

来自韩国的最经典、最实用的脊柱健康保养之道!

Home
Care

图文版

脊柱健康 自我保健全书

[韩] 金荣水 著
姜文学 译

Back & Neck Pain
HomeCare

如何预防颈椎病和腰间盘突出症
纠正不正确的生活习惯和姿势
最有效的理疗方法和各种锻炼方法
如何选择各种手术方法
腰间盘突出患者的性生活指南



天津科技翻译出版公司

图文版

脊柱健康 自我保健全书

Back & Neck Pain HomeCare

[韩] 金荣水 著
姜文学 译



天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2006-78

图书在版编目(CIP)数据

脊柱健康自我保健全书 / (韩)金荣水著;姜文学译.
天津:天津科技翻译出版公司, 2007.1

书名原文:Back & Neck Pain HomeCare

ISBN 978-7-5433-2101-4

I.脊... II.①金...②姜... III.脊椎病—防治—普及读物 IV.R681.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第141120号

Back & Neck Pain HomeCare Written by Kim Young-Soo

Copyright © 2005, Woongjin ThinkBig Co., Ltd

All rights reserved.

Published by arrangement with Woongjin ThinkBig Co., Ltd
for sale throughout the world.

中文简体版权属天津科技翻译出版公司。

授权单位: Woongjin ThinkBig Co., Ltd

出版: 天津科技翻译出版公司

出版人: 蔡颢

地址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电话: (022)87894896

传真: (022)87895650

网址: www.tsttpc.com

印刷: 山东新华印刷厂临沂厂

发行: 全国新华书店

版本记录: 889×1194 32开本 7印张 228千字

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

定价:29.80元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



谨以本书献给被腰痛折磨的所有患者。

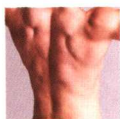
目录

致广大的脊柱疾病患者 | 椎间盘突出, 早期治疗最为关键 · 007

腰椎健康检查表 1 | 我的腰椎健康指数能打多少分? · 009

腰椎健康检查表 2 | 通过症状诊断腰椎病 · 013

腰椎健康检查表 3 | 如何进行阶段性治疗? · 014



第一部分 + 腰椎健康的钥匙: 了解脊柱的解剖结构

01 | 探索我们身体的顶梁柱——脊柱 · 018

医生提醒 为何称第 1 颈椎为寰椎?

02 | 人的寿命与腰椎病 · 024

03 | 有利于腰椎的正确姿势 · 027

医生提醒 长途旅行的时候腰椎容易疲劳

医生提醒 高跟鞋的陷阱

医生提醒 床垫和枕头的要求

医生提醒 选择适合腰椎健康的椅子

医生提醒 生活中的正确姿势



第二部分 + 腰椎病的方方面面

01 | “啊哟, 腰间盘突出了!” ——腰间盘突出症 · 048

02 | 腰间盘老化导致的退行性腰间盘疾病 · 054

医生提醒 实际年龄和生理年龄不同

03 | 神经通道狭窄: 椎管狭窄症 · 058

04 | 脊柱前后连接处断裂: 腰椎峡部裂 · 062

05 | 椎体向前移动: 脊柱滑脱症 · 065

06 | 椎间盘本身发生病变: 椎间盘原发性疼痛 · 068

07 | 脊柱向侧方或后方弯曲 · 070

08 | 腰椎骨质疏松 · 072

09 | 其他引起腰痛的腰椎疾病 · 074

医生提醒 脊柱肿瘤术后下肢麻木是怎么回事?

医生提醒 坐骨神经痛和腰间盘突出

10 | 腰间盘突出的兄弟:颈间盘突出·078

医生提醒 颈间盘突出的自我诊断方法



第三部分 +正确的诊断才是治疗的捷径

01 | 患者与医生的第一次交流:检查·084

02 | X线检查·087

03 | 计算机断层摄影(CT)·089

04 | 核磁共振成像(MRI)·091

05 | 计算机红外线体温成像(DITI)·093

06 | 肌电图检查·095

07 | 椎管造影和椎间盘造影·096



第四部分 +非手术疗法

01 | 比手术更重要的保守疗法·100

02 | 腰扭伤时应急处理方法·102

医生提醒 医生常开的药

医生提醒 缓解急性腰痛的正确姿势

03 | 物理疗法·106

医生提醒 洗热水澡可缓解腰痛

04 | 注射疗法·111

05 | 运动疗法·113

医生提醒 腰的保护神——腰围

06 | 对腰椎病有利的其他治疗方法·123

医生提醒 西医电针



第五部分 +最后的选择——手术

01 | 应该什么时候做手术?·128

医生提醒 大小便困难时应该立即手术

- 02 | 腰间盘突出的手术方法·131
 - 医生提醒 显微镜下微创手术和间盘镜下手术的区别
 - 医生提醒 对注射木瓜凝乳蛋白酶方法安全性的争论
- 03 | 退行性腰椎病和腰椎固定术·137
- 04 | 人工椎间盘植入术·140
- 05 | 术后管理——影响手术效果的因素·142



第六部分 + 预防和治疗腰间盘突出的锻炼方法

- 01 | 腰痛时是否还需要锻炼?·148
- 02 | 锻炼,方法正确是“良药”,方法错误是“毒药”·149
 - 医生提醒 腰椎病患者最轻微的锻炼方法
- 03 | 预防腰痛的腰部运动·155
- 04 | 治疗腰痛的腰部前弯和后伸运动·163
- 05 | 安全有效的健身球运动·174
- 06 | 有利用腰椎的坐姿运动·189
- 07 | 有利于产妇顺产和减轻腰痛的运动·203



第七部分 + 有利于腰椎健康的性生活

- 01 | 腰痛影响性生活吗?·212
- 02 | 愉快的性生活——再见吧,腰痛!·214
- 03 | 有利于腰椎病患者的性生活体位·216
- 04 | 关于腰椎病患者性生活的问答·222
 - 医生提醒 提高性功能的提肛运动
(肛门紧缩运动)



致广大的脊柱疾病患者

椎间盘突出,早期治疗最为关键

自从人类用双腿站立行走开始,就受到椎间盘疾病的困扰。因为人类站立行走时,椎间盘受到体重的压力而容易疲劳、损伤或破裂,所以我们每个人都可能患椎间盘疾病,只不过程度不同。

随着人类社会的文明和进步,人们的活动量逐渐减少,而在工作和生活中,坐着的时间较长。所以,不仅是中老年人,连二三十岁的年轻人也容易患椎间盘疾病。显然,现代文明下的环境已不利于人类脊柱的健康,很容易使人们患上各种颈椎和腰椎间盘疾病,但更可惜的是,大部分人在患椎间盘疾病的早期不知该如何治疗,从而延误了病情,甚至因治疗方法错误而导致病情加重。

对于椎间盘疾病,早期正确的治疗极为重要。只要在发病的早期采取合理的治疗,坚持康复锻炼和理疗,完全可能重新获得脊柱的强壮和健康。但大部分椎间盘疾病患者早期发病时却不愿意去医院检查,更愿意选择毫无科学依据的民间疗法治疗,盲目相信“神药”、“神针”及神奇的“按摩复位”等。虽然其中可能有治好的例子,但大部分患者不仅没有收到治疗的效果,反而加重或延误了病情。

笔者作为脊柱专科医生,每每看到患者浪费很多时间和金钱去盲目治疗就会感到非常痛心,同时也有着强烈的愿望,想告诉他们正确的方法来帮助他们早日摆脱痛苦。

其实,这些患者只要早期坚持正确的治疗,大部分都能避免手术。



致广大的脊柱疾病患者

椎间盘突出,早期治疗最为关键

很早以前,笔者就曾有写一本关于腰椎间盘突出疾病的科普书的想法,但由于工作繁忙,一直未能动笔。后来,笔者看到进行手术的患者越来越多,于是觉得如果不把自我康复保健的方法写出来,非常愧对于广大患者。所幸的是,现在终于能够实现这个愿望。

希望因椎间盘疾病而遭受痛苦的患者,可以通过本书正确理解和认识该疾病,并通过科学的治疗,早日获得康复。

最后真诚感谢韩国广惠脊柱医院的朴庆佑院长和延世大学神经外科的全体医生,由于他们的热情帮助,此书才得以更加完善和顺利出版。

祝愿所有的脊柱疾病患者早日康复!

A handwritten signature in black ink, appearing to read '金荣水' (Kim Yong-su).

金荣水

2005年9月

我的腰椎健康指数 能打多少分？

影响腰椎健康的风险因素有老化、肥胖及不正确的姿势。过去虽无腰椎外伤史，但随着年龄的增长，腰椎会逐渐退变老化，而肥胖或不正确的姿势也会增加腰椎的负荷。

下面是在不知不觉中影响我们腰椎健康的各种风险因素，它可以帮助您了解现在和将来可能发生腰椎病的潜在危险。

评出的腰椎指数高，则说明即使现在没有腰痛，随时也都可能发生腰椎病；而现在已经腰痛，则说明病情可能继续加重。

1 年龄？

- ① 20岁以下 ② 21~31岁 ③ 31~40岁
④ 41~50岁 ⑤ 51岁以上

2 职业？

- ① 营业员，军人 ② 工人，技术员 ③ 教师
④ 农民，运动员 ⑤ 学生，公司白领，家庭主妇

3 肥胖指数？

肥胖指数 = 体重 / 标准体重 × 100%

标准体重 = 身高(m) × 身高(m) × 22 [男]

身高(m) × 身高(m) × 21 [女]

- ① 95%~104% 体重正常
② 85%~94% 体重偏低
③ 105%~114% 体重偏高
④ 115%~129% 体重过高
⑤ 130%以上 肥胖

4 吸烟程度?

- ① 不吸烟 ② 每周 1~2 次,3~4 支以内 ③ 每天 5 支以内
④ 每天 5~20 支 ⑤ 每天 1 盒以上

5 喝酒次数?

- ① 不喝酒 ② 每周 1~2 次 ③ 每周 3~4 次
④ 每周 4~5 次 ⑤ 每天

6 喝酒程度?

- ① 白酒 1~2 盅 ② 白酒 3 两以内 ③ 白酒 3 两
④ 白酒 6 两 ⑤ 白酒 6 两以上

7 有无腰背部不适或外伤史?

- ① 无 ② 有 1 次 ③ 有几次 ④ 有 1 次较重 ⑤ 有几次较重

8 精神压力?

- ① 无 ② 有时有 ③ 经常有,但很快解除
④ 经常有,而且不容易解除 ⑤ 压力很大,导致精神和体力很疲劳

9 平时锻炼习惯?

- ① 每天坚持 ② 每周坚持 2~3 次 ③ 每周 1 次
④ 每月 1~2 次 ⑤ 不锻炼

10 锻炼之后如何解除疲劳?

- ① 放松活动之后洗浴 ② 放松活动之后淋浴 ③ 简单放松活动
④ 淋浴 ⑤ 不做任何放松活动

11 经常采用何种交通工具?

- ① 行走 ② 自行车 ③ 地铁或公交车 ④ 出租车 ⑤ 私人轿车

12 饮食习惯?

- ① 一日三餐较规律 ② 规律,但食量偏大 ③ 一日三餐不规律
④ 饮食不规律,且偏食或暴食 ⑤ 减肥饮食

13 每天坐的时间有多长?

- ① 3 小时以内
- ② 4~5 小时
- ③ 6~7 小时
- ④ 8~9 小时
- ⑤ 10 小时以上

14 长时间坐时,采用何种方法休息?

- ① 1 小时左右活动身体或伸懒腰 10 分钟
- ② 1 小时左右去厕所或喝茶休息
- ③ 不管多长时间,只要感觉疲劳,就休息一会儿
- ④ 平均 2~3 小时简单休息一次(1 分钟),然后继续工作
- ⑤ 一旦坐着,就一直直到结束为止,不动地方

15 坐的姿势?

- ① 椅子高度合适,双足自然踏地,腰背部靠在椅背板上
- ② 腰背靠椅子斜躺着坐
- ③ 腰背不靠在靠背板上,挺直着坐
- ④ 跷二郎腿坐
- ⑤ 坐在椅子前缘,上身贴在桌子,并向前趴着

16 坐在床上的姿势?

- ① 靠墙紧贴着坐
- ② 靠墙斜躺着坐
- ③ 双腿屈曲位正坐
- ④ 双手向后支撑,双腿向前伸直位坐
- ⑤ 双腿交叉,上身前屈坐着

17 看电视的姿势?

- ① 紧靠在沙发后背垫坐
- ② 靠墙坐着看
- ③ 喜欢躺在床上看
- ④ 盘腿坐在床上稍抬头看
- ⑤ 躺在沙发上看

18 开车时的姿势?

- ① 上身与方向盘保持一定距离,紧靠着驾车椅后背垫
- ② 驾车椅后背垫稍向后仰,并靠在其上开
- ③ 方向盘与驾车椅紧贴着坐
- ④ 方向盘与驾车椅距离较大,双腿伸直位开车
- ⑤ 上身紧贴着方向盘开车

19 洗头时的姿势?

- ① 站在淋浴喷头下洗
- ② 一侧脚放在高一点位置上,上身向前弯曲低头洗
- ③ 洗脸池上接满水,弯腰低头洗
- ④ 坐在凳子上,轻度向前弯腰,用移动淋浴头洗
- ⑤ 蹲在地上,极度弯腰低头洗

20 睡觉姿势?

- ① 仰卧位,双膝关节微屈,膝底下稍垫高
- ② 侧卧,下肢微屈
- ③ 仰卧,双下肢伸直位睡
- ④ 侧卧,上身稍趴着睡
- ⑤ 趴着睡

评分结果

①项()个×1分=() ②项()个×2分=()

③项()个×3分=() ④项()个×4分=()

⑤项()个×5分=()

总计()分

40分以下 腰椎健康状况良好,患腰椎病的可能性很小。

40~50分 腰椎健康状况比较好,患腰椎病的可能性较小。

51~60分 改变不良的生活习惯,可进一步提高腰椎健康状况。

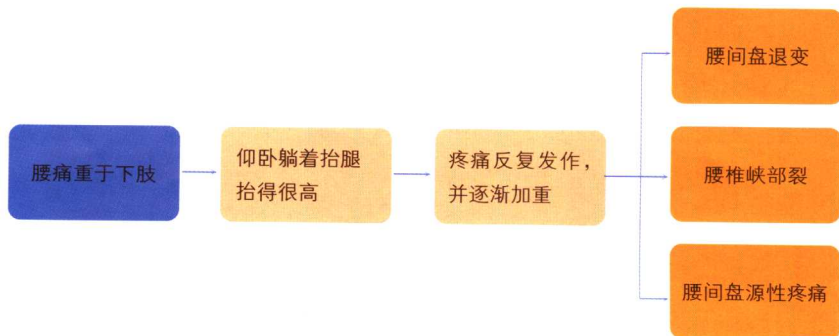
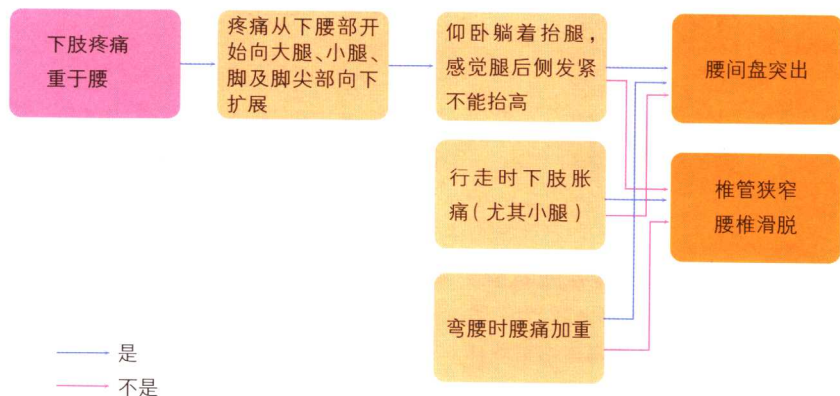
61~70分 腰椎疾病警报信号,患腰椎病的可能性较大。

70分以上 腰间盘疾病强警报信号,患腰椎病的可能性很大。

通过症状诊断腰椎病

腰背部疼痛时往往首先怀疑是不是腰间盘突出。实际上,腰背痛患者中有 67% 以上是腰间盘病变引起的,所以把腰背痛与腰间盘病变画等号并不过分。但是引起腰背痛的疾病除了腰间盘突出以外,还有椎间盘退变、椎管狭窄、腰椎峡部裂及腰椎滑脱等各种原因。由于这些腰椎病的症状有很多相似的地方,所以鉴别起来有一定困难,但每种病都有特征性的症状,因此根据症状诊断腰椎病也不是不可能。

首先,判断腰和下肢哪个部位更疼痛,然后根据部位选择箭头方向。若腰痛重于下肢,则可根据不同的症状分出不同的腰椎病;若下肢疼痛重于腰部,则不同的腰椎病产生的症状比较相似。但这只是预测,要准确判断必须详细检查。



如何进行阶段性治疗?

除了交通事故或坠落伤以外,首先采用保守疗法,若经过一段时间的保守疗法仍不见缓解或者继续加重,则最后可选择手术。

第一阶段

缓解疼痛阶段

因腰椎病产生腰痛时首先应该缓解腰痛。(参考本书第4部分)

物理疗法(包括冷敷、热敷、超声波、低频波、激光等)

单纯腰痛或大部分腰椎病的早期治疗阶段可选择

牵引治疗

腰间盘和颈间盘突出早期可选择

第二阶段

通过锻炼,增强腰背肌力量

腰部疼痛缓解之后,为了防止再次发病,应坚持锻炼腰部运动,增强腰背肌力量。(参考本书第6部分)

类似腰间盘突出的大部分腰椎病

快步走,跑步,游泳,步行,登山

腰部向前弯曲和向后伸展运动交替进行

腰椎管狭窄症

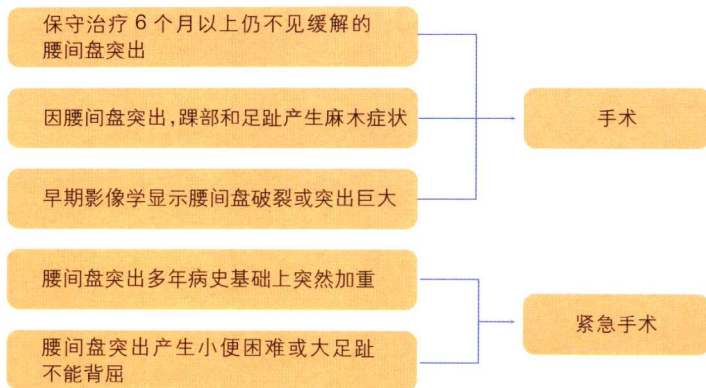
骑自行车

尽量避免腰部向前弯的动作,主要练习腰部向后伸展运动

第三阶段

手术

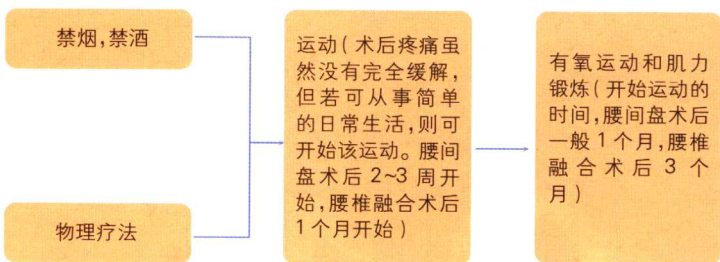
手术作为最后的治疗方法,考虑手术或必须手术的情况如下:



第四阶段

术后康复

不要认为手术之后腰椎病就能完全治愈。为了防止术后腰椎病再次复发,术后应坚持适当的锻炼,并开始有氧运动和肌力运动。(参考本书的第 4 和第 6 部分)



Back & Neck Pain



01

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com