

工 送卫生科普知识下乡工程

中国农民卫生保健丛书

颈肩腰腿痛的自我防治

主 编 薛元坤

副主编 朱 贤 徐 敏

编 著 王 成 钱红霞 王书军

教你

怎样防病
怎样保健
怎样康复



人民卫生出版社

北京体育大学出版社 中国工人出版社

中国体育出版社 人民体育出版社 北京人民广播电台

颈肩腰腿痛的自我防治

中国体育出版社 人民体育出版社 北京人民广播电台

主编 王树德
副主编 李 强 李 强
编 委 王 强 王 强 王 强

本书特点

1. 通俗易懂
2. 图文并茂
3. 实用性强



中国工人出版社

卫生部、科技部送卫生科普知识
中国农民卫生保健丛书



颈肩腰腿痛的自我防治

主 编 薛元坤

副主编 朱 贤 徐 敏

编 著 王 成 钱红霞 王书军

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

颈肩腰腿痛的自我防治/薛元坤主编. —北京:人民卫生出版社, 2011. 2

(中国农民卫生保健丛书)

ISBN 978-7-117-14001-0

I. ①颈… II. ①薛… III. ①颈肩痛-防治②腰腿痛-防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 264542 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

颈肩腰腿痛的自我防治

主 编: 薛元坤

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 3.5

字 数: 70 千字

版 次: 2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-14001-0/R · 14002

定 价: 12.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

卫生部、科技部送 卫生科普知识下乡工程

《中国农民卫生保健丛书》编委会

编委会主任 祁国明 中华医学会副会长

李朝晨 科学技术部办公厅主任

科技部新闻发言人

胡国臣 人民卫生出版社社长兼总编辑

副主任 李 普 科技部政策与体改司副司长

政策及科普管理专家

杜 贤 人民卫生出版社副总编辑

主 编 薛元坤

副 主 编 朱 贤 徐 敏

编 委 (按姓氏笔画排序)

于修成 王 成 王书军 王育良 叶 飞

付建国 吕资之 朱 贤 刘琼花 祁国明

杜 贤 李 普 李永威 李朝晨 何增义

宋广霞 张 苇 张海云 邵启生 林婉生

孟昭美 胡国臣 钮文异 姚林琪 徐 敏

徐桂珍 高锦萍 管大顺 薛元坤

序

在一年一度的全国科技周来临之际，“振兴老区、服务三农、科技列车井冈行”的列车启动了。为了配合这次活动，卫生部和科技部组织专家编写的一套《中国农民卫生保健丛书》也将随着这辆列车送往广大农村地区。

改革开放以来，农村广大群众的生活有了很大改善，医疗水平有了一定的提高。但是，农村的医疗卫生条件、农民的个人卫生意识与城市相比仍然有很大的差距。农民保健知识十分贫乏，自我保健意识不强。农民因病致贫、因病返贫的现象依然存在，在一定程度上影响了农村经济的发展。我国城乡二元经济结构还没有改变，地区差距扩大的趋势尚未扭转，贫困人口还为数不少；我们要在本世纪头20年，集中力量，全面建设惠及十几亿人口的更高水平的小康社会，使经济更加发展、民主更加健全、科教更加进步、文化更加繁荣、社会更加和谐、人民生活更加殷实。小康社会的重要标志之一，就是全民健康水平的提高。我国农村人口众多，只有农民群众的健康水平提高了，才能进入全面小康社会。

前 言

颈肩腰腿痛可谓是司空见惯，再熟悉不过了。别看如此常见，但是给我们带来的痛苦的确并非小事。有调查显示，颈肩腰腿痛是因病休息的第二大原因，仅次于上呼吸道感染。然而，尽管发生率很高，颈肩腰腿痛并没有引起应有的关注。由于此类疾病的病因不明、疗效不佳，许多患者感到迷茫。

为了释疑解惑，我们编写了本书，对颈肩腰腿痛常见的原因进行了实用性分类，并对一些常见的综合征进行了治疗指导。力求通俗易懂，让广大农村读者自己了解颈肩腰腿痛的基本知识，非常有益于此类疾病的防治，有的甚至可以不再频繁地光顾医院了。颈肩腰腿痛涉及的疾病很多，不但临床上复杂，更涉及疼痛、精神层面以及劳动制度、医疗保险等社会因素。本书主要选择比较常见的颈肩腰腿痛疾病，再选择比较简易的判断方法和该病最有效或

容易掌握的治疗进行阐述。希望对广大颈肩腰腿痛的患者有所帮助。

由于作者水平有限，在高兴地推荐本书的同时也有一丝不安，唯恐概述部分内容表达不够准确，甚至错误，恳请读者批评指正，更希望能将更正以及建议反馈给作者或者出版社，以便修正。

编 者

2010年12月

目 录



颈 部 疾 病

1. 颈椎有哪些解剖结构和生理特点	2
2. “早晨脖子疼痛、不能动”是落枕吗	3
3. 落枕如何治疗	3
4. 颈椎病是怎么回事	4
5. 手指麻木、疼痛都是颈椎病引起的吗	5
6. 颈椎病有哪些不舒服的表现	5
7. 哪些不良习惯会导致颈椎病	6
8. 外伤和颈椎病有关系吗	7
9. 颈椎病的检查有哪些	8
10. 最好的检查方法是什么	8
11. 怎样预防颈椎病	9
12. 简单的颈部保健操	10
13. 颈椎牵引的注意要点	11
14. 颈椎骨质增生就是颈椎病吗，能消除吗	13
15. 患了颈椎病怎么办	14
16. 患了颈椎病睡觉就不能用枕头吗	15
17. 治疗颈椎病的药物有哪些，有用吗	16
18. 颈椎病需要做手术治疗吗	17

19. 颈椎病不治疗会瘫痪吗	18
----------------------	----

二 肩部疾病

1. 肩关节有哪些解剖结构和生理特点	20
2. 什么是肩周炎	20
3. 肩膀酸痛是怎么回事	21
4. 肩膀举不起来是怎么回事	21
5. 肩关节活动时“嘎嘎”有响声需要治疗吗	21
6. 粉刷墙壁以后肩膀抬不起来了是怎么回事	22
7. 不干活会得肩周炎吗	22
8. 摔伤和肩周炎的关系	23
9. 肩周炎最有效的治疗方法有哪些，平时要注意什么	23
10. 肩周炎自己能好吗	25

三 肘部疾病

1. 肘关节肿胀是怎么回事	28
2. 钉完钉子出现肘部外侧疼痛是怎么回事	29
3. 肘关节内侧疼痛，手指握不紧东西是怎么回事	29
4. 封闭是治疗网球肘的好方法吗	30
5. 网球肘需要手术吗	30
6. 什么是“学生肘”	30

7. 肘关节后面又红又肿的囊肿是怎么回事, 如何治疗 ...	31
8. 肘关节伸不直并在活动时有响声是什么病, 怎么治疗	31
9. 牵拉婴幼儿手后肘部疼痛、哭闹是怎么回事	32
10. 桡骨小头半脱位如何治疗	32

四

腕部、手部疾病

1. 手腕疼痛、手指麻木可能是哪种疾病	36
2. 封闭是好方法吗, 封闭几次仍然不好怎么办	36
3. 拇指活动时腕部疼痛怎么回事, 怎么治疗	36
4. 手腕出现一个圆形包块是肿瘤吗	37
5. 手腕包块一定要做手术吗	37
6. 手指活动时有弹响并伸不直是怎么回事, 怎样治疗 ...	38
7. 手指关节肿痛是怎么回事	39
8. 手指关节变形是怎么回事	39
9. 手的握力下降、麻木是怎么回事	40

五

腰部疾病

1. 腰椎的解剖特点	42
2. 腰椎的生理特点	43
3. 腰椎间盘的生理特点	44

4. 经常长时间打牌、玩电脑会腰痛吗	46
5. 哪些原因可以引起腰痛	46
6. 腰腿痛就是坐骨神经痛吗	47
7. 腰痛应如何预防和治疗	49
8. 腰痛患者为什么要睡硬板床	49
9. 腰扭伤是怎样引起的, 如何治疗	51
10. 何谓腰肌劳损, 有什么好的治疗方法	52
11. 尾骨为什么会发生疼痛	53
12. 腰椎间盘突出症是怎么回事	53
13. 腰椎间盘突出症能预防吗	54
14. 腰椎间盘突出症会瘫痪吗	55
15. 腰椎间盘突出症有何好的治疗方法	56
16. 手术治疗腰椎间盘突出症有危险吗	59
17. 腰椎手术会有后遗症吗	60
18. 何谓腰椎椎管狭窄症	61
19. 腰椎椎管狭窄症应如何治疗	61
20. 腰痛都是腰椎间盘突出引起的吗	62
21. 腰痛与干重活有关系吗	63

六 髋 部 疾 病

1. 髋关节的解剖结构和生理特点	66
2. 髋关节疼痛是怎么回事	67
3. 走路时髋关节摇摆是怎么回事	67

4. 什么是股骨头坏死	68
5. 经常喝酒会引起股骨头坏死吗	68
6. 股骨头坏死怎么治疗	69
7. 老年人摔伤为什么容易发生髌部骨折，如何预防	70
8. 股骨颈部骨折怎么治疗	71
9. 什么是半髌、全髌关节置换手术	72
10. 什么情况下才做髌关节置换手术，能用多长时间	73

膝 部 疾 病

1. 膝关节的解剖结构和生理特点	76
2. 上下楼梯膝关节疼痛是怎么回事	77
3. 双膝关节肿痛是怎么回事	77
4. 摔伤后走路不稳是怎么回事	79
5. 膝关节积液需要抽掉吗	79
6. 膝关节增生有哪些症状	80
7. 关节长了骨刺就痛吗	81
8. 如何治疗膝部骨关节疾病和进行骨关节的锻炼	82
9. 什么情况下才做关节置换手术，能用多长时间	84

踝 足 部 疾 病

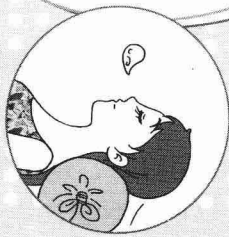
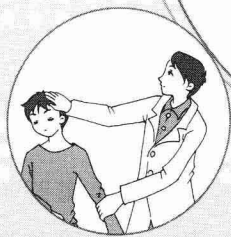
1. 踝关节扭伤为什么会造成长期足痛	88
--------------------------	----

2. 跖跗关节扭伤怎么办	88
3. 跟腱损伤怎么办	88
4. 距骨受压综合征是怎么回事	89
5. 哪些病可引起足跟疼痛	89
6. 怎样治疗跟周炎	90
7. 什么是跖管综合征	91
8. 得了跖管综合征怎么办	91
9. 常见的足部畸形有哪些	92
10. 扁平足是怎么回事	93
11. 什么是跗外翻	94
12. 什么是跗内翻	95
13. 跖痛症是怎么回事	95

九 其 他

1. 损伤后自己如何判断有无骨折	98
2. 什么是封闭疗法	98

— 颈部疾病



颈部（俗称脖子），其前部称颈，后部称项，骨质部分称颈椎。颈部是由7个颈椎椎体、6个椎间盘（第1、2颈椎间无椎间盘）和周围韧带构成。上连头颅，下接第1胸椎，周围是颈部的肌肉、血管、神经和皮肤等组织包绕（图1）。

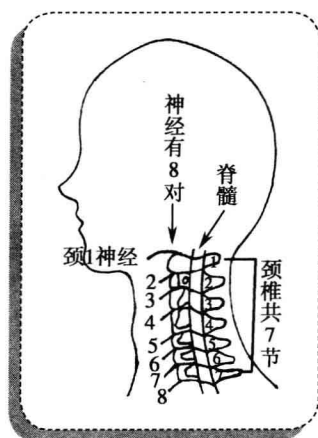


图1 颈椎左侧位解剖示意图

颈部的骨骼虽小，上面却负担着较大体积和重量的头颅，同时还具有低头、抬头、转头和侧头等较大幅度的运动范围，因而在生活中用力时，颈椎是不稳定的骨骼结构。在生理状态下，颈部需借助坚强的骨骼和软组织得以保持平衡。到成年期，由于体力劳动强度增加及头颈部长期过度活动和不良姿势等原因，致使颈肩背部肌肉和韧带等组织劳损或慢性损伤，而引起颈椎及其周围软组织损伤。随着年龄的增大，颈椎的椎间盘、关节囊以及韧带等相继发生老化等病理性的改变。

颈椎间盘在颈椎总长度中占20%~40%。它是椎体间的主要连接结构，而且极富有弹性，故能使其下位椎体所承受的压力均等，起到缓冲外力的作用，并减缓足部传来的外力，使头部免受震荡。颈椎间盘还参与颈椎活动并可增大运动幅度，其前高后低的结构，使颈椎具有向前凸出的生理性弯曲。

2

“早晨脖子疼痛、不能动”是落枕吗

最常见的原因是落枕。落枕病因主要有两个方面：一是肌肉扭伤，如夜间睡眠姿势不良，头颈部长时间处于过度偏转的位置；或因睡眠时枕头不合适，过高、过低或过硬，使头颈处于过伸或过屈状态，引起颈部一侧肌肉紧张，使颈椎小关节扭错，时间较长时发生静力性损伤，使伤处肌肉酸痛不适，气血运行不畅则局部疼痛，动作明显受限等。二是感受风寒，如睡眠时受寒，盛夏贪凉，使颈背部气血凝滞，筋络痹阻，以致僵硬疼痛，动作不利。

3

落枕如何治疗

经常落枕的患者最好到医院检查排除颈椎病。如果偶然落枕，热敷加按摩是很好的治疗方法。热敷可用热毛巾或热水袋，但要注意不要烫伤皮肤。以下介绍一种简单实用的按摩方法：用多指（示指、中指、无名指、小指）按揉颈部20~30次，缓慢地做颈部侧屈及旋转活动20~30次。其他治疗方法如：针灸、拔火罐等也可选择。病情严重或