

名医护航 / 第二军医大学健康科普系列丛书
总主编 孙颖浩 朱明哲

汇聚军大医学精英 打造医学科普全书 传递前沿健康理念

腰腿痛

YAOTUITONG

主编◎李明 白玉树



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

名医护航

第二军医大学健康科普系列丛书

总主编 孙颖浩 朱明哲

腰 腿 痛

主 编 李 明 白玉树

副主编 陈 誉 翟 骁



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

内 容 简 介

本书共分四部分,包括腰肌劳损、腰背肌筋膜炎、腰椎间盘突出症和骶尾部疼痛,通过问答方式呈现了腰腿痛的病因、症状、诊断、治疗、预防,更详细介绍了大量患者所关心的各类问题,包括饮食、起居、保健、锻炼等各个方面,内容全面、科学、通俗易懂,且图文并茂,极具日常指导价值。可供普通群众特别是腰腿痛患者阅读学习,亦可供全科医生及年轻医生阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

腰腿痛/李明,白玉树主编. —上海:第二军医大学出版社,2016.9

(名医护航/孙颖浩,朱明哲主编)

ISBN 978-7-5481-1279-2

I. ①腰… II. ①李…②白… III. ①腰腿痛—防治—问题解答 IV. ①R681.5-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第225328号

出版人 陆小新

责任编辑 单晓巍

策划编辑 陆小新 高敬泉

腰 腿 痛

主编 李 明 白玉树

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路800号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏天源印刷厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:8.25 字数:87千字

2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5481-1279-2/R.1997

定价:25.00元

第二军医大学健康科普系列丛书

编委会

总主编 孙颖浩 朱明哲

副总主编 王红阳 廖万清 夏照帆

刘斌 贺祥

编委名单 (以姓氏笔画为序)

丁茹	马丽萍	王丹	邓本强
石勇铨	白冲	白玉树	冯睿
毕晓莹	庄建华	刘龙	刘玉环
刘伟志	刘建民	江华	江德胜
李兵	李明	李兆申	吴宗贵
张彤	张火俊	陈世彩	陈岳祥
金志军	郑宏良	居小萍	封颖璐
赵东宝	赵仙先	侯晓军	俞超芹
袁文	徐明娟	高春芳	唐昊
凌昌全	黄勤	黄志刚	梅长林
盛媛	梁春	韩一平	景在平
曾欣	谢渭芬	潘炜华	魏锐利

总主编助理 孙逊 徐正梅 刘厚佳 孙嫫

《腰腿痛》

编者名单

主 编 李 明 白玉树

副主编 陈 誉 翟 骁

编 者(以姓氏笔画为序)

王 飞 毛宁方 石志才

付 强 白玉树 白锦毅

朱晓东 李 明 杨长伟

杨依林 杨宗德 杨明园

吴东桦 何大为 谷晓川

张国友 张秋林 陈 凯

陈 誉 陈自强 周潇逸

赵 检 赵云飞 赵颖川

栗景峰 倪海键 徐锡明

梁 楠 翟 骁 魏显招

总序

General Preface

随着医学科技的发展和人民生活水平的提高,预防保健、健康管理已成为当代人日常生活关注的热点。

国医大师蒲辅周说过,“无病善防、提高体质;有病驱邪,慎毋伤正”。惟有了解疾病,才能有效地与其作斗争。因此,一套科学可靠、权威专业、贴近需求、易于理解、便于操作的科普保健指导丛书对于广大群众来说,显得十分必要。与此同时,现代医学技术、互联网科技和健康保健产业快速发展,人们获取各类医疗保健知识和讯息的方式更为便捷,渠道更为通畅,信息量空前巨大。特别是近年来,各类养生、保健的知识、食品、药品宣传铺天盖地,相关书籍、网站、微信公众号层出不穷,在丰富健康资讯的同时,也给广大缺乏医疗专业知识背景的群众带来了选择和鉴别上的困惑,甚至某些时候产生了误导,从而影响了正确的健康选择。

为满足广大人民群众对医学科普和保健的需求,我们精选了当前人们普遍关心和发病率较高的常见病、多发病和一些健康问题,内容涵盖了循环、呼吸、消化、泌尿生殖、内分泌、肌肉骨骼、神经系统以及心理健康等,形成了这套“第二军医大学健康科普系列丛书”,以期为广大军民普及医疗保健知识,正确了解相关的疾病和健康问题,有效地选择防治方法和策略提供指导,为推进国人整体健康提供帮助。

为了使本套科普丛书可靠、可读、可用,我们在编写中注意把握住了以下几个方面:一是坚持科学性。书中所有内容均来自于医学专业书籍、期刊和真实的病例、案例,每个观点、论断都有

科学的数据或理论支撑。二是突出权威性。丛书汇集全校数十名长期在临床一线从事医教研工作的国内知名临床医学专家,充分利用学校几十年来形成的临床常见病、多发病防、诊、治方面的特色和优势,科学梳理、系统归纳,科普演绎,编撰成册。三是注重系统性。每种疾病和健康问题的描述均从“因”“防”“治”“养”四个方面加以展开,既保证系统性,又有所侧重,使广大读者知道病因、明确预防,了解治疗,学会保养,全面了解疾病防治策略。四是兼顾新颖性。虽然丛书介绍的均为常见病、多发病,但在具体编写中,注重增加国内外前沿动态和编写者原创性的研究成果和发现,力求将疾病最新的进展介绍给大家。五是提升可读性。在科学、专业、准确的同时,坚持做到语言通俗易懂、编排图文并茂、案例典型深刻,确保整书可读、易读、好读。六是确保实用性。本书坚持科普与保健相结合,做到在了解危险因素的基础上针对性预防,在知道疾病演变的前提下主动性保健,并将日常最简便经济、科学易行的方法介绍给大家,力求增强日常生活实践的可操作性。

中医自古就讲究“治未病”,在自己健康时注重卫生与养生,预防疾病。希望该套丛书能够为大家了解常见疾病、理解健康、学会自我保健提供帮助和指导,为大家的健康保驾护航。同时,该书也可作为医学生和各单位医务工作者的参考书籍。

医学在发展,理念在更新,丛书内容中难免会存在缺漏与不足,我们恳请广大读者和医学专业人士提出批评、给予意见和建议,以便我们再版时改进和完善。最后,衷心感谢为该套丛书编写付出辛勤劳动的编委会成员、各位编写者、出版社编辑人员和组织协调的各位工作人员!

孙颖浩 李明哲

腰腿痛是临床常见的病症，主要是下腰部、腰骶部、骶髂部、臀部等多处的疼痛，可伴有一侧或两侧下肢痛；腰腿痛不是一种疾病，而是一组症状。

据资料显示，生活中有70%~80%的人深受腰腿痛之苦。在医院的疼痛门诊中，腰腿痛患者占半数以上。而腰腿痛的病因复杂，有先天性的，亦有外伤、身体机能退变造成的，还有一些是内脏疾病的外在表现，少数甚至是近年逐渐增多的心理因素引起的。腰腿痛的病程长短不一，疼痛维持时间少则几天，多则几十年，对患者的日常生活质量有很大的影响。但在现实生活中，有些人却认为腰腿痛是小毛病，忍忍就好了。这种思想使得他们不注意防治，从而错过了治疗的最佳时机，待腰腿痛病情发展到严重程度时才后悔莫及。

我们平时遇到的腰腿疼痛病有很多种，如腰肌劳损、腰背肌筋膜炎、腰椎间盘突出症、坐骨神经痛、梨状肌损伤综合征等，这些都是常见的腰腿痛发病原因，腰部受凉也容易引发腰腿疼。本书分列腰肌劳损、腰背肌筋膜炎、腰椎间盘突出症、骶尾部疼痛四部分，较为详细地介绍了腰腿痛相关的科普知识，包括解剖、病因、发病机制、主要症状、诊断和鉴别、治疗方法、预防方式、饮食治疗、生活起居等方面内容，以问答的形式进行了解答，图文并茂，且文字流畅，通俗易懂，融知识性、科学性、实用性为一体。目的是帮助患者能较为全面地了解引发腰腿痛的相关问题知识，从而更好地预防和保健，使病情更快

恢复，使生活更为幸福。

由于编者水平有限，书中定有不妥之处，敬请读者批评指正。

编者

2016年8月

一、腰肌劳损	1
1. 腰肌劳损是怎么回事	1
2. 腰肌劳损为什么这么常见	2
3. 腰肌劳损的好发人群是哪些	2
4. 腰肌劳损为什么男性患者多于女性	3
5. 孕妇、产妇为何容易出现腰肌劳损	3
6. 腰肌劳损的发病原因有哪些	4
7. 腰肌劳损的发病机制是什么	7
8. 腰肌劳损都有什么典型的症状体征	8
9. 腰肌劳损患者的腰痛有何特点	9
10. 腰肌劳损诊断依据有哪些	10
11. 如何从病因上区分腰肌劳损与腰椎间盘突出症	10
12. 腰肌劳损的治疗原则是什么	11
13. 出现腰肌劳损应怎样治疗	11
14. 腰肌劳损患者服用的消炎镇痛药是抗生素吗	13
15. 打封闭治疗腰肌劳损有很大副作用吗	14
16. 预防腰肌劳损可以从哪些日常细节做起	15
17. 为什么慢性腰肌劳损治疗后容易复发	18
18. 如何巧妙缓解背部不适	18
19. 坐得太直伤脊柱	20
20. 长期使用电脑, 会提高腰肌劳损的发病率吗	21
21. 女性确诊腰肌劳损时为何需要排除妇科问题	22
22. 患了腰肌劳损后, 应该怎么自我管理呢	22

23. 治疗腰肌劳损需要花多少钱	23
24. 腰肌劳损算不算是职业病或工伤	24
二、腰背肌筋膜炎	25
25. 腰背肌筋膜炎是怎么回事	25
26. 腰背肌筋膜炎的诱因有哪些	26
27. 腰背肌筋膜炎有哪些临床表现	27
28. 无论男女都容易患腰背肌筋膜炎吗	28
29. 如何诊断腰背肌筋膜炎	29
30. 如何预防腰背肌筋膜炎	29
31. 腰背肌筋膜炎有哪些康复锻炼的方法	31
32. 如何治疗腰背肌筋膜炎	33
33. 患腰背肌筋膜炎后有哪些健康指导	34
三、腰椎间盘突出症	36
34. 椎间盘是什么，其功能又是什么	36
35. 为什么腰椎更容易受到损伤	38
36. 什么是腰椎间盘突出症	39
37. 腰椎间盘突出症的发病率如何	40
38. 腰椎间盘突出症好发于哪些人	40
39. 腰椎间盘突出症的发病原因有哪些	41
40. 为什么会产生腰椎间盘突出症	43
41. 为什么腰椎间盘一旦损伤就难以修复	44
42. 腰椎间盘突出症分型有哪些	45
43. 腰椎间盘突出症发生前有哪些前驱症状	47
44. 腰椎间盘突出症有哪些临床表现	48
45. 什么是间歇性跛行	49
46. 为什么患腰椎间盘突出症的患者往往伴有下肢症状	50
47. 患者如何发现自己可能患有腰椎间盘突出症	51
48. 腰椎间盘突出症的影像学检查有哪些	52
49. 为什么老年人的腰腿痛很少诊断为腰椎间盘突出症	56
50. 下腰痛就一定患腰椎间盘突出症吗	57

51. 腰椎间盘突出症与其他腰腿痛的区别有哪些 58
52. 腰椎间盘突出症和腰椎管狭窄症有什么区别与联系 60
53. 如何看腰肌劳损、腰椎不稳与腰椎间盘突出症之间的关系 62
54. 腰椎间盘突出症有哪些治疗方法 63
55. 什么是腰椎间盘突出症的保守治疗 64
56. 哪些患者应当选择保守治疗 64
57. 腰腿痛常见的非手术治疗有哪些 65
58. 腰痛患者可以采用哪些物理治疗 69
59. 腰痛患者可以做按摩治疗吗 70
60. 预防腰痛有哪些措施 71
61. 办公室工作人员如何预防腰痛 72
62. 长期站立的工作人员如何预防腰痛 73
63. 肥胖者如何预防腰痛 74
64. 腰痛患者如何自我评价 75
65. 应如何护理腰椎间盘突出症患者 77
66. 急性腰椎间盘突出症患者卧床休息有什么好处 78
67. 卧床休息的腰椎间盘突出症患者何时可以下床活动 79
68. 患腰椎间盘突出症后应该长期佩戴腰围吗 80
69. 佩戴腰围应注意什么 81
70. 哪些腰椎间盘突出症患者适合做牵引治疗 82
71. 腰痛患者能否进行体育活动 83
72. 在体育运动中如何尽量避免腰部损伤 84
73. 如何强化腹部肌肉 85
74. 治疗过程中如何解决休息与跑医院之间的矛盾 86
75. 腰椎间盘突出症在什么情况下应当考虑手术治疗 87
76. 腰椎间盘突出症手术是怎么做的 89
77. 什么是腰椎内固定手术 89
78. 什么是人工腰椎间盘技术 90
79. 腰椎间盘突出症患者做了内固定手术后还能做磁共振检查吗 91

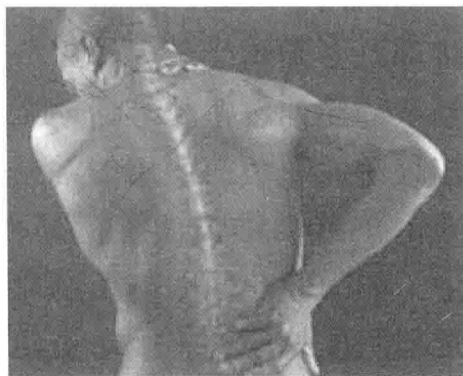
80. 腰椎手术疗效如何, 风险怎样	91
81. 腰椎间盘突出症手术会有哪些后遗症	92
82. 做了腰椎手术后还能参加劳动吗	92
83. 腰椎间盘突出症患者手术后就完全好了吗	93
84. 腰椎间盘突出症患者为什么需要进行康复性锻炼	94
85. 直立位腰椎间盘突出症的医疗体操如何开展	95
86. 腰椎间盘突出症患者怎样进行改善运动功能的 体操锻炼	96
87. 慢性腰痛患者怎样做腰背肌锻炼	97
88. 怎样做慢性腰痛的治疗体操	98
89. “倒退走”可以改善慢性腰痛吗	100
90. 有坐骨神经痛症状的慢性腰痛患者用什么方法 锻炼好	101
91. 为什么说游泳可以预防腰椎间盘突出症	102
92. 腰痛患者日常应注意保持良好姿势	102
93. 为什么说久坐伤腰? 怎样自我按摩	104
94. 腰椎间盘突出症患者的饮食需要注意什么	107
95. 腰椎间盘突出症患者外出时应注意哪些事项	109
96. 热敷可以预防腰椎间盘突出症吗	109
97. 腰椎间盘突出症患者需要戒烟戒酒吗	110
98. 复发性腰椎间盘突出症的家庭护理要注意哪些方面	110
99. 为什么用力时要屏住气	111
100. 下腰痛患者可以穿高跟鞋吗	111
101. 育龄女性腰椎手术后还能生育吗	112
102. 腰痛患者在洗漱时应注意什么	113
103. 厨房家务如何减轻腰部负担	114
四、骶尾部疼痛	116
104. 骶尾部是指身体哪个部位	116
105. 骶尾部疼痛是怎么回事	117
106. 骶尾椎融合是怎么回事	119

一、腰肌劳损

1.

腰肌劳损是怎么回事

腰肌劳损主要是指腰骶部肌肉、筋膜、韧带等软组织的慢性损伤，导致局部无菌性炎症，从而引起腰骶部一侧或两侧的弥漫性疼痛。疼痛多呈钝性胀痛或酸痛不适，时轻时重，迁延难愈。休息、适当活动或经常改变体位姿势可使症状减轻；劳累、阴雨天气、受风寒湿冷影响则症状加重。腰部可有广泛压痛，脊柱活动多无异常。另有部分患者疼痛状况不明显，主要表现为活动时有关节牵拉感，不能忍受长久的站立或是端坐，不能胜任弯腰工作。当该病由于气候变化或其他原因急性发作时，各种症状均明显加重，并可伴有腰肌痉挛、脊柱侧弯和功能性活动受限等。部分患者可有下肢牵拉性疼痛，但无串痛和肌肤麻木感。疼痛的性质多为钝痛，可局限于一个部位，也可散布整个背部。腰肌劳损为临床常见病、多发病，发病因素较多。其日积月累，可使肌纤维变性，甚而少量撕裂，形成瘢痕、纤维索条或粘连，



2 遗留长期慢性腰背痛。

2.

腰肌劳损为什么这么常见

腰肌劳损的发病与局部身体的解剖结构有密切关系。腰部脊柱是一根独立的支柱，其前方为松软的腹腔，附近只有一些肌肉、筋膜和韧带等软组织，而无骨性结构保护，但是腰部既必须承受着人体二分之一的重力，又需要从事着各种复杂的屈伸、扭转等活动，长期、经常地重复某一特定的动作是造成超负荷使用的常见原因，尤其是在体力劳动者群体或由于劳动中长期维持某种不平衡体位的群体中很容易发生，如因职业原因需长期弯腰的工作者，或因姿势不良，使腰部肌肉长期处于被牵拉状态，久之腰肌产生慢性损伤，出现腰痛，所以腰肌劳损的病患群体很大。

3.

腰肌劳损的好发人群是哪些

(1) 重体力劳动者是腰肌劳损的主要发患者群，例如，在工作中，由于不小心导致的急性腰扭伤，若是没有及时治疗，又或者是处理方法不当的话，就在很大程度上会引起腰肌劳损的发病。

(2) 运动员或长期从事剧烈运动的人群也是劳损的主

要发病群体，主要就是指这类人群在剧烈的运动中，引起腰部肌肉的长久损伤的情况出现，这类人群若是不重视护理的话，也可以直接引起腰肌劳损的发病。

(3) 除此之外，长时间地坐在座位上学习，或者是办公时的坐姿不良，若是形成习惯的话，就会形成慢性腰部肌肉劳损，尤其是不能及时纠正的话，腰肌劳损的发病概率就会大大增加，要引起注意。

4.

腰肌劳损为什么男性患者多于女性

腰肌劳损在三四十岁的中青年人中较为多见，男性患者数要多于女性。主要的原因可能有两个：

一是相对于女性来说，男性的工作时间更长、工作强度更大。

二是女性为了保持体型进行适当体育运动和喜欢逛街购物的体力活动，男性则显得更为懒惰，上班坐着，出门坐车，更长时间的久坐不动导致了男性患腰肌劳损比例增加。

5.

孕妇、产妇为何容易出现腰肌劳损

由于怀孕后，内分泌激素发生了改变，使体内的各种韧带比较松弛，来为胎儿娩出作准备。腰部关节韧带、筋膜松弛，



稳定性减弱。同时，怀孕时子宫内的胎儿使孕妇的身体重心前移，腰椎前凸增加以维持脊柱平衡，这样就无形中增加了腰椎的负担，而且这种负担持续存在。在此基础上，腰椎周围的肌肉必然容易出现慢性积累性损伤，形成腰肌劳损。在分娩之后，内分泌系统尚未得到调整，骨盆韧带还处于

松弛状态，腹部肌肉也由于分娩而变得较为松弛，腰部还不能承受过大的重量。由于身体虚弱或者不良的“坐月子”习惯，产妇卧床休息时间延长，相应的锻炼就会减少。体重增加、腰部赘肉增加了腰部肌肉的负荷，再加上采取不当的姿势给孩子喂奶，这些原因都会使产后女性的腰部肌肉总处于不放松的状态中，容易出现腰肌劳损。

● 6.

腰肌劳损的发病原因有哪些

腰肌劳损的发病原因可归纳为三大类：第一类，长期姿势不良，使腰肌长时间处于牵拉状态，造成累积性劳损变性；第二类，腰部软组织急性损伤治疗不当，或反复损伤使组织不能得到充分修复，产生纤维化或瘢痕形成；第三类，腰椎先天或后天畸形，导致腰背肌长时间应力疲劳，进而引起腰