 骨质疏松症、骨关节的退行性变与增生、腰椎椎管狭窄症、肿瘤浸润等

这些疾病导致的腰腿痛都是一个长期、慢性的过程，出现腰腿痛表现时好时坏，或者逐渐加重或恶化可能。



慢性腰腿痛的临床特点如何

慢性腰腿痛的临床特点包括以下几个方面：

(1) 病程时间长，一般在3个月以上，多有职业特点。

(2) 各个年龄段均可见，但以中老年人为主。

(3) 疼痛以酸痛、隐隐作痛，或者夜间疼痛为主，容易疲劳。如腰肌劳损，部位局限，以双侧腰肌酸痛为主，疼痛以久坐或者夜间睡眠一段时间开始出现酸软疼痛，起身活动后可以减轻，一般痛时不太剧烈，容易反复发作。检查时轻轻用力按压患者疼痛部位，部分患者反而感觉比较舒服，疼痛部位畏寒喜暖。

(4) 用止痛药物可以缓解，但易复发。理疗、热敷、推拿等治疗效果较好，但是劳累后容易复发。

(5) X线片多显示不同程度的腰椎退行性变、骨质疏松或者其他病变等。

随着科技发展与社会进步，人们的生活与工作方式与习惯发生了巨大变化，临床工作中，我们常见的中青年慢性腰腿痛患者多以长期坐位工作，缺乏必要的体育锻炼者居多，中老年人则以腰椎退行性变、腰椎退变性不稳、椎管狭窄症以及骨质疏松症患者居多。

从中医对腰痛的认识而言，慢性腰腿痛多以虚证为主，虽然疼痛，但局部喜温、喜按。中医理论认为“腰为肾之府”、“肝主筋”，所以大多数情况下腰痛多辨证为肝肾亏损。



慢性腰腿痛防治 方法有哪些

慢性腰腿痛多由急性症状迁延而成，很大一部分病因与其自身的工作和生活习惯有着必然联系，因此要预防腰腿痛首先要纠正自己不良的生活习惯和工作方式，积极参加体育锻炼，增强体质，加强腰背部肌肉的力量，但其他意外情况导致的急性腰腿痛一定要及时治疗，在医生指导下康复，避免迁延成慢性。具体来讲主要有以下几点：