

家庭医生轻图解丛书

颈肩背疼痛

轻图解

消除烦恼的生活处方和治疗

圣路加国际医院骨科主任

〔日〕星川吉光 主编

芮一峰 邹天宇 译



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

家庭医生轻图解丛书

颈肩背疼痛

轻图解

消除烦恼的生活处方和治疗

圣路加国际医院骨外科主任

[日] 星川吉光 主编

芮一峰 邹天宇 译

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

颈肩背疼痛轻图解 / (日) 星川吉光主编; 芮一峰, 邹天宇译. —广州: 广东科技出版社, 2017.6
(家庭医生轻图解丛书)
ISBN 978-7-5359-6712-1

I . ①颈… II . ①星…②芮…③邹… III . ①颈肩痛—防治—图解
②背痛—防治—图解 IV . ① R681.5-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 076970 号

Suupaa Zukai Kubi Kata Senaka No Itami

© Originally published in Japan in 2008 by HOUKEN Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Asakura Publishing Co.,Ltd.
through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

广东省版权局著作权合同登记

图字: 19-2015-061

颈肩背疼痛轻图解

JINGJIANBEI TENG TONG QING TUJIE

责任编辑: 杨柳青 黎青青

责任校对: 黄慧怡

责任印制: 林记松

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)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (编务室)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 创溢文化

印 刷: 广州市至元印刷有限公司

(广州市番禺区南村镇金科生态园 4 号楼 邮政编码: 511442)

规 格: 889mm × 1 194mm 1/32 印张 6 字数 150 千

版 次: 2017 年 6 月第 1 版

2017 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 33.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

消除让你困扰的症状

购买此书的朋友们是否都在日常生活中经常受到颈肩部僵硬疼痛、背部发沉的困扰？

由于很多人没有特别的症状，只会出现无法形容的郁闷、不适感，所以颈肩部疼痛容易被忽视。如果症状稍微有点加重，就会去推拿按摩院，大多能得到一些缓解。其实，按摩、指压、针灸会有一定的效果，但这只是对症治疗，却不能根治。本书将简明易懂地介绍各种方法，教大家如何完全摆脱这种不痛快感，彻底消除颈肩部疼痛。

需要注意的是，我们身边潜伏着各种疾病的可能性。因此，当不适感开始的时候，或者长期感觉僵硬疼痛时，必须去医院就诊，这才是解决不适感最安全的方法。

本书主要介绍引起肩部不适感的病因，着重介绍如何消除以肩部僵硬疼痛为主，包括颈、肩、后背的疼痛不适感的方法。并同时介绍出现某种症状预示的潜在疾病或问题，希望能帮助受困扰的人群解决问题。

书中运用了一些图示，尽量做到通俗易懂，便于即使没有医学专业知识的人群也可以完全理解，并灵活运用。

电脑的普及使一些人长时间在电脑桌前工作、学习或娱乐，因此很多人会患有重度的肩部僵硬疼痛且为此烦不胜烦，其中伴随视疲劳的慢性症状的病例也越来越多。

本书的内容如果对消除症状起到一定作用，笔者将不胜荣幸。

圣路加国际医院骨外科主任

星川吉光

目 录

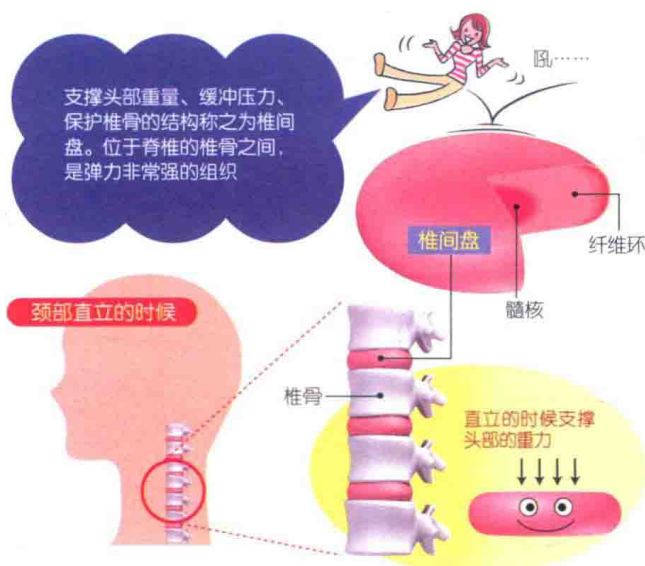
第1章

The first chapter

颈肩背疼痛的原因

颈肩背疼痛的真正原因 2

- 颈肩背的不适感到底有哪些表现 2
- 肩部容易僵硬疼痛的日本人 4
- 肩部僵硬疼痛的症状是当代社会必然存在的吗 6
- 电脑和肩部僵硬疼痛的关系 9
- 视疲劳和肩部僵硬疼痛的关系 10



了解颈肩背的结构 12

- 背部的结构 12
- 承重的颈部骨骼和肌肉 14
- 颈椎平稳活动的关键——椎间盘 16
- 上肢自由活动的基础——肩部的关节 18
- 控制复杂运动的肌肉 20
- 肩部僵硬疼痛的由来 22
- 无法避免的组织退行性改变——老化 24
- 中老年女性为何容易出现肩部僵硬疼痛 26
- 这种疼痛，真的只是肩部僵硬疼痛吗 28

column 容易引起肩部僵硬疼痛的体形 30



颈肩背僵硬疼痛的机理

容易出现肩部僵硬疼痛的人群 32

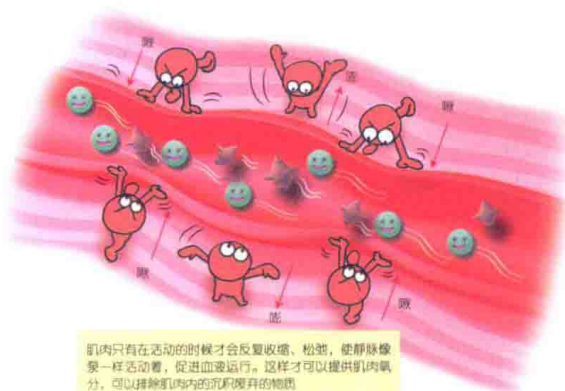
- 肩部僵硬疼痛的三大因素 32
- 运动不足会带来肩部僵硬疼痛 35
- 姿势不正确是造成肩部僵硬疼痛的元凶 36
- 充满压力的社会也是肩部僵硬疼痛人群的社会吗 38
- 还有一些意外因素造成的肩部僵硬疼痛 40

探索肩部僵硬疼痛的机理 42

- 肌肉劳累是起因 42
- 血液循环障碍引起肩部僵硬疼痛的机理 44
- 肩部僵硬疼痛的周期是无止境的 46

column

用电脑工作时要格外注意 48



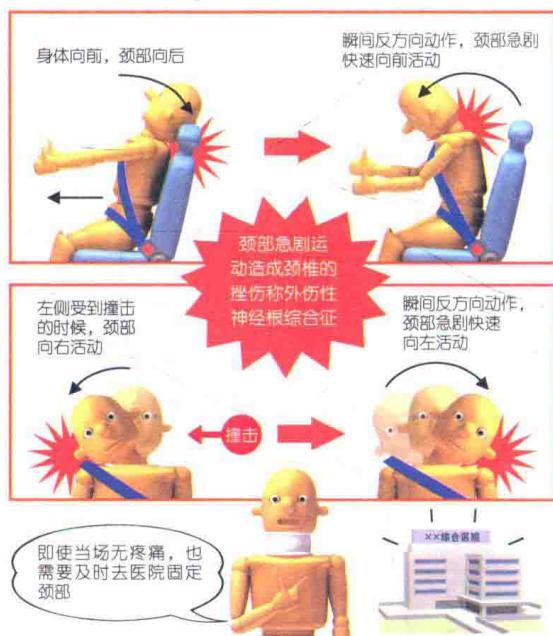
引起颈肩背疼痛的原因

肩部僵硬疼痛可能是某些疾病的信号 50

- 这样的肩部僵硬疼痛需要引起重视 50
- 容易引起颈肩背疼痛的全身疾病 52

容易引起颈肩部僵硬疼痛的颈部疾病 54

- 颈部的结构 54
- 颈部疼痛的机理 56
- 颈部疾病的基本治疗法 59



- 颈部疾病①——退行性颈椎病 60
- 颈部疾病②——颈椎间盘突出症 62
- 颈部疾病③——后纵韧带骨化症 64

肩部代表性疾病——肩周炎 66

- 肩周炎的概述 66
- 肩周炎疼痛的原理 68
- 肩周炎的症状 70
- 肩周炎的处理方法 72

压迫神经和血管时出现的疾病 74

- 胸廓出口综合征概述 74



容易引起肩部疼痛的背部疾病 76

- 背部的疾病①——特发性脊柱侧弯症 76
- 背部的疾病②——脊柱结核 78
- 背部的疾病③——脊柱肿瘤和脊髓肿瘤 80

颈部疼痛的外伤性疾病 82

- 外伤性神经根综合征 82
- 外伤性神经根综合征的治疗流程 84
- 外伤性神经根综合征的后遗症——颈后交感神经综合征 86

伴随运动而来的肩部疼痛 88

- 脱臼 88
- 肩部的腱鞘炎 90

column 这样的运动会引发肩部僵硬疼痛 92



改善生活习惯 远离僵硬疼痛感

肩部僵硬疼痛不是短时间内造成的 94

- 肩部僵硬疼痛的真正原因是不良的生活习惯 94

改善生活习惯从纠正姿势开始 96

- 消除肩部僵硬疼痛感从正确的姿势开始 96
- 正确的坐姿 98
- 正确的睡姿 100
- 选择合适的枕头可以保证快速入睡 102

遭受剧烈疼痛的应对 104

- 落枕 104
- 急性疼痛的应急措施 106
- 正确的驾驶姿势 108



注意日常动作 111

- 在家中的姿势 111
- 步行时的注意事项 112
- 迎来无肩部僵硬疼痛感轻松地看书的生活 114

如何正确地使用电脑 116

- 从双手开始减少电脑带来的负担 116
- 调整电脑的周边 118

正确的生活习惯可以避免肩部的僵硬疼痛 120

- 运动可以预防肩部僵硬疼痛 120
- 正确饮食生活远离僵硬疼痛 122
- 肩部僵硬疼痛时防止受寒 124
- 如何更好地面对压力 126

column 肩部僵硬疼痛如何治疗 128



温热疗法加运动 消除僵硬疼痛感

可以在家中进行的温热疗法 130

● 集中温热肩部 130

● 温热全身的泡澡法 133

针对肩部僵硬疼痛有效的伸展运动 134

● 伸展运动的注意事项 134



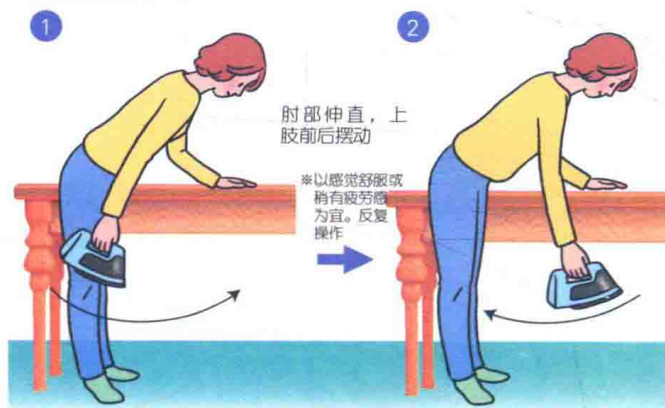
- 颈部的伸展运动 137
- 肩部的伸展运动 139
- 背部和上肢有效的伸展运动 143
- 办公室的伸展运动 147

击退肩部僵硬疼痛的体操 148

- 增加肌肉量的体操运动 148
- 锻炼颈部的肌肉 151
- 活动肩部可以增加肌肉量 153
- 锻炼上肢的肌肉 157



前后摆动



肩周炎的运动疗法 159

- 活动肩部的运动 159
- 预防肩周炎的运动 161

缓解肩部僵硬疼痛的按摩法 162

- 按摩的注意事项 162
- 给身边的人按摩 165
- 了解对颈肩背疼痛有效的穴位 167
- 工作间隙进行的按摩方法 169

放松身心的同时迎接健康美好的生活 170

- 缓解身心的放松法 170

附录 医学名词解释 172



第1章

The first chapter

颈肩背疼痛的原因

当下，颈肩背的疼痛是持续困扰很多人的问题。

为了了解出现不适症状的真正原因，首先需要了解颈肩背的结构特点。