

白建乐
孟建华
主 编

怎样保养你的腰



河北科学技术出版社

J I A N K A N G K U A I Y I T O N G X I L I E



健康快易通系列

白建乐 孟建华 主编

怎样保养你的腰



河北科学技术出版社

JIANKANG KUAIYITONG XILIE

主 编：白建乐 孟建华
副主编：杜双庆 何士彦 韩福谦
编 委：陆继梅 武纪生 韩增山 龙再现
王元松 李西城 彭桂枝 刘利明
王志刚

图书在版编目(CIP)数据

怎样保养你的腰/白建乐, 孟建华主编. —石家
庄: 河北科学技术出版社, 2006
(健康快易通系列)
ISBN 7-5375-3377-6

I. 怎... II. ①白... ②孟... III. 腰部 - 疾病 -
防治 IV. R68

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 049224 号

健康快易通系列

怎样保养你的腰

白建乐 孟建华 主编

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷	河北供销印刷厂
经 销	新华书店
开 本	787 × 960 1/32
印 张	12.125
字 数	210000
版 次	2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷
印 数	4000
定 价	18.50 元

<http://www.hkpress.com.cn>

《健康快易通系列》编委会

主 编：	蔡建荣	孟建华		
副主编：	杨月敏	陈志强	郭登洲	白建乐
	王思洲	刘建平	成 立	孙士然
	刘彦岭			
编 委：	刘丽宏	刘经选	刘启泉	杨 倩
	胡冬菊	王玉洁	张昭原	李瑞岭
	王元松	崔占琴	高 飞	边文会
	田金悦	王瑞芳	王雪玉	曹 青
	韩福谦	张如锋	王彦刚	杜艳茹
	王志坤	白海燕	谢 伟	

前 言

随着社会文明的不断进步，人们的保健意识不断增强，都希望能掌握一定的医学知识，以便懂得如何有效地防病、治病，可以说寻求自身的健康，是人们的共同愿望，为此，我们组织有关专家编写了《健康快易通系列》，本套丛书共 16 册，包括《怎样保养你的脑》、《怎样保养你的眼》、《怎样保养你的鼻》、《怎样保养你的甲状腺》、《怎样保养你的心》、《怎样保养你的肺》、《怎样保养你的肝》、《怎样保养你的胆》、《怎样保养你的乳房》、《怎样保养你的胃》、《怎样保养你的肠》、《怎样保养你的肾》、《怎样保养你的子宫》、《怎样保养你的前列腺》、《怎样保养你的颈椎》、《怎样保养你的腰》。

本套丛书均由临床各科具有丰富临床经验的医师编写，是理论与实践经验的结晶。每书分上下两篇，上篇为基础知识，下篇介绍疾病的病因、症状、检查方法、治疗措施、调养技巧等，于医生不在的情况下，家庭成员能懂得如何观察患者和正确

怎样保养你的腰

地进行一般性的处理。患者在病情稳定或尚未痊愈时，可以书中介绍的方法作为辅助治疗和康复的重要手段；若病情严重或不稳定，则须在医生直接指导下综合治疗。另外，书中还介绍了许多保健、预防措施，参照应用，可提高自我保健能力，增进身体健康，帮助您未病先防。

为了增强此套书的可读性、实用性，我们尽量做到文字通俗易懂，方法简便实用，内容充实全面，希望对广大读者保持健康的身体有所帮助。

由于水平所限，不当之处在所难免，敬请读者批评指正，以便再版时更正。

蔡建荣 孟建华

2006年4月

目 录

基础知识篇

脊柱的构成·····	(3)
脊柱区的划分与命名·····	(4)
脊柱的功能·····	(4)
脊柱的生理弯曲是怎样形成的·····	(5)
脊柱的管腔·····	(6)
脊髓与脊柱的位置关系有什么临床意义·····	(6)
人们常说的腰部指的是哪里·····	(8)
腰部组织结构都包括什么·····	(8)
腰部的重要体表标志·····	(9)
腰椎的联结和支持·····	(10)
典型腰椎骨的结构·····	(10)
腰椎椎孔和椎管的构成·····	(12)
人体有多少个椎间盘·····	(12)
椎间盘是怎样形成的·····	(13)
椎间盘由几部分组成·····	(14)
腰椎间盘的形态结构特点·····	(16)
腰椎间盘的功能·····	(17)

怎样保养你的腰

腰椎软骨终板的功能	(18)
纤维环的功能	(18)
腰椎髓核的功能	(19)
腰椎静脉系统的构成	(19)
腰椎动脉系统的构成	(20)
腰椎血管的解剖特点有何意义	(22)
椎间盘的神经	(23)
带动腰椎运动的肌肉群有哪些	(24)
腰椎的生理曲度	(26)
腰椎的负荷	(27)
腰椎的活动范围	(28)
哪些因素影响腰椎的活动范围	(29)
腰椎间盘的结构随年龄而改变	(29)
腰椎间盘退变的后果	(30)
影响椎间盘营养的因素	(31)
腰 ₄₋₅ 及腰 ₅ ~骶 ₁ 是躯干受力最大的部位	(32)
腰椎是否有4个或6个椎骨	(32)
腰椎间盘组织内有无血管	(33)
腰椎棘突偏歪是腰有病吗	(33)
腰椎间盘与邻近组织的关系	(33)
腰椎间盘、椎间孔与神经根的关系	(35)
腰神经根与椎间孔的关系	(36)
坐骨神经的分布	(36)
股神经的分布	(37)

目 录

腰椎的椎管临床有什么意义·····	(38)
为什么会出现代偿性脊柱侧弯·····	(39)
腰痛是一独立的疾病吗·····	(39)
引起腰痛的病因有哪些·····	(40)
脊柱性腰痛的常见病变都包括哪些·····	(40)
哪些内脏疾病可引起腰痛·····	(41)
内脏疾患为什么会引起腰痛·····	(41)
内脏疾病所致的腰痛与其他腰痛有何区别 ·····	(42)
妇科疾病所致的下腰痛有什么特点·····	(43)
哪些腰腿痛应引起警惕·····	(44)
如何鉴别腰腿痛疾病·····	(45)
常见的腰腿痛疾病各有何特点·····	(46)
育龄妇女腰椎手术后还能生育吗·····	(47)
为什么腰痛患者需要卧床·····	(48)
如何使用围腰及其他腰部支具·····	(49)
注意身体姿势是否正确·····	(49)
保持良好姿势的几条原则·····	(50)
如何使身体保持正确的姿势·····	(51)
什么是姿势性腰痛·····	(52)
怎样解除姿势性腰痛·····	(53)
如何预防产后腰痛·····	(54)
弯腰提取和搬运重物的最佳姿势·····	(54)
做家务活时如何减轻腰部的负担·····	(55)
腰部按摩保健法·····	(56)

怎样保养你的腰

腰部保健操	(58)
卧式腰部保健操	(59)
腰背保健功	(61)
床上腰背肌锻炼操	(67)
水中运动体操	(68)
坐式脊柱操	(69)
直立式腰部锻炼活动	(69)
易筋经十二式	(71)
改善腰部僵直的体操	(77)
改善腰部肌肉萎缩的体操	(77)
改善孕妇腰痛的体操	(77)
产妇如何做预防腰痛的体操	(79)
腰背肌及臀肌锻炼	(81)
腰腿痛的饮食疗法	(82)
日常腰部保健法	(84)
在体育运动中注意预防腰伤	(85)

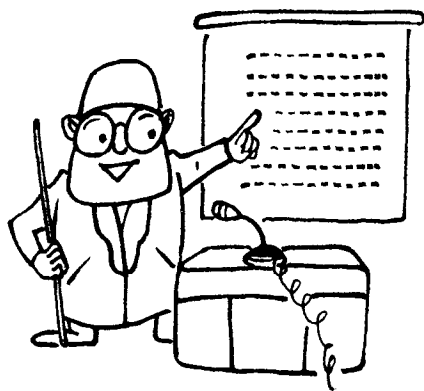
疾病治疗篇

腰椎间盘突出症	(89)
椎间盘炎	(193)
腰椎结核	(201)
急性腰扭伤	(209)
慢性腰肌劳损	(223)
增生性脊柱炎	(238)

目 录

强直性脊柱炎·····	(263)
腰椎滑脱症·····	(295)
腰椎管狭窄症·····	(308)
第3 腰椎横突综合征·····	(330)
腰椎后关节紊乱症·····	(339)
梨状肌综合征·····	(346)
腰背部肌纤维织炎·····	(355)
腰椎骨质疏松症·····	(360)
参考文献 ·····	(376)

基础知识篇





脊柱的构成

要了解腰部的生理与病理，得先从脊柱谈起。医学上的脊柱，就是平常说的脊梁骨，从头到尾支撑着人的整个身体，对人的直立状态起着决定性作用。脊柱是由许多节脊椎骨相互连接而成的，脊柱上部长，能活动，好似支架，悬挂着胸壁和腹壁；下部短，比较固定，身体的重量和所受的震荡即由此传达至下肢。脊柱由脊椎骨及椎间盘构成，是一相当柔软又能活动的结构。随着身体的运动载荷，脊柱的形状可有相当大的改变。脊柱的活动取决于椎间盘的完整，关系到脊椎骨关节突间的和谐。

正常脊柱由 33 块脊椎骨构成，从上到下共分 5 段，各段的形态和结构不完全相同，所包括脊椎骨的节数也不一样，在解剖学上分为：颈椎 7 节，胸椎 12 节，腰椎 5 节，骶椎在小儿时为 5 节，到成年后 5 节相互融合成一节，尾骨在小儿时为 3~5 节，大多数人为 4 节，到成年后合成一节。这样众多的脊椎骨，由于周围有坚强的韧带相联系，能维持相当稳定，又因彼此之间有椎骨间关节相连，具有相当程度的活动，每个椎骨的活动范围虽然很少，但如全部一起活动，范围就增加很多。

脊柱的长度， $\frac{3}{4}$ 由椎体构成， $\frac{1}{4}$ 由椎间盘构成。



脊柱区的划分与命名

医学上的脊柱区又称背区，是指脊柱后方和两侧的软组织所共同配布的区域。其范围是：上界自枕外隆凸和上项线、下至尾骨尖；两侧界为来自斜方肌前线、三角肌后缘、腋后壁与胸壁交界处、腋后线、髂后上棘至尾骨尖的连线。

脊柱区又可分为项区、胸背区、腰区和尾骶区。



脊柱的功能

脊柱是一个节段性弹性支柱，受其两旁肌肉保护和支撑，与胸腔、腹腔及盆腔的关系密切，结构复杂，功能众多。概括地说它具有三个主要的功能：

◎负重：脊柱能支撑、平衡和传导头、躯干及上肢的重量和附加的重力，吸收作用于脊柱的应力及震荡，并保持整体各种姿势的稳定。

◎活动：在肌肉收缩的牵拉下，做屈、仰及旋转活动，以利于人从事各种运动及生产劳动。

◎保护和支持内脏：脊柱后部的椎管保护通过其中的脊髓及马尾，脊椎构成胸腔、腹腔及盆腔的

后壁，起到支撑作用，保护内脏，保持各脏器位置的恒定。



脊柱的生理弯曲是怎样形成的

新生儿的脊柱是由胸椎后凸和骶骨后凸形成的向前弯曲，这两个弯曲可以最大限度地扩大胸腔、盆腔对脏器的容量。婴儿出生时，颈部始呈稍凸向前的弯曲，出生后3个月，婴儿抬头向前看时，即形成了永久性向前凸的颈曲以保持头在躯干上的平衡。在出生后的18个月幼儿学习走路时，又出现了前凸的腰曲，使身体在骶部以上直立。这样的脊柱出现了人类所特有的4个矢状面弯曲：两个原发后凸和两个继发前凸。胸椎的后凸是由于胸椎椎体前窄后宽的结果，而颈部的继发前凸主要是由椎间盘的前宽后窄来构成的，其椎体则前后等高或前方稍矮。腰椎的前凸则除了椎间盘的前高后矮外，腰₄及腰₅椎体亦变得前高后矮；腰₃椎体不定，仍多为方形，而腰₁、腰₂椎体仍适应胸腰段的后凸而呈后高前矮的形态。

完成四个弯曲的人类脊柱在站立位时，重力线应通过每个弯曲的交接处，然后向下在髋关节稍后方，膝关节稍前方而达地面。腰椎前凸在每个人并不一致，女性前凸较大。青年性圆背患者，或老年性驼背患者，为保持直立位，腰椎前凸亦增加。

老年人椎间盘退变后颈椎及腰椎前凸可减少。

脊柱的弯曲可协助椎间盘减少振荡，但却使支撑力减少，在弯曲交界处容易损伤（如胸₁₂、腰₁）及慢性劳损（如腰₄、腰₅）成为腰痛的易发病处。

脊柱的前凸增加称前凸，常见于腰椎及骶骨水平位的人。过大的弧形后凸常见于胸部，如为骤弯则称为成角畸形，常见于骨折、结核。向侧方的脊柱弯曲称为侧凸。这些都影响脊柱的承重和传递功能，故为病理状态，可导致腰痛。



脊柱的管腔

脊柱由椎骨连接而成，并非一个实体，而是由骨及纤维组织共同组成的骨纤维性管腔，包括椎管、侧隐窝及椎间孔管，后两者又叫神经根管。骨纤维性管腔起着保护脊髓、马尾及神经根的作用，并允许它们在其中自由通过。



脊髓与脊柱的位置关系有什么临床意义

脊髓位于脊柱的椎管内，但两者是不等长的。在胚胎3个月以前，胚胎的脊髓与脊柱暂时等长，所有神经根呈直角自脊髓出发进入相应的椎间孔。胚胎在4个月后脊柱的发育快于脊髓，脊髓的头端