

做自己的保健医生

挑战 腰椎病

丛书主编 / 王庆国

本书主编 / 乐 军 成 羿



常言道：“病人腰痛，医生头痛。”大多数腰椎病，尤其是劳损或外伤引起的腰椎病都可以得到治愈。只要您能了解腰椎病，配合医生的治疗，坚持长期保健，积极主动地与腰椎病作斗争，就可以缓解病痛，并治愈疾病。


北京出版社 出版集团
北京出版社

○ 做自己的保健医生

挑战 腰椎病

丛书主编 / 王庆国

本书主编 / 乐 军 成 羿

 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

挑战腰椎病 / 乐军, 成羿主编. —北京: 北京出版社, 2004
(做自己的保健医生)
ISBN 7-200-05783-5

I. 挑… II. ①乐… ②成… III. 腰椎—脊椎病—诊疗 IV.
R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 120301 号

做自己的保健医生

挑战腰椎病

TIAOZHAN YAOZHUIBING

乐 军 成 羿 主 编

*

北京出版社出版集团 出版
北京出版社
(北京北三环中路6号)
邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn
北京出版社出版集团总发行
新华书店经销
北京鑫正大印刷有限公司印刷

*

880 × 1230 32 开本 8 印张 163 千字
2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷
印数 1—10000

ISBN 7-200-05783-5/R·266

定价: 14.00 元

质量投诉电话: 010-58572393

北京出版社直销电话: 010-62013123

伦洋公司直销电话: 010-62361304

编辑部业务电话: 010-58572288

邮箱: keji@bphg.com.cn

编委会名单

丛书主编 王庆国


丛书副主编 (按姓氏笔画)

王新月 仝小林 刘占文 刘 洋
李宇航 李澎涛 李成卫 张印生
张洪春 杨金生 高 飞 彭建中
韩学杰

本书主编 乐 军 成 羿

本书副主编 李成卫

本书编委 倪 飞 方恺军 王 桦 邱笑琼
李成卫



怎样使用本书

颈椎病是当今的多发病、常见病之一，其致病原因众多，疾病分类也很复杂，其中一些病种可以根治，而有些病种只能控制症状，无法根治。

颈椎病知识教育

了解自己所患疾病的知识，做到心知肚明。

去医院看病

了解就医程序和医生对颈椎病的诊治手段。

配合医生治疗和自我疗法

物理疗法：使您了解颈椎病治疗的一些简单物理治疗。


按摩疗法：使您能掌握治疗颈椎病一些按摩的简单手法步骤及自我按摩的技巧。

牵引疗法：使您了解牵引疗法对颈椎病的治疗作用及基本操作程序。

足部按摩疗法：使您掌握治疗颈椎病的常用足部按摩手法及步骤。

耳穴疗法：使您了解耳穴疗法对颈椎病的治疗作用及基本操作方法。

穴位药敷疗法：使您了解穴位药敷疗法对颈椎病



的治疗作用及基本操作手法。

运动疗法：使您了解运动疗法对腰椎病的特殊治疗意义及一些常用锻炼方法和注意事项。


气功疗法：使您了解气功疗法对腰椎病的治疗作用及其常用功法和练功宜忌。

药物疗法：使您了解治疗腰椎病的一些常用中西药物的适应证及禁忌证。

接受手术：使您了解手术的风险、术前准备及术后调养的基本常识。

腰椎病的长期保健策略

您作为一个腰椎病的患者，或者仅仅在发病的最初阶段，或者已长期受疾病的困扰，没关系，本书将会给您的就医、配合医生治疗、自我治疗和长期保健做全方位的指导，直接告诉您什么应该做，怎么做，什么不应该做。相信如果您阅读完本书，会对战胜腰椎病信心倍增，而且本书会成为您日常生活离不开的“良师益友”。



第一章 腰椎病知识教育 1

基础知识 3

腰椎病 3

腰椎病的特征 3

临床表现 11

腰椎病的临床表现 11

腰椎间盘突出症患者的前驱症状 12

腰痛不等于腰椎病 13

腰椎病应早诊断、早治疗 14

病因 14

腰椎病的病因 14

腰椎间盘突出症好发于哪些人 15

“闪腰”是急性腰痛的俗称 16

年龄增长是主要原因 16

静卧不动时也会疼痛的原因 18

腰椎病的预防 19

慢性腰椎病的好发人群 20

腰椎病会遗传吗 20

危害 22

长期的慢性腰椎病有哪些危害 22

长期突出的腰椎间盘突出会发生什么变化呢 23

树立信心，挑战腰椎病 23

接受教育，配合医生治疗 25

获得腰椎病知识的途径 26

腰椎病的配合治疗 27

腰椎病的自我治疗 27

长期保健是预防和治疗腰椎病的根本 28

第二章 去医院看病 29

就诊前的准备 31

急性腰椎病的危险信号 31

腰椎病患者就医须知 35

对医生的信任 37

医生的检查 38

望诊 38

触诊 39

叩诊与测量 40

特殊检查 40

辅助检查 44

X线检查 44

CT检查 47

MRI检查 47

其他检查 47

医生的诊断与治疗 48

腰椎病的种类 48

先天性腰椎病 49

炎症性腰椎病 51

损伤性腰椎病 54

退变性腰椎病 57

腰椎肿瘤 61

腰椎病的中医分型 61

专家答疑 63**第三章 积极配合医生治疗 71****腰椎病的药物疗法 73**

- 治疗腰椎病的常用西药 73
- 腰椎病单止痛行吗 77
- 家庭如何正确使用止痛药 77
- 治疗腰椎病的常用中成药 78
- 治疗腰椎病的常用中药汤剂 82
- 治疗腰椎病的民间单验方 85
- 治疗腰椎病的外敷药 87

腰椎病的按摩疗法 88

- 腰椎病按摩的基本手法 88
- 按摩治疗腰椎病常用腧穴 96
- 按摩治疗常见腰椎病 98
- 腰椎病按摩疗法注意事项 102

腰椎病的足部按摩疗法 103

- 足部按摩疗法基本操作 103
- 足部反射区位置及示意图 104
- 腰椎病足部按摩常用反射区部位及手法 110
- 腰椎病足部按摩程序 123
- 腰椎病伴坐骨神经痛足部按摩程序 125
- 腰椎病病人足部按摩须知 126
- 足部按摩后可能产生一些不同的反应 127
- 足部按摩禁忌证 128

腰椎病的耳穴疗法 128

- 腰椎病在耳穴上的反应 129
- 腰椎病的耳穴压丸治疗方法 130
- 耳穴压丸治疗的注意事项 131

腰椎病的穴位药敷疗法 132

- 腰椎病患者穴位药敷的常用穴位 132
- 不同类型腰椎病的穴位药敷治疗 133
- 腰椎病患者穴位药敷的注意点 135

腰椎病的针灸疗法 135

- 针灸治疗腰椎病的常用穴位 136
- 针灸治疗腰椎病的取穴原则 137
- 针刺的一般操作方法 138
- 针刺补泻的操作方法 138
- 针刺治疗常见腰椎病 139
- 针刺疗法注意事项 140
- 灸法的分类和操作 141
- 灸法治疗腰椎病的取穴 143
- 灸法注意事项 143
- 穴位注射治疗腰椎病 144
- 穴位注射操作方法 144
- 穴位注射治疗常见腰椎病 145
- 穴位注射注意事项 145

腰椎病的牵引疗法 146

- 牵引治疗腰椎病的机制 146
- 牵引治疗腰椎病的适应证 147

- 牵引治疗腰椎病的禁忌证 147
牵引治疗腰椎病的操作方法 148

腰椎病的拔罐疗法 150

配合医生的手术治疗 152

- 腰椎间盘突出症手术会引起截瘫吗 153
腰椎椎管或骶管注药能根治腰椎间盘突出症吗 153
腰椎病手术后能干重体力活吗 154
腰椎融合术后会影响腰部活动吗 154
腰椎病患者的术前自我准备 155
腰椎间盘突出症术后应在护理上注意什么 155

第四章 自我治疗方法 157

自我按摩与牵引疗法 159

- 腰椎病患者的自我按摩疗法 159
腰椎病的攀单杠牵引法 163

腰椎病的运动疗法 164

- 运动疗法对腰椎病的防治作用 164
体育锻炼与体力劳动不一样 164
哪些腰椎病适宜运动疗法 165
运动疗法的禁忌证 166
腰背肌的锻炼方法 166
增强腰部灵活性的锻炼方法 169
腰部低负荷全身肌肉锻炼——游泳 170
锻炼时避免弯腰负重 170
运动疗法的注意事项 171

腰椎病物理疗法 171

选择市场上所售的理疗仪 172

腰椎病的热疗法 172

腰椎病的冷敷法 175

腰椎病的红外线疗法 176

腰椎病的磁疗法 177

腰椎病的气功疗法 178

气功的调身法 179

气功的调息法 181

气功的调心法 183

治疗慢性腰椎病的“气功导引功法” 183

保健强腰的“易筋经功法” 185

适合老弱腰椎病患者的“八段锦功法” 189

用于腰椎病患者康复期的“中官运气法” 194

腰椎病的饮食疗法 197

肾虚腰椎病的饮食疗法 198

淤血腰椎病的饮食疗法 203

风寒腰椎病的饮食疗法 206

腰椎病饮食疗法的三要素 208

第五章 腰椎病患者的长期保健策略 211**腰椎病患者的自我保健 213**

腰肌劳损的自我保健 213

棘上韧带劳损的自我保健 215

腰三横突综合征的自我保健 216

腰椎间盘突出症的自我保健 217

腰椎间盘突出症患者的生活指导 219

- 男性慢性腰椎间盘突出症患者的生活指导 219
- 女性慢性腰椎间盘突出症患者的生活指导 221
- 办公室工作人员预防腰痛措施 223
- 长期站立的工作人员预防腰痛措施 224
- 汽车司机预防腰痛措施 225
- 孕产妇预防腰痛措施 226
- 预防腰痛的正确站姿 231
- 预防腰痛的正确坐姿 232
- 预防腰痛的正确睡姿 233
- 起床时如何预防腰痛 234
- 腰痛患者不宜穿高跟鞋 235
- 弯腰提取和搬运重物时采用什么姿势最好 236
- 做家务活时如何减轻腰部的负担 237
- 看电视时如何避免诱发腰椎间盘突出症 238
- 腰痛患者的性生活保健 239
- 腰椎间盘突出症需要注意保暖 239
- 卧硬板床能防治腰椎间盘突出症吗 240
- 腰椎间盘突出症患者外出时应在护理上注意什么 240
- 腰椎间盘突出症患者旅游和出差注意事项 241



第一章 腰椎病知识教育

主题

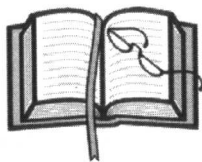
掌握腰椎病知识，对自己的健康做到心知肚明。

目的

积极、主动地配合医生治疗，做到有病治病，无病防病，提高生活质量。

问题

您对腰椎病知识了解多少？腰椎病都有哪些病种、病因？腰椎病可以预防吗？腰椎病会遗传吗？腰椎病患者的日常工作生活该怎样合理安排？





腰椎病是当今一种非常普遍的疾病，每个人的一生都可能会有腰酸、腰痛的体验。常言说，“病人腰痛，医生头痛”，随着工作强度的改变，一些新型职业的出现（如电脑操作员等），腰椎病的病因也随之扩大。大多数腰椎病，尤其是劳损或外伤引起的腰椎病都可以得到治愈。由于目前医学发展水平的限制，一些腰椎病如外伤性腰椎骨折伴截瘫、腰椎恶性肿瘤、强直性脊柱炎等，无法彻底根治，但只要您能稍花些时间去了解腰椎病的病种、病因，熟悉一些腰椎病相应的治疗保健方法，积极主动地与腰椎病做斗争，有些腰椎病完全可以预防，有些腰椎病症状可以改善。您依然可以像正常人一样快乐地工作、学习、生活！

随意翻阅下面的内容吧，或许这就是您彻底战胜腰椎病的开端……

基础知识

腰椎病

腰椎病是所有腰椎疾患的统称，凡是与腰椎病变相关并能引起临床腰痛、腰腿痛症状的疾患都可以归到腰椎病的范围内。西医根据致病原因，常将其分为五大类，即为先天性腰椎病、炎症性腰椎病、损伤性腰椎病、退变性腰椎病以及其他疾病影响到腰椎而引起的腰椎病。在这些腰椎病中，损伤性腰椎病、炎症性腰椎病完全可以做到预防保健，而先天性腰椎病、退变性腰椎病也可以通过自我保健、自我治疗使症状改善。因此，不论您是哪一类型的腰椎病，都需要首先配合医生的治疗，在医生的指导下，正确选择适合自己的物理疗法、运动疗法或药物疗法，并持之以恒。而首先您必须对自己所患的腰椎病有一个全面科学的客观的认识，才能主动配合医生的治疗，并在日常生活中坚持正确的治疗保健方案，健康生活而不被疾病所困扰。

腰椎病的特征

1. **病因众多**：急性或慢性损伤、退行性变、先天性发育不良、炎性变、功能性缺陷、内脏疾病、肿瘤以及其他病因。
2. **局部基础**：腰椎的特殊生理及相应力学结构特点。



3. 症状：腰痛，腰部活动受限，腰部畸形，腰臀部及下肢酸痛麻木，下肢无力，肌肉萎缩，步态改变等。

4. 治疗：物理疗法及自我按摩、运动疗法对腰椎病患者有特殊的防治意义。当然，药物疗法及饮食调养也同样有效。

人的高度为何白天、晚间不一样？

人老了为何会变矮？

整个椎间盘的高度占脊柱长度的 $\frac{1}{5}$ ，成人发育终止后，脊柱的高度随体位而改变。正常情况下，椎间盘一直处于正压下。这个压力由重力、肌肉张力、肌肉运动共同产生。晚间睡眠时因重力减少及肌肉松弛，渗透压超过间盘流体静压，水分进入间盘内，腰椎肿胀，人体变高。白天时情形相反，间盘水分减少，故稍见萎缩。所以人的高度白天较晚间为矮。据观察，男性在白天身長缩短约 2.5cm，女性缩短约 1.6cm，一天终了时其身長较早晨起床时缩短 1%。老年时椎体或椎间盘的水分减少，高度变小，故老年人较其青壮年时期身高变矮。同样在椎间盘病变时，也影响到脊柱的高度。