

腰腿痛

自我调控 300问

YAOTUITONG
ZIWO TIAOKONG 300 WEN

王启民
陈雄峰

远离腰腿痛 早防早
治 早轻松



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

腰腿痛

自我调控
300问

YAOTUITONG
ZIWO TIAOKONG 300 WEN

主 编 王启民 陈雄峰

副主编 林秀铭 姚秀钦 林 强 戴海安

编者 李 政 马红鹤 何 晶 郭如清 杨朝茜

插图 陈雄峰



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

腰腿痛自我调控300问 / 王启民, 陈雄锋主编. —北京: 人民军医出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5091-7637-5

I. ①腰… II. ①王…②陈… III. ①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191892号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 张明山 黄维佳 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) 51927300—8206

网址: www.jmmmp.com.cn

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 13.5 字数: 217千字

版、印次: 2014年9月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 25.00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

本书详细介绍了腰腿痛的病因、常见症状、中西医结合治疗方法（中药方剂部分引自国内名医、名著验方）与新进展，以及一些简便易行的日常养护措施、自我康复方法、家庭护理技巧等。本书内容深入浅出，语言简明，通俗易懂，希望能对腰腿痛患者及其家属有所帮助。

前 言

随着社会的发展、科技的进步和生活水平的提高，在享受富裕生活的同时，健康必然成为人们的热门话题。俗话说：“人吃五谷杂粮，哪有不生病的呢？”因此，我们务必要减少疾病的发生和控制疾病的发展。目前，由于生活、工作环境的改善，很多人存在长时间使用电脑和伏案工作、驾车、看电视、吹空调、睡席梦思床等不良生活方式，然而，与之相应的慢性病就会不期而至。腰腿痛就是其中的一种常见病，每个人都有可能或多或少地遭受过腰腿痛的折磨。我国腰腿痛发病率占骨科门诊量的60%以上。美国有80%的成年人患腰腿痛，每年用于该病治疗和康复的费用达200亿美元。

腰腿痛不仅仅是常见病，而且致残致死绝非少见，所以它造成的危害是不容忽视的，这也是公共卫生部门所必须密切关注的问题。

中国健康教育中心公布的统计数据表明，我国骨关节炎患者超过1亿人，颈椎病患者超过1.2亿人，腰椎病患者达到2亿多人，年龄在50岁以上者发病

率超过80%，60岁以上者发病率超过85%。另有数据显示，我国还有近1亿人患有骨质疏松症，2.1亿人存在骨密度降低，在过去30年内骨关节患者增加300%，且女性占很大比重。

虽然腰腿痛病症繁多，但多数患者在医生指导下，利用中西医结合治疗的方法，通过科学合理用药、适当锻炼与日常调养，都能痊愈，仅少数患者需要手术治疗。如果患者本人及其家属了解、掌握相关知识，加强自我保健，那么就可以减少发病率，改善治疗效果，降低复发可能。这对节约医疗费用和提高患者的生活质量具有重要意义。

为此，我们编写了《腰腿痛自我调控300问》一书。本书内容深入浅出，通俗易懂，对腰腿痛的病因、常见症状、中西医治疗方法（中药方剂部分引自国内名医、名著的验方）和新进展以及一些简便易行的日常养护措施、自我康复疗法、家庭护理经验等全方位的康复要点进行了详细的介绍，希望对读者有所帮助。书中如有不当之处，请同道和读者指正。

本书在编写过程中承施能木帮助，特此致谢！

王启民

2013年12月于福州

目 录

第一讲 腰 痛

一、概 述..... 2

1. 什么是疼痛 2
2. 疼痛有什么意义 2
3. 出现疼痛应如何处置 3
4. 处理疼痛的原则有哪些 3
5. 什么是腰腿痛 4
6. 腰痛为什么常伴有腿痛 4
7. 引起腰腿痛的常见病因有
哪些 5
8. 腰腿痛的分类有哪些 5
9. 为什么说长期腰椎疼痛要
当心恶性肿瘤 5
10. 腰痛一定都是腰的事吗 6
11. 为什么说妇科病也常引
起腰腿疼痛 7
12. 中老年人为什么容易发
生腰腿痛 7
13. 腰腿痛应该到哪个科就诊 ... 8

二、急性腰扭伤..... 8

1. 什么是急性腰扭伤 8
2. 急性腰扭伤是怎么造成的 9
3. 急性腰扭伤分为哪几类 10
4. 急性腰扭伤有哪些临床
表现 10

5. 急性腰扭伤局部组织发生
哪些变化 11
6. 如何鉴别急性腰扭伤和腰
椎间盘突出症 11
7. 急性腰扭伤应该做哪些
检查 11
8. 如何预防急性腰扭伤的
发生 11
9. 急性腰扭伤的治疗措施有
哪些 12
10. 急性腰扭伤的中医分期
及常用中药有哪些 12
11. 如何用刮痧疗法治疗急
性腰扭伤 14
12. 如何艾灸养老穴治疗腰
扭伤 14
13. 急性腰扭伤如何家庭巧
疗养 15

三、慢性腰肌劳损..... 15

1. 什么是慢性腰肌劳损 15
2. 慢性腰肌劳损常见的原因
有哪些 16
3. 慢性腰肌劳损是怎么产
生的 16

4. 慢性腰肌劳损的诊断依据是什么	17
5. 如何预防慢性腰肌劳损	17
6. 如何治疗慢性腰肌劳损	18
7. 腰背痛如何行“团滚疗法”	19
8. 如何自我推拿治疗腰痛	19
9. 慢性腰肌劳损中医如何分型	20
10. 中医如何辨证论治慢性腰肌劳损	20
11. 如何用中药内外兼治慢性腰肌劳损	20
12. 如何用验方治疗慢性腰肌劳损	21
13. 如何用中成药治疗慢性腰肌劳损	22
14. 如何用后溪穴调理腰酸背痛	23
15. 如何按伏兔穴缓解腰痛	23
16. 如何用刮痧疗法治疗慢性腰肌劳损	23
17. 如何推拿治疗慢性腰肌劳损	24
18. 为什么说床上跷二郎腿能缓解腰腿痛	24
19. 怎样锻炼腰肌治腰痛	25
20. 怎样巧做操防腰背痛	26
21. 慢性腰肌劳损有哪些运动疗法	26

22. “壁立”治疗腰痛效果好吗	27
23. 日常护腰有哪些妙招	27
24. 怎样用蹲法治疗腰背痛	28
25. 如何放松腰肌	28
26. 为什么说腰不好要少跳跃多拉伸	28
27. 哪三招可消除开车族腰背痛	29

四、腰椎间盘突出症..... 30

1. 什么是腰椎间盘突出症	30
2. 腰椎间盘突出症好发哪些人群	30
3. 腰椎间盘突出症可分为哪些类型	31
4. 腰椎间盘突出症的临床表现是什么	31
5. 腰椎间盘突出症的好发部位在哪里	32
6. “闪腰”是腰椎间盘突出症吗	32
7. 儿童会患腰椎间盘突出症吗	33
8. 腰椎间盘突出症患者就诊应选择哪些科室	33
9. 哪些因素可诱发腰椎间盘突出症	34
10. 腰痛就一定是腰椎间盘突出症吗	34

11. 腰椎间盘突出和椎间盘突出症一样吗	34	28. 腰椎间盘突出症的非手术疗法的意义和适应证有哪些	43
12. 椎间盘突出是怎么一回事	35	29. 突出的椎间盘突出能复位吗	43
13. 椎间盘突出有哪些体征	35	30. 椎间盘突出症的非手术疗法有哪些	44
14. 椎间盘突出症为什么会发生脊柱侧弯	36	31. 非手术疗法的临床治疗要求有哪些	44
15. 为什么椎间盘突出容易向侧后方突出	36	32. 治疗椎间盘突出症要避免哪些误区	45
16. 椎间盘突出症患者可有哪些压痛点	37	33. 为什么说椎间盘突出症急性期应绝对卧床休息	46
17. 椎间盘突出后致痛因素有哪些	37	34. 椎间盘突出症患者采取什么样的睡眠体位比较好	47
18. 为什么说长时间穿高跟鞋会累坏腰椎	38	35. 椎间盘突出症患者应选择什么样的床铺	47
19. 为什么说45岁以上女性易患腰椎病	38	36. 如何用牵引疗法治疗椎间盘突出症	47
20. 椎间盘突出症能遗传吗	38	37. 牵引有哪些种类? 需要哪些措施	48
21. 椎间盘突出症能引起大小便失禁吗	39	38. 椎间盘突出症应如何牵引	49
22. 椎间盘突出症会导致瘫痪吗	39	39. 推拿治疗椎间盘突出症应注意什么	49
23. 椎间盘突出症应做哪些检查	39	40. 椎间盘突出症可用哪些推拿手法	50
24. 什么是直腿抬高试验	40	41. 如何用电疗法治疗椎间盘突出症	52
25. 直腿抬高试验有什么临床意义	40	42. 如何用磁疗法治疗椎间盘突出症	52
26. 椎间盘突出症应与哪些疾病相鉴别	41		
27. 如何治疗椎间盘突出症	41		

43. 如何用光疗法治疗腰椎间盘突出症 53
44. 如何用穴位敷贴法治疗腰椎间盘突出症 53
45. 怎样用外贴消肿止痛膏治疗腰椎间盘突出症 53
46. 腰椎间盘突出症患者使用腰围的目的是什么? 怎样制作与佩戴 54
47. 腰椎间盘突出症患者使用腰围应注意什么 55
48. 怎样用药物治疗腰椎间盘突出症 55
49. 什么是腰椎间盘突出症的髓核化学溶解疗法 56
50. 髓核化学溶解疗法有哪些适应证和禁忌证 56
51. 髓核化学溶解疗法治疗腰椎间盘突出症有哪些并发症 56
52. 激光治疗腰椎间盘突出症有什么优势 57
53. 为什么说新型微创术可治疗脊柱病 58
54. 什么情况下腰椎间盘突出症需要手术治疗, 其适应证有哪些 58
55. 腰椎间盘突出症的手术方式有哪些 59
56. 常见腰椎间盘突出症手术并发症有哪些 59
57. 腰椎间盘突出症常见中医分型及治疗要点、特色中药与高效疗法精选有哪些 60
58. 如何用针灸治疗腰椎间盘突出症 63
59. 怎样用刮痧治疗腰椎间盘突出症 63
60. 怎样做舒脊操防止腰痛 64
61. 怎样用热敷法治疗腰部疼痛 64
62. 脉冲射频治疗可有效镇痛吗 65
63. 使用跑步机锻炼怎样保持正确的姿势 65
64. 防脊椎老化有哪四招 66
65. 怎样用马步健腰操治疗腰椎间盘突出症 67
66. 怎样用“C”字腰部操治疗腰椎间盘突出症 67
67. 怎样用跣足尖健腰法治疗腰椎间盘突出症 68
68. 怎样用叩首健腰操治疗腰椎间盘突出症 68
69. 老年人如何选床垫 68
70. 腰椎间盘突出症稳定期如何运动 69
71. 腰椎间盘突出症患者应采取什么坐姿 70

72. 久坐办公室的人如何自我保健 70
73. 日常生活中怎样保护腰椎... 71
74. 腰椎间盘突出症患者锻炼10字原则 72
75. 如何用食疗方治疗腰椎间盘突出症 73

五、腰椎管狭窄症..... 74

1. 什么是腰椎管狭窄症 74
2. 腰椎管狭窄症有哪些临床表现 74
3. 腰椎管狭窄分为哪几类 75
4. 引起腰椎管狭窄的病因有哪些 76
5. 腰椎间盘突出症与腰椎管狭窄症有什么关系 76
6. 腰椎管狭窄症的诊断要点是什么 77
7. 如何鉴别间歇性跛行 77
8. 腰椎管狭窄的非手术治疗有哪些 78
9. 怎样用推拿疗法治疗腰椎管狭窄 78
10. 中医如何辨证施治腰椎管狭窄 79

六、第3腰椎横突综合征... 80

1. 什么是第3腰椎横突综合征... 80

2. 第3腰椎横突综合征是怎样发生的 80
3. 第3腰椎横突综合征有哪些表现 81
4. 第3腰椎横突综合征与腰椎间盘突出症有什么关系... 82
5. 如何治疗第3腰椎横突综合征 82
6. 怎样用点穴按摩法治疗第3腰椎横突综合征 83
7. 怎样用拇指松解法治疗第3腰椎横突综合征 83
8. 怎样用温灸疗法治疗第3腰椎横突综合征 84
9. 如何用食疗法治疗第3腰椎横突综合征 84

七、腰椎弓峡部不连与腰椎滑脱症 85

1. 什么是腰椎弓峡部不连与腰椎滑脱症 85
2. 腰椎弓峡部不连及腰椎滑脱是怎样发生的 85
3. 腰椎滑脱有哪些临床表现... 86
4. 腰椎滑脱的X线检查能发现那些异常 86
5. 如何诊断腰椎滑脱症 87
6. 腰椎滑脱的治疗方法有哪些 87

八、腰椎小关节综合征··· 88

1. 什么是腰椎小关节综合征··· 88
2. 腰椎小关节综合征是怎样形成的····· 88
3. 怎样治疗腰椎小关节综合征····· 89

九、骨质疏松····· 89

1. 什么是骨质疏松····· 89
2. 骨质疏松的病因有哪些····· 90
3. 为什么说1/5的中国女性患骨质疏松症····· 90
4. 为什么说骨质疏松症发病率逐年增长····· 91
5. 为什么说骨质疏松症是中老年人的“沉默杀手”····· 91
6. 为什么不能忽视骨骼中的黏合剂——胶原蛋白····· 92
7. 骨质疏松症怎么分类····· 92
8. 骨质疏松症的危害有哪些··· 93
9. 治疗骨质疏松症男女用药不同吗····· 94
10. 什么是骨质疏松症的三级预防····· 95
11. 如何用食疗治疗骨质疏松症····· 96

十、强直性脊柱炎····· 97

1. 什么是强直性脊柱炎？病因有哪些····· 97

2. 肺炎衣原体可引发强直性脊柱炎吗····· 97
3. 强直性脊柱炎主要的临床表现有哪些····· 98
4. 强直性脊柱炎会导致哪些器官损害····· 99
5. 强直性脊柱炎应做哪些检查····· 100
6. 如何诊断强直性脊柱炎····· 101
7. 强直性脊柱炎应与哪些疾病相鉴别····· 101
8. 强直性脊柱炎患者的病程及预后如何····· 101
9. 强直性脊柱炎的体育疗法有什么意义？如何运动····· 102
10. 怎样行强直性脊柱炎的理疗····· 103
11. 怎样选择治疗强直性脊柱炎的西药····· 103
12. 什么是强直性脊柱炎的手术治疗····· 104
13. 怎样用牵引推拿等方法治疗强直性脊柱炎····· 105
14. 强直性脊柱炎的症状分型和中药治疗有哪些····· 105
15. 强直性脊柱炎的特色与高效疗法有哪些····· 106
16. 怎样用长蛇灸法治疗强直性脊柱炎····· 108

十一、脊柱侧弯·····	109
1. 什么是脊柱侧弯? 怎样分类·····	109
2. 脊柱侧弯的临床表现有哪些·····	110
3. 如何及早发现孩子脊柱侧弯·····	110
4. 如何治疗脊柱侧弯·····	110
5. 预防侧弯的六大措施是什么·····	111

第二讲 髋部疼痛

一、髋髂关节扭伤·····	114
1. 什么是髋髂关节紊乱症·····	114
2. 髋髂关节扭伤是怎样发生的·····	114
3. 髋髂关节扭伤的临床表现及治疗方法有哪些·····	114
4. 髋髂关节半脱位的临床表现及治疗方法有哪些·····	115
二、梨状肌综合征·····	115
1. 什么是梨状肌综合征·····	115
2. 梨状肌在何处? 有什么作用·····	116
3. 引起梨状肌综合征的病因有哪些·····	117
4. 梨状肌综合征的主要症状有哪些·····	117
5. 梨状肌综合征的诊断依据有哪些·····	117
6. 梨状肌综合征应和哪些疾病相鉴别·····	118
7. 梨状肌综合征的非手术和手术疗法各有哪些·····	118
8. 如何用手法治疗梨状肌综合征·····	118
9. 怎样用按摩加艾灸法治疗梨状肌综合征·····	119
10. 如何用推拿法治疗梨状肌综合征·····	120
11. 怎样用中药治疗梨状肌综合征·····	120
12. 如何自我防护梨状肌综合征·····	120
三、坐骨神经痛·····	121
1. 什么是坐骨神经痛·····	121
2. 坐骨神经痛的原因有哪些·····	121
3. 坐骨神经痛的临床表现有哪些·····	121
4. 坐骨神经痛有哪些治疗方法·····	122
5. 坐骨神经痛的中医分型要点有哪些·····	122

6. 中医如何辨证论治坐骨神经痛 123
7. 如何用经验方治疗坐骨神经痛 123
8. 有坐骨神经痛的患者如何进行锻炼 126
9. 如何预防坐骨神经痛 126

四、弹响髌 127

1. 什么是弹响髌？常见病因有哪些 127
1. 弹响髌的临床特点有哪些 127
3. 如何治疗弹响髌 127

五、臀上皮神经炎 128

1. 什么是臀上皮神经炎 128
2. 臀上皮神经炎是如何引起的 128
3. 臀上皮神经炎的临床特点是什么 129
4. 如何治疗臀上皮神经炎 129

六、髌关节炎 129

1. 什么是髌关节骨关节炎 129
2. 骨关节炎用药，应注意什么 130
3. 怎样诊断关节炎 131
4. 什么是治关节冷痛方 132
5. 为什么每日一碗豆粥对关节炎大有益处 132

6. 中老年人如何做增强髌关节功能的体操 132
7. 髌关节外科术后应注意些什么 132
8. 哪些患者适合做人工髌关节置换 133
9. 人工髌关节置换术须知 133
10. 髌关节置换术后应注意什么 134
11. 髌关节置换术后有哪些并发症 134
12. 髌关节手术后怎样做功能锻炼 134

七、股骨头坏死 135

1. 什么是股骨头缺血性坏死 135
2. 早期股骨头坏死有哪些预警信号 135
3. 股骨头坏死常见的病因有哪些？与吸烟的关系怎样 136
4. 股骨头坏死的临床特征有哪些 137
5. 股骨头坏死应和哪些疾病相鉴别 137
6. 股骨头坏死怎样治疗 138
7. 夏季是股骨头坏死最佳治疗时期吗 138
8. 股骨头坏死中医如何分型 138
9. 中医如何辨证施治股骨头坏死 139

10. 如何用验方治疗股骨头坏死 139
11. 如何用外治法治疗股骨头坏死 141
12. 如何预防股骨头坏死 141
2. 什么是大转子滑囊炎 142
3. 什么是髂耻滑囊炎 143
4. 什么是坐骨臀肌滑囊炎 143
5. 薏苡仁水可治滑囊炎吗 143

八、滑囊炎..... 142

1. 髋部可发生哪种滑囊炎 142

第三讲 膝关节疼痛

一、骨性膝关节炎..... 146

1. 什么是骨性膝关节炎 146
2. 骨性膝关节炎的发病原因
有哪些 146
3. 骨性膝关节炎分哪几类 146
4. 骨性膝关节炎常见的症状
有哪些 147
5. 骨性膝关节炎是如何形
成的 147
6. 骨性膝关节炎的诊断标准
有哪些 147
7. 骨性膝关节炎需与哪些疾
病相鉴别 148
8. 骨性膝关节炎常用的西医
治疗方法有哪些 149
9. 怎样用中药熏洗治疗膝关
节炎 150
10. 怎样用中医综合疗法治退
行性骨性膝关节炎 150
11. 怎样用中药护膝 151
12. 热敷膝盖有哪些益处 151
13. 怎样行膝骨关节炎家庭康
复训练 152
14. 老年膝痛怎样做“三步” 152
15. 膝关节痛怎样行后压腿 153
16. 什么是膝关节病的转动助
疗法 153
17. 骨性关节炎患者如何行日
常护理 154
18. 秋冬护膝有哪些方法 154
19. 为什么说护膝要从年轻时
开始 155
20. 登山护膝的四点建议是
什么 155
21. 缓解膝痛有哪些方法 156
22. 秋凉怎样做暖膝操 157
23. 什么是简易膝关节锻
炼操 158

24. 如何用中药护膝 158
25. 如何用食疗方治膝关节炎 158

二、半月板损伤..... 159

1. 什么是半月板损伤 159
2. 引起半月板损伤的原因有哪些？为什么容易受伤 159
3. 半月板损伤有哪些临床表现 160
4. 半月板损伤有哪些异常体征 160
5. 怀疑半月板损伤可做哪些检查 161
6. 怎样防治半月板损伤 161

三、髌骨软化症..... 161

1. 什么是髌骨软化症？成因及病理变化是什么 161
2. 髌骨软化症的临床症状有哪些 162
3. 用什么检查才能诊断髌骨软化症 162
4. 髌骨软化症如何治疗 162
5. 如何用中药治疗髌骨软化症 163
6. 怎样用手法治疗髌骨软化症 164
7. 如何用热敷治疗髌骨软化症 164

四、髌下脂肪垫肥厚... 165

1. 什么是髌下脂肪垫肥厚 165
2. 髌下脂肪垫肥厚有哪些临床表现 165
3. 如何用推拿法治疗脂肪垫肥厚劳损 165
4. 如何用针灸法治疗脂肪垫肥厚劳损 166

五、膝关节创伤性滑膜炎 167

1. 什么是膝关节创伤性滑膜炎 167
2. 膝关节创伤性滑膜炎的分类和病因有哪些 167
3. 膝关节创伤性滑膜炎的临床表现有哪些 167
4. 为什么说膝关节酸痛要警惕膝关节滑膜炎 168
5. 膝关节滑膜炎和滑囊炎是一回事吗？如何区分 168
6. 如何用中药治疗膝关节滑膜炎 169
7. 怎样用外治法治疗膝关节创伤性滑膜炎 172
8. 怎样用针刺和穴位注射治疗膝关节创伤性滑膜炎 172
9. 怎样用直腿抬高法缓解滑膜炎 172

六、膝内、外侧副韧带损伤 173

1. 什么是膝内、外侧副韧带损伤 173
2. 膝内、外侧副韧带损伤有哪些症状 173
3. 怎样治疗膝内、外侧副韧带损伤 174
4. 什么是内侧副韧带松解术 174

七、膝关节弹响 175

- 什么是膝关节弹响? 哪些疾病可以引起 175

八、关节鼠 175

1. 什么叫关节鼠 175
2. 关节鼠有哪些临床表现 176

3. 怎样治疗关节鼠 176

九、人工膝关节 176

1. 哪些患者应该换人工膝关节 176
2. 换人工膝关节后有哪些常见的不良反应 177
3. 换人工膝关节后引起伤口愈合不良的主要因素有哪些 178

十、其他 178

1. 女性为什么经常有膝关节疼痛症状 178
2. 什么是青少年胫骨结节骨骺炎 179
3. 什么是骨骺炎针刀法 180

第四讲 足部疼痛

一、踝管综合征 182

1. 什么是踝管综合征 182
2. 踝管综合征的病因有哪些 182
3. 踝管综合征的临床表现有哪些 182
4. 怎样治疗踝管综合征 183

二、跖管综合征 183

1. 什么是跖管综合征 183

2. 跖管综合征的临床表现有哪些 184
3. 如何用中药和针灸疗法治疗跖管综合征 184
4. 怎样用推拿治疗跖管综合征 184

三、踝关节扭伤 185

1. 什么是踝关节扭伤? 临床表现有哪些 185