

颈肩腰腿痛

防治190问

JINGJIAN YAO TUI TONG FANG ZHI 190 WEN

主编 林傲梵 谢英彪

荣树图书军医版精品图书

实用的预防方法

权威的治疗方案

医学专家为您解答

一书在手，防治无忧

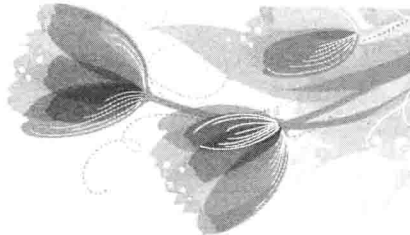
献给勇于自我管理健康的朋友



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病健康管理答疑丛书



颈肩腰腿痛防治 190 问

JINGJIAN YAOTUITONG FANGZHI 190 WEN

主 编 林傲梵 谢英彪

副主编 周 伟 周华龙

编 者 (以姓氏笔画为序)

卢 岗 刘欢团 严玉美

杨 斌 陈素琴 周明飞

徐 蕾 徐贞勇 黄志坚

黄春霞



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

颈肩腰腿痛防治190问 / 林傲梵, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.4

(常见病健康管理答疑丛书)

ISBN 978-7-5091-7322-0

I. ①颈… II. ①林… ②谢… III. ①颈肩痛—防治—问题解答 ②腰腿痛—防治—问题解答 IV. ①R681.5-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第018045号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 谭 方 刘新瑞 责任审读: 赵晶辉

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 7 字数: 150千字

版、印次: 2014年4月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 22.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书以专家答疑形式首先介绍了颈肩腰腿痛的病因、临床表现和诊断知识，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适等方面进行阐述，并重点解读了西医和传统医学的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性。本书着重选答患者经常询问医师的问题，为读者提供可靠、实用的防病治病知识，可供广大颈肩腰腿痛患者及家属阅读参考。



前 言

疾病是人体在一定的条件下，受病因损害作用后而发生的异常生命活动过程，人体的形态或功能发生了一定的变化，正常的生命活动受到限制、破坏，或早或迟地表现出可觉察的症状，这种状态的结局可以是康复或长期残存，甚至会导致死亡。

现代医学对人体的各种生物参数都进行了测量，其数值大体上遵从统计学中的常态分布规律，即可以计算出一个均值和95%健康个体的所在范围，习惯上称之为正常范围，超出这个范围便是“不正常”，疾病便属于不正常范围。但需要说明的是，不正常的范围并不一定就是疾病。比如，一个长期缺乏体力活动的脑力工作者不能适应一般人能够胜任的体力活动，稍有劳累就腰酸背痛，这不一定就是患有疾病，可以看成是亚健康状态。

《常见病健康管理答疑丛书》是一套由医学专家集体撰稿的大众科普读物，采用一问一答的形式，首先对多种常见病症的病因、临床表现和诊断做了较为详细的介绍，然后详细而通俗地阐述了起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面与疾病防治的关系，重点解读了西医和传统医学的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性。本套丛书着重选答在临床诊疗中患者经常询问医师的问题，为读者提

供可靠、实用的防治疾病的知识，既适用于患者及其家属更全面地了解疾病，也可以帮助医护人员向患者介绍病情，解释采取的诊断方法、治疗方案、护理措施和预后判断。

最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的体魄来实现自己的人生目标！也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

编 者

2013年7月20日



目 录

一、看清颈肩腰腿痛的真面目	1
1. 什么是颈肩腰腿痛	1
2. 引起颈肩腰腿痛的原因有哪些	3
3. 颈肩腰腿痛患者如何向医生讲清病情	4
4. 什么是颈椎病	5
5. 颈椎病的主要症状是什么	7
6. 什么是落枕	8
7. 落枕的主要症状是什么	9
8. 什么是肩关节周围炎	9
9. 肩关节周围炎的主要症状是什么	11
10. 什么是肱骨外上髁炎	14
11. 什么是腰椎间盘突出症	14
12. 腰椎间盘突出症的主要症状是什么	16
13. 什么是慢性腰肌劳损	18
14. 慢性腰肌劳损的主要症状是什么	19
15. 什么是急性腰扭伤	20
16. 急性腰扭伤的主要症状是什么	20
17. 什么是风湿性关节炎	21
18. 风湿性关节炎的主要症状是什么	22
19. 什么是梨状肌综合征	24
20. 梨状肌综合征的主要症状是什么	25

21. 什么是踝关节扭伤	25
22. 踝关节扭伤的主要症状是什么	26
23. 什么是强直性脊柱炎	26
24. 强直性脊柱炎的主要症状是什么	28
二、起居养生防治颈肩腰腿痛	31
25. 颈椎病患者如何起居养生	31
26. 落枕患者如何起居养生	32
27. 肩关节周围炎患者如何起居养生	32
28. 肱骨外上髁炎患者如何起居养生	33
29. 腰椎间盘突出症患者如何起居养生	34
30. 慢性腰肌劳损患者如何起居养生	35
31. 急性腰扭伤患者如何起居养生	35
32. 风湿性关节炎患者如何起居养生	36
33. 风湿性关节炎患者为何要防湿	37
34. 梨状肌综合征患者如何起居养生	38
35. 踝关节扭伤患者如何起居养生	39
36. 强直性脊柱炎患者如何起居养生	39
37. 强直性脊柱炎患者婚育注意事项有哪些	40
三、合理饮食防治颈肩腰腿痛	42
38. 如何饮食治疗颈椎病	42
39. 如何饮食治疗肩关节周围炎	43
40. 如何饮食治疗腰椎间盘突出症	45
41. 如何饮食治疗慢性腰肌劳损	46
42. 如何饮食治疗急性腰扭伤	46
43. 风湿性关节炎患者如何注意饮食	47
44. 强直性脊柱炎患者的食疗方法有哪些	48
45. 颈肩腰腿痛患者能喝酒吗	48

四、经常运动防治颈肩腰腿痛	51
46. 如何运动治疗颈椎病	51
47. 如何运动治疗肩关节周围炎	53
48. 如何运动治疗肱骨外上髁炎	55
49. 如何运动治疗腰椎间盘突出症	56
50. 如何运动治疗慢性腰肌劳损	58
51. 风湿性关节炎患者能练太极拳吗	59
52. 强直性脊柱炎患者如何运动	60
五、心理调适防治颈肩腰腿痛	62
53. 颈椎病患者如何进行心理调节	62
54. 肩周炎患者如何进行心理调节	63
55. 腰椎间盘突出症患者如何进行心理调节	63
56. 如何呵护颈肩腰腿痛患者的心理	66
六、颈肩腰腿痛西医治疗	68
57. 如何用西药治疗颈椎病	68
58. 如何牵引治疗颈椎病	69
59. 西医如何治疗落枕	71
60. 如何用西药治疗肩关节周围炎	71
61. 如何物理治疗肩关节周围炎	74
62. 如何牵引治疗肩关节周围炎	75
63. 西医如何治疗肱骨外上髁炎	76
64. 如何用西药治疗腰椎间盘突出症	76
65. 如何牵引治疗腰椎间盘突出症	77
66. 西医如何治疗慢性腰肌劳损	80
67. 如何用西药治疗急性腰扭伤	80
68. 如何牵引治疗急性腰扭伤	80

- 69. 西医如何治疗风湿性关节炎 81
- 70. 如何物理治疗风湿性关节炎 83
- 71. 西医如何治疗梨状肌综合征 83
- 72. 西医如何治疗踝关节扭伤 84
- 73. 如何药物治疗强直性脊柱炎 84

七、颈肩腰腿痛中医治疗 88

- 74. 如何用汤药治疗颈椎病 88
- 75. 如何用中成药治疗颈椎病 90
- 76. 如何敷贴治疗颈椎病 91
- 77. 如何药浴治疗颈椎病 93
- 78. 如何用药枕治疗颈椎病 94
- 79. 如何药熨治疗颈椎病 95
- 80. 如何指压治疗颈椎病 96
- 81. 如何推拿治疗颈椎病 98
- 82. 如何拔罐治疗颈椎病 99
- 83. 如何刮痧治疗颈椎病 100
- 84. 如何艾灸治疗颈椎病 101
- 85. 如何用汤药治疗落枕 102
- 86. 如何用中成药治疗落枕 102
- 87. 如何用中药外治落枕 103
- 88. 如何指压治疗落枕 104
- 89. 如何推拿治疗落枕 105
- 90. 如何耳压治疗落枕 106
- 91. 如何拔罐治疗落枕 106
- 92. 如何刮痧治疗落枕 107
- 93. 如何艾灸治疗落枕 108
- 94. 如何用汤药治疗肩关节周围炎 109
- 95. 如何用中成药治疗肩关节周围炎 111

96. 如何敷贴治疗肩关节周围炎	112
97. 如何药浴治疗肩关节周围炎	113
98. 如何熏蒸治疗肩关节周围炎	114
99. 如何涂药治疗肩关节周围炎	114
100. 如何药熨治疗肩关节周围炎	115
101. 如何药酒治疗肩关节周围炎	116
102. 如何药茶治疗肩关节周围炎	117
103. 如何药粥治疗肩关节周围炎	118
104. 如何指压治疗肩关节周围炎	119
105. 如何推拿治疗肩关节周围炎	120
106. 如何耳压治疗肩关节周围炎	121
107. 如何拔罐治疗肩关节周围炎	122
108. 如何刮痧治疗肩关节周围炎	123
109. 如何艾灸治疗肩关节周围炎	124
110. 如何用汤药治疗肱骨外上髁炎	125
111. 如何敷贴治疗肱骨外上髁炎	126
112. 如何涂搽治疗肱骨外上髁炎	128
113. 如何熏蒸治疗肱骨外上髁炎	128
114. 如何药熨治疗肱骨外上髁炎	129
115. 如何指压治疗肱骨外上髁炎	130
116. 如何推拿治疗肱骨外上髁炎	131
117. 如何刮痧治疗肱骨外上髁炎	132
118. 如何艾灸治疗肱骨外上髁炎	133
119. 如何用汤药治疗腰椎间盘突出症	134
120. 如何用中成药治疗腰椎间盘突出症	137
121. 如何敷贴治疗腰椎间盘突出症	138
122. 如何熏蒸治疗腰椎间盘突出症	139
123. 如何药熨治疗腰椎间盘突出症	140
124. 如何灌肠治疗腰椎间盘突出症	141

125. 如何用药茶治疗腰椎间盘突出症	141
126. 如何用药粥治疗腰椎间盘突出症	142
127. 如何用药酒治疗腰椎间盘突出症	143
128. 如何指压治疗腰椎间盘突出症	144
129. 如何推拿治疗腰椎间盘突出症	144
130. 如何耳压治疗腰椎间盘突出症	146
131. 如何拔罐治疗腰椎间盘突出症	147
132. 如何刮痧治疗腰椎间盘突出症	148
133. 如何艾灸治疗腰椎间盘突出症	149
134. 如何用汤药治疗慢性腰肌劳损	150
135. 如何用中成药治疗慢性腰肌劳损	151
136. 如何敷贴治疗慢性腰肌劳损	152
137. 如何涂搽治疗慢性腰肌劳损	153
138. 如何熏蒸治疗慢性腰肌劳损	154
139. 如何药熨治疗慢性腰肌劳损	155
140. 如何用药带治疗慢性腰肌劳损	156
141. 如何指压治疗慢性腰肌劳损	156
142. 如何推拿治疗慢性腰肌劳损	158
143. 如何耳压治疗慢性腰肌劳损	159
144. 如何拔罐治疗慢性腰肌劳损	160
145. 如何刮痧治疗慢性腰肌劳损	161
146. 如何艾灸治疗慢性腰肌劳损	161
147. 如何用汤药治疗急性腰扭伤	163
148. 如何用中成药治疗急性腰扭伤	163
149. 如何敷贴治疗急性腰扭伤	164
150. 如何涂搽治疗急性腰扭伤	165
151. 如何点眼治疗急性腰扭伤	166
152. 如何吹鼻治疗急性腰扭伤	166
153. 如何药熨治疗急性腰扭伤	166

154. 如何指压治疗急性腰扭伤	168
155. 如何推拿治疗急性腰扭伤	169
156. 如何拔罐治疗急性腰扭伤	170
157. 如何刮痧治疗急性腰扭伤	171
158. 如何艾灸治疗急性腰扭伤	172
159. 中医如何治疗风湿性关节炎	174
160. 风湿性关节炎如何选膏药	175
161. 如何敷贴治疗风湿性关节炎	175
162. 如何拔罐治疗风湿性关节炎	176
163. 如何针刺治疗风湿性关节炎	177
164. 如何艾灸治疗风湿性关节炎	177
165. 如何按摩治疗风湿性关节炎	179
166. 如何用汤药治疗梨状肌综合征	180
167. 如何用中成药治疗梨状肌综合征	181
168. 如何敷贴治疗梨状肌综合征	182
169. 如何熏蒸治疗梨状肌综合征	182
170. 如何药熨治疗梨状肌综合征	183
171. 如何指压治疗梨状肌综合征	184
172. 如何推拿治疗梨状肌综合征	184
173. 如何用汤药治疗踝关节扭伤	187
174. 如何敷贴治疗踝关节扭伤	187
175. 如何涂擦治疗踝关节扭伤	189
176. 如何药浴治疗踝关节扭伤	190
177. 如何熏蒸治疗踝关节扭伤	190
178. 如何药熨治疗踝关节扭伤	191
179. 如何指压治疗踝关节扭伤	192
180. 如何推拿治疗踝关节扭伤	194
181. 如何艾灸治疗踝关节扭伤	196

八、如何预防颈肩腰腿痛	198
182. 如何预防颈椎病	198
183. 如何预防落枕	200
184. 如何预防肩关节周围炎	201
185. 如何预防肱骨外上髁炎	203
186. 如何预防腰椎间盘突出症	203
187. 如何预防慢性腰肌劳损	204
188. 如何预防急性腰扭伤	206
189. 如何预防踝关节扭伤	206
190. 日常生活中如何预防腰腿痛	207

一、看清颈肩腰腿痛的真面目

* 1. 什么是颈肩腰腿痛

颈肩腰腿痛多为慢性劳损及无菌性炎症引起的以病患部位疼痛、肿胀甚至功能受限为主的一组疾病。颈肩腰腿痛起病比较隐蔽，症状不典型或疼痛时轻时重，有时甚至可自行缓解，因而不被广大患者所认识，从而错过了治疗的最佳时机。

常见颈痛性疾病包括：颈椎病、颈椎管狭窄症、寰枢椎不稳、颈椎后纵韧带骨化、颅底凹陷症、颈肋综合征、颈舌综合征、痉挛性斜颈、先天性斜颈、颈肌损伤、颈部神经痛性疾病、小脑扁桃体下疝畸形、颈椎脱位、颈椎骨折、鞭击综合征、颈部肿块、自发性寰枢椎脱位等。

常见肩痛性疾病包括：肩关节周围炎、胸廓出口综合征、肩关节脱位、肱骨颈骨折、锁骨骨折、臂丛神经炎、肩胛带神经炎、肩撞击综合征、肩手综合征、肌筋膜炎、肩胛胸壁连接挛缩症、肱骨外上髁炎、腕管综合征、反射性神经障碍、肩峰下滑囊炎等。

常见腰痛性疾病包括：腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰椎骨关节病、急性腰扭伤、慢性腰肌劳损、腰椎滑脱、腰椎骨折

脱位、腰棘上韧带损伤、髂腰韧带劳损、腰椎骨质疏松症、脊椎钙化、脊椎隐裂、第3腰椎横突症、腰骶部结核、创伤性骶髂关节增殖症、腰骶部隐裂浮棘、腰椎小关节紊乱症、腰棘间韧带损伤、腰椎间盘突出吸收综合征、脊髓血管病、尾骨痛等。

常见腿痛性疾病包括：坐骨神经痛、梨状肌损伤综合征、股骨大粗隆疼痛综合征、退变性膝关节炎、风湿性关节炎、类风湿关节炎、化脓性关节炎、膝关节结核、股外侧皮神经炎、隐神经卡压综合征、膝关节滑膜挤夹症、膝内侧副韧带损伤、膝关节半月板撕裂、骨盆骨折、股骨颈骨折、髋关节脱位、小腿红绀病、腓肠肌痉挛症、不安腿综合征、跟痛症、跗骨窦综合征、跖管综合征、跖神经痛、四肢生长痛、肢痛型癫痫、马尾神经鞘瘤、臀上皮神经综合征、股骨内髁炎、髂腹股沟神经痛、烧灼足综合征、致密性骶髂关节炎、一过性髋关节滑膜炎、股骨头坏死、股神经痛、滑膜软骨瘤病、先天性髋关节脱位等。

其他会引起颈肩腰腿痛的疾病包括：强直性脊柱炎、骨肿瘤、骨软骨病、滑囊炎、化脓性骨髓炎、进行性骨化性肌炎、原发性纤维肌痛症、残肢痛和幻肢痛、雷诺现象、红斑性肢痛症、急性下肢静脉血栓和血栓性静脉炎、血栓闭塞性脉管炎、下肢静脉曲张症，以及肾脏病、胰腺疾病、盆腔疾病等内脏病所致的腰腿痛。此外，肺及胸膜、消化道、肝胆疾病均可引起下背痛或腰痛，可根据其各自特有的症状与体征加以诊断。

颈肩腰腿等部位是人体活动的枢纽和重要骨关节，无论在活动的频度上，还是在活动的范围方面都比较大，加之其结构复杂，故比较容易发生损伤和劳损或退行性病变。

颈肩腰腿痛性疾病是临床常见病、多发病，也是严重影响人们生活、工作和学习的重要疾病之一，更甚者可使不少人失

去劳动能力和生活自理能力。据报道，中老年人50%~90%曾患过颈肩腰腿痛或有过疼痛的体验。

* 2. 引起颈肩腰腿痛的原因有哪些

颈肩腰腿痛的病因复杂，它涉及临床许多学科和多种疾病，故全面论述各种能引起颈肩腰腿痛的疾病是比较困难的，也并非必要，因为有些疾病并非是以颈肩腰腿痛为主症，而仅是某种疾病中多种症状的一种或次要的、附带性的症状。引起颈肩腰腿痛的病因甚多，概括起来主要有下列原因。

(1) 软组织急性损伤：软组织受到外力的突然打击、压迫及超过软组织生理范围的牵拉、扭转而产生的损伤。依损伤部位的不同可引起颈肩腰腿不同部位的疼痛。如果急性损伤未及时处理和休息，可形成慢性迁延性病变，临床上表现为：①持续性疼痛，疼痛成了生活的一部分；②活动稍多甚至弯腰拾物、打喷嚏时便发病，疼痛难忍，功能受限；③阴雨天或受风着凉可引起疼痛的复发或加重。

(2) 软组织慢性劳损：生活习惯或职业性体位等原因，如长期低头伏案、久坐、长时间弯腰及睡眠姿势不当或使用高枕头等，使部分软组织长时间处于牵拉状态，被牵拉组织内的血管长期处于半通畅而形成的组织缺氧状态，使血管的通透性发生变化，血细胞渗出、组织变性、纤维间质增多，软组织发生病变而引起颈腰腿痛症状。很多人有这样的体验，睡觉前好好的，睡了一觉后落枕了；还有的人在长时间弯腰后就站不起来，腰像折断了似的。这些人的软组织一般伴有慢性劳损。

(3) 风寒湿因素：风寒湿可降低机体对疼痛的耐受力，使肌肉痉挛、小血管收缩、淋巴回流减慢、软组织血液循环发生