



# 腰痠背痛的医疗体操

# 腰痠背痛の医療依據

## 內 容 提 要

腰痠背痛不是一种病，而是某些病的症状。有着这种症状的病人很多，因为怕痛，就不敢多活动，不敢象常人那样从事体格锻炼，因此身体更加难以健壮起来。其实这种病人不仅可以锻炼，为了治腰痛，还应该锻炼；但是锻炼的方式，却大有讲究。

本书分述各种腰痠背痛的原因，指出哪些情况的病，可以用医疗体育来治疗，并用图片和文字说明来指导病人，做什么操，以及怎样操法，内容包括从运动量最小最轻的、到逐步大的各种体操，可以让病人根据各人具体情况，来选择适宜自己的操练内容，根据作者临床经验，许多腰痠背痛病人采用医疗体操来治疗，效果比药物治疗更为明显。

## 腰痠背痛的医疗体操

許 胜 文 編 著

\*

科 技 卫 生 出 版 社 出 版

(上海南京西路2004号)

上海市书刊出版业营业许可证出093号

大众文化印刷厂印刷 新华书店上海发行所总经售

\*

开本 787×1092 耗1/36 印张 1 字数 22,000

1958年11月第1版 1958年11月第1次印刷

印数 1—9,500

統一書号 T 14 · 610

定价(5) 0.09元

## 前 言

腰痠背痛是一种临床上最常見的病狀。許多人由于得了腰痛病到处求医,但是結果往往并不理想,严重的还可以影响到工作和学习。

一年多来,我們用医疗体育医治了 200 多位腰痠背痛的病人的观察效果,可以初步得出結論:医疗体育对于絕大部分腰痠背痛的病人是有很大好处的,有的疼痛症狀減輕,有的根本就不痛了,这說明医疗体育的确值得推广。特別还要指出,这项新的治疗方法,病者完全可以在仔細閱讀了本書以后,認真地根据动作的要求,自己来坚持鍛炼而收到效果。

# 目 次

## 前言

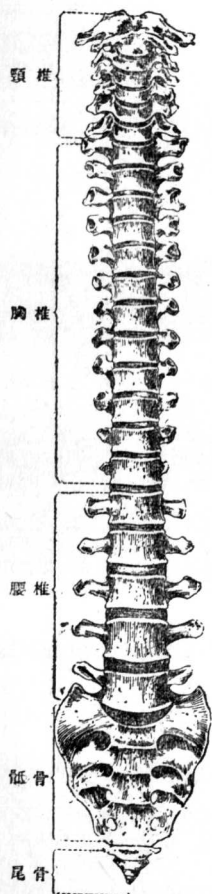
|                    |    |
|--------------------|----|
| 引起腰痠背痛的原因·····     | 1  |
| 医疗体育对哪些腰痠背痛有效····· | 5  |
| 腰痠背痛的医疗体操·····     | 10 |
| 用体操棒的体操·····       | 11 |
| 仰臥位体操·····         | 14 |
| 俯臥位体操·····         | 18 |
| 肋木上的体操·····        | 22 |
| 用体操凳的体操·····       | 24 |
| 腰痛病人提出的几个問題·····   | 30 |

## 引起腰痠背痛的原因

腰痠背痛是很常見的一種病狀，正和我們常見的頭痛相似，它實在不是一種疾病，而只是某些疾病所表現的一種症狀。有許多疾病，都可以引起腰痠背痛。

大多數腰痠背痛的病人都會体会到，疼痛發作的時候，這種痠痛的滋味是很難受的；輕的坐立不安，影響工作，重的根本不能工作，得睡在床上。為了要治好這種討厭的症狀，下面先談一些有關腰痠背痛的問題。

在中間支持我們的身體的一根大梁，叫做脊柱。它的上面和頭顱相連，中段與胸骨、肋骨合成胸腔，下面通過骨盆、和下肢相連接。脊柱是由 33 塊脊椎骨和 23 塊富有彈性的椎間軟骨盤所組成。在每一塊椎骨中間有一個椎孔，聯合起來就成椎管。中樞神經的重要部分——脊髓就藏在中間。為了保持它的彈性和韌性，為了使脊柱能夠向前後、左右和環繞體軸三個軸位運動，為了保護脊髓神經，脊柱除了靈活的關節構造和椎間軟骨盤組成以外，在它上面還有各種形狀、長度的韌帶和肌肉緊貼着，保持了脊柱運動的靈活性，同時卻又是很穩定的。例如從第 7 頸椎棘突尖端，經過胸腰椎一直連到骶骨正中嵴的棘上韌帶；包裹在整個脊椎體前面和後面的前縱韌帶和後縱韌帶；上下椎板之間的黃韌帶；每一塊脊椎骨棘突之間的棘間韌帶，再加上強大的肌群如骶棘肌、腰方肌、背闊肌、背最长肌、腰背筋膜等，使脊柱變成一條富有彈性和韌性的“鋼



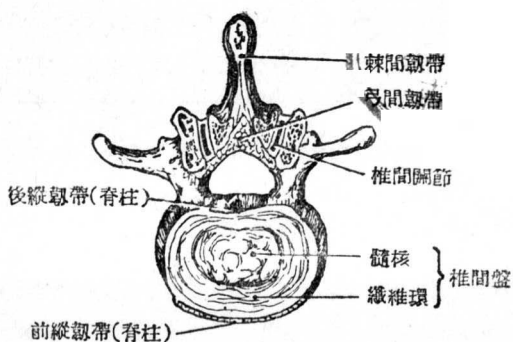
脊柱前面



脊柱背面



脊柱側面



附着在椎骨上的韌帶

梁”，而这条“鋼梁”就是人体所有骨骼支撑的基础。人体中沒有一块骨骼，不是直接的或間接地附着于脊柱。而腰背部也正是密切地和脊柱相联結。

在明了了脊柱和腰背部的一些构造以后，不难了解，这些部分当中，任何的一部分发生了损伤、炎症、肿瘤、畸形，不論是脊柱骨、肌肉、韌帶、神經甚至腹腔內的一些脏器在发生病变时，都会影响到脊柱的活动功能，影响到所分布的神經，也就都可能引起腰痛。比較多見的一些腰痛原因，有下面的几种：

1. 外伤：如韌帶或肌肉的撕伤、挫伤、或劳損，脊柱骨或骨盆的骨折，关节突、橫突的骨折，脊柱骨或骶髂关节的脫位、半脫位，椎間盤破裂以及損伤性脊柱炎等等。

2. 机械性的不稳定和姿势不良：脊柱骨的下面联結着骨盆，骨盆下面就是負重行走的两条腿，在足部疾病、两下肢长

度不等、或脊柱側凸的時候，背脊兩旁肌肉的力量和張力就不相等，造成機械性的不穩定，也就產生了腰痛。有的人並沒有上面所說的原因，只由於較長時期的姿勢不良，特別是經常彎腰工作的人，往往還會產生“職業性腰痠背痛”，這主要是因姿勢不良，而引起了肌肉、韌帶慢性勞損的緣故。

3. 炎症：腰背部這些結構引起的發炎也是造成痠痛的一種主要原因，象結核、梅毒、骨髓炎、風濕樣關節炎、纖維織炎、肌炎等等。

4. 腫瘤：軟組織、骨及脊髓的良性、惡性腫瘤。

5. 老年性或退化性病變：象肥大性關節炎、老年性骨質疏松症。

6. 營養或新陳代謝性疾病：如甲狀腺機能減退、骨質軟化病等。

7. 先天性畸形：如腰椎骶骨化、脊柱裂、脊柱骨或骶髂關節半椎體、半脫位等。

8. 腹部內臟引起的腰痛：如婦科中的子宮位置不正，輸卵管炎，卵巢炎、子宮及其附件的腫瘤等。又如泌尿系統中的膀胱、腎臟和前列腺等病，也都可能引起腰痛。

9. 由於某種原因，腰背部經常缺乏運動而引起的腰痛：患了某些慢性疾病，或者做過某些大的手術以後，常常需要較長時期的臥床休息，等到病好起床以後，不久就發生了腰痛。這一類腰痛是因為腰背部長期的不動，肌肉、韌帶等萎縮，骨質疏松脫鈣，不能負擔身體的重量所引起。

這樣看來，造成腰痠背痛的原因是多種多樣的，醫療的方

法也就因此而有所不同，并不是任何原因的腰痛，都可以采用医疗体育；有的病不适宜，有的病只是在病的某一阶段适宜；当然也有很大一部分的腰痠背痛病人，完全适宜、而且必須采用体育来治疗的。因此，有腰痠背痛的人，在采用体育治疗以前，先要經過医生的詳細檢查。在得到医生的同意以后，再根据疾病的性质，个人的体质条件，按照循序漸進的原則，从簡便輕易的操練开始，逐漸进行到强有力的背肌訓練和脊柱活动訓練。

## 医疗体育对哪些腰痠背痛有效

有人会問，过去有腰痠背痛的人們，都是用最熟悉的吃藥、打針、开刀或者电疗、蜡疗来治疗。医疗体育又是一种什么医疗方法呢？顧名思义，医疗体育，就是用体育来作为医疗的手段，所以也有人把它叫做体育疗法。

远在 2500 多年以前，我們的祖先已經曉得用“导引”和“按蹻”（就是体操和按摩）来治疗骨骼系統、呼吸系統和循环系統的一些疾病。医学祖师扁鵲，就是善用按摩的。外科鼻祖华佗所創一种模仿五种动物动作的“五禽戏”，也是用来医疗疾病的。而气功、太极拳、八段錦也早經应用作为健身治病的手段。所以中国还是医疗体育的祖国哩。但是过去由于封建和反动統治階級对人民健康的不重視，根本談不到什么医疗体育，直到解放以后，在党对人民保健事业的关怀下，卫生事业飞跃发展，再加上苏联医疗体育先进經驗的指导，我国的

医疗体育事业才开始有了新的发展。

医疗体育对哪些腰痠背痛有效呢？

1. 对经常弯腰工作所引起的腰痛：经常弯着腰参加劳动的人们，腰背部的肌肉一直紧张着，不能得到很好的放松和休息，长久下去就会引起肌肉的劳损而产生腰痠背痛。而适当地进行医疗体操，能使在劳动中静止着的肌肉得到活动，使全身运动器官得到更好的全面发展与协调，防止了局部畸形的发展；同时配合了适当的放松运动，又使紧张着的肌肉得到放松，消除了肌肉的疲劳现象。特别是在病况稳定以后，着重腰背部肌肉的训练，可以使局部新陈代谢旺盛，组织的氧化作用加强，血液循环活跃。有人做过实验，中等强度的体力活动，就可以使每一平方毫米面积里的毛细血管开放数，由100根左右增加到2500根左右，很明显的证明了这一点。在这同时，适当的医疗体操，能使全身各个器官和各个系统的机能都处于积极活跃的状态，增进了人体的生命力和对疾病的抵抗能力；不但能够治好腰痠背痛，并且对这些经常弯腰劳动的人，还有着积极的、预防腰痠背痛和提高健康水平的意义。

2. 对女同志们容易引起的腰痛：由于女同志们生理解剖构造上的一些特点，患腰痠背痛的人要比男同志们多得多，这主要是因为女同志多了一项怀孕生产的任务。无论在骨骼构造上、肌肉韧带方面，以及腹部的内脏器官方面，妇女都和男同志有所不同。象女同志的四肢就比较短，脊柱和腰背部相对的比较长些，女同志的骨盆比较平坦而宽大，肌肉韧带比较松弛和软弱，再加上妇女的一生还有月经、怀孕、哺乳、产后育儿

等特殊情況，而在這些情況下受着女性內分泌激素的影響，整個腹部和腰背部的肌肉、韌帶組織，都變得更鬆弛，就是每月一次的月經，影響也是不小。有的人在妊娠期間和分娩以後，不願意動彈，更促使這些支持器官軟弱無力。因此在妊娠的末期和產後，幾乎大多數的婦女都有腰痠背痛的现象。

有的人為了避免上述現象，不去做適當的醫療體操，而想用腹帶來達到同樣的目的，這是徒勞無益的。腹帶不僅不能使鬆弛的肌肉堅強，還會因為缺乏運動而更加鬆弛；並且在扎了腹帶以後，腹部被包緊了，腹內壓力大大增加，反而更造成了骨盆腔、腹腔內的充血和循環不良。我們就親眼看到有人在產後為了壓縮腹部，在長期包了腹帶以後，由於下肢和骨盆腔的血液回流不好，結果引起了下肢靜脈的曲張和痔瘡等疾病。

適當地練習了醫療體操以後，恰巧能彌補這方面的缺陷。因為身體並不是單靠脊柱來承擔重量，同時也還需要有強健的腰背部肌肉和韌帶來支撐。肌肉越是堅強有力，腰痠背痛也就越不容易發生。此外，適當的腹肌和腰背部肌肉的訓練活動，能使鬆弛的腹壁重新獲得緊張而不致下垂，也能防止和糾正子宮位置的不正和促進慢性盆腔炎症的早日痊癒。所以說醫療體操是婦女們預防和治療腰痠背痛的重要方法。

3. 由腰背部經常缺乏運動而引起的腰痛：脊柱結核、脊柱骨折或其他脊柱手術（如椎間盤後凸）由於較長時期的睡在床上，或者用石膏固定不動以後，腰背部的肌肉和韌帶鬆弛，骨骼也會變得疏松脫鈣，結果不能承受身體的重量。即使在起床以後能做短時間的工作，但做了工作以後，不久又會有

腰痠背痛、不能再繼續工作的情况。在进行了着重腰背部肌肉的体操訓練以后,这些現象完全会得到改进,强健的肌肉韌帶可以保証脊柱起着支撐的作用,可以避免腰痠背痛。所以有腰痠背痛的病人,通过了訓練,完全可以得到改善和治愈。象拍摄本書照片的病員蔣守銀同志,他是一个腰部椎間盘后凸的患者,手术前由于腰痛,不敢动,腰背部肌肉已經萎縮了;手术以后凸出的椎間盘虽然摘除掉,但是由于长期睡在床上不活动,腰背部肌肉更形萎縮,結果就产生了缺乏运动而引起的腰痠背痛,記得他刚开始医疗体育的时候,腰部一点也不能弯下去,也不能够工作,經過了不断的坚持鍛炼,短短的半年,腰背肌肉健强了,腰部一点也不痛了。你看他做的体操动作,再也看不出是一个病人的样子吧。

4. 对脊柱骨畸形引起的腰痛:脊柱畸形是骨畸形中最常見的一种。畸形的种类包括脊柱后凸(駝背)、前凸和脊柱側凸。后凸大多发生在脊柱的胸段,常常伴有扁平或凹陷的胸廓,这种人的肺脏換气功能一定也很差。前凸是发生在腰脊椎部分的过分向前凸出,一般也常伴有胃、腸、腎等內脏下垂,而引起腸胃道一系列消化不良等症狀。脊柱側凸是由于脊柱兩側肌肉、韌帶的力量不平衡,姿勢不正确,或者是兩下肢的长短不等等原因所引起,常見的形狀有馬刀狀的或S形的。

無論是脊柱前凸、后凸还是側凸,由于脊柱原有的解剖形态上的改变,整个身体力的傳导也就不均衡,除了引起外形上畸形和改变外,最常見的症狀就是腰痠背痛。

对于脊柱畸形改变的腰痛病人,通过引伸的活动如单杠、

肋木、吊环等的悬吊活动，还可以用上肢支撑的攀登、匍伏位的爬行、用力挺胸、压迫凸出侧和睡硬板床等，可以逐渐使一侧紧张的肌肉逐渐放松，把活动度不好的脊柱逐渐拉松。到下一步就可以做和脊柱弯曲方向相反的矫正体操，来纠正因畸形而产生的肌肉痉挛。通过腰背部的肌肉训练，来加强腰背部肌肉的功能，这样不但能使腰痠背痛的症状逐渐好转，以至消失，还可以从而减轻脊柱畸形的现象。

5. 由关节炎引起的腰痛：关节炎的原因很多，象由细菌引起的化脓性关节炎、淋菌性关节炎、梅毒性关节炎、由于外伤引起的损伤性关节炎，以及常见的风湿性关节炎、类风湿性关节炎等；当这些炎症侵犯脊柱时，往往就引起了腰痠背痛的症状。

对大脑神经中枢来说，任何一种疾病都是一种不良的刺激，时间久了，就会引起高级神经活动的机能失调，和因此而引起的神经营养障碍。有的人在得了关节炎以后，怕痛，不敢动弹，这样就更促使患病关节附近的肌肉萎缩、韧带松弛、骨质疏松脱钙，最后甚至关节强直，不会运动。而适当的体操练习，恰能改善这些不良现象，并改善全身的神经营养作用和血液淋巴循环作用。患病关节部位的活动，又能预防和延迟脊柱进入关节强硬的阶段。

脊柱常见的肥大性关节炎和类风湿性关节炎，可以在疾病的急性发作阶段过去以后立即开始。对于脊柱结核的病人，可以在病情基本上稳定后，患者带着牵引、石膏或睡在硬板床上，进行简单的保健体操和呼吸体操。开始时可以先做一些

肢端小关节的活动,以后再逐渐进行肩、髋和脊柱等大关节的活动。

## 腰痠背痛的治疗体操

医疗体操是整个医疗体育范围中最主要的一个部分, 他还包括保健体操、呼吸体操、医疗行走、器械治疗、健身训练活动、推拿、按摩、劳动治疗以及利用日光、空气和水等自然因素的锻炼。限于篇幅和各方面的条件, 本书只就最常用的、应用最方便的医疗体操, 来说明医治腰痠背痛的操练方法。

本书所采用的体操, 有用体操凳的、有用肋木的、有用徒手操的、也有在垫子或床上做的; 有站着做的、有坐着做的、也有躺着做的。不论采用哪一种姿势做, 但主要的目的都是为了加强脊柱的灵活性、帮助脊柱挺直, 增强腰背部的肌肉, 形成正确的姿势, 从而防治了腰痠背痛。在操练过程中, 要求按照书中说明、认真而正确的做; 其中大多数的动作, 都要求抬头、挺胸、肩部后引, 下肢和脚背成一直线等。此外, 应特别注意, 各种不同姿势的操练, 应尽可能地都采用一下; 特别是在做了1~2节俯卧位的动作以后, 必须替换做几节仰卧位的体操动作。在动作的速度方面, 要求不要太快, 在中等或较慢的速度下进行。至于休息的时间和重复的次数, 完全可以根据自己的具体情况灵活掌握; 如果感到疲劳, 可以酌量减少几节, 或者在每节操之间配合一些深呼吸, 或静止性休息和散步等。在医疗体操的呼吸方面, 要求自然, 千万不要屏住气, 操中个别

动作要求特殊呼吸的,均在操中说明。

最后,在每次操前、操后,都要进行一些运动量不剧烈的全身性准备活动和整理活动,使全身能更好地适应,使体操发挥更大的效果。准备活动和整理活动的内容,主要是全身各关节的一些简单伸屈活动,如广播体操中的上肢运动、下蹲运动和伸展运动等。

## 用体操棒的体操

### 第1节 后弯腰运动。

准备姿势:立正。两手持棒伸直置背后,手心向后。

1. 左足向左侧迈一步。

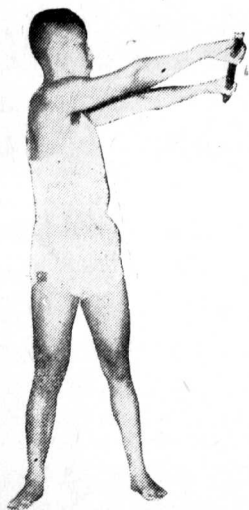
2. 持棒向后弯腰。(紧张背肌)

3. 还原到1。

4. 恢复到准备姿势。

5、6、7、8 和 1、2、3、4 动作相同。改迈右脚。做 2~4 个 8 拍。

### 第2节 转体运动。



准备姿势：立正。两手持棒于身前，两手自然下垂。

1. 左腿向左侧迈1步，两手持棒前平举。

2. 躯干随手向左侧旋转90°（两手伸直）。

3. 还原到1。

4. 放下，恢复到准备姿势。

5、6、7、8和1、2、3、4动作相同。

改迈右脚。做2~4个8拍。



### 第3节 前后屈运动。

准备姿势：

立正。两手持棒于身前，两手自然下垂。

1. 左腿向左侧迈1步。

2. 背部伸直前弯，两手持棒上举。

3. 还原到1，体操棒放下。

4. 恢复到准备姿势。

5、6、7、8和1、2、3、4动作相同，改迈右脚。共重复2~4个8拍。呼吸自然。

### 第4节 伸展运动。

准备姿势：立正。两手持棒于身前，

