

GUANJIE TENG TONG ZEN ME BAN

关节疼痛 怎么办

陈长青 陈广栋 © 主编



金盾出版社

关节疼痛怎么办

主 编

陈长青 陈广栋

副主编

杜红梅 白克昌

编著者

许化恒	刘卫卫	武文潇
刘芳	马育霞	史丹丹
陶兆瑞	王鹏升	王娜
王海滨	赵红英	于鸿

金盾出版社

内容提要



本书简要介绍了关节疼痛的种类、疼痛特点、病因、病理、临床表现、诊断及影像检查、实验室检查等基础知识,详细介绍了骨性关节炎、腰椎退行性病变、风湿性关节炎、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、痛风性关节炎的药物治疗及调理方法。其内容科学实用,深入浅出,适合全科医师,骨关节疼痛患者及大众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

关节疼痛怎么办/陈长青,陈广栋主编. —北京:金盾出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5082-9677-7

I. ①关… II. ①陈…②陈… III. ①关节疾病—疼痛—诊疗 IV. ①R684

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 214225 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7 字数:145 千字

2015 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:20.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



目 录

一、人体关节的构成、功能及特点	(1)
1. 滑膜关节的构成、功能及生理意义	(1)
2. 脊柱的组成和运动形式	(3)
3. 椎间盘的结构和功能	(5)
4. 肩关节的构成、结构特点及运动形式	(6)
5. 肘关节的构成、结构特点及运动形式	(6)
6. 桡腕关节的构成、结构特点及运动形式	(7)
7. 腕关节的构成、结构特点及运动形式	(7)
8. 骨盆的构成	(8)
9. 坐骨大孔和坐骨小孔的构成	(8)
10. 骶髂关节的构成和结构特点	(8)
11. 髋关节的构成、结构特点及运动形式	(9)
12. 膝关节的构成、结构特点、运动形式及功能	(9)
13. 踝关节的构成、结构特点及运动形式	(10)
二、骨关节疾病的种类及疼痛特点	(11)
1. 骨关节疾病的种类	(11)



2. 生活中常见关节疼痛的病因	(18)
3. 常见膝关节疾病疼痛的特点	(20)
4. 常见肩关节疼痛的疾病及其特点	(21)
5. 肘关节疼痛常见疾病的鉴别	(24)
6. 腕与手部常见的疼痛表现	(25)
7. 全身骨关节疼痛常伴随的症状	(26)
三、骨关节疾病的影像学检查和实验室检查	(27)
1. X线检查	(27)
2. CT 检查	(28)
3. MRI 检查	(30)
4. ECT 检查	(33)
5. 骨关节疾病的实验室检查	(35)
四、骨关节疼痛的诊断	(45)
1. 骨关节疼痛的病史采集需要注意的信息	(45)
2. 颈椎病体格检查方法	(46)
3. 颈椎结核体格检查方法	(48)
4. 胸廓出口综合征体格检查方法	(48)
5. 肩关节疾病体格检查方法	(49)
6. 肱二头肌长头腱腱鞘炎体格检查方法	(50)
7. 肘关节骨折或脱位体格检查方法	(51)
8. 肱骨外上髁炎体格检查方法	(51)
9. 肱骨内上髁炎体格检查方法	(52)
10. 桡骨下端骨折移位体格检查方法	(52)



11. 腕管综合征体格检查方法	(52)
12. 月骨无菌性坏死体格检查方法	(53)
13. 髋部疾病体格检查方法	(53)
14. 骨关节病患者早期自觉症状	(55)
15. 脊柱骨关节病的表现	(55)
16. 区别脊柱骨关节病与强直性脊柱炎	(56)
17. 脊柱骨关节病在 X 线片上的表现	(57)
18. 老年人脊柱退行性骨关节病早期症状	(57)
19. 肩关节骨关节病在 X 线片上的表现	(58)
20. 肘关节骨关节病在 X 线片上的表现	(58)
21. 指间关节骨关节病的表现	(58)
22. 手指骨关节病在 X 线片上的表现	(59)
23. 髋关节骨关节病的表现	(59)
24. 髋关节退行性骨关节病在 X 线片上的表现	(60)
25. 膝关节骨关节病的表现	(60)
26. 骶髂关节退行性骨关节病在 X 线片上的表现	(61)
27. 骨关节病与类风湿关节炎的区别	(61)
28. 骨关节疾病实验室检查	(62)
29. 关节镜检查	(64)
30. 临床中膝关节疼痛的影像学检查	(65)
五、骨关节疾病常用的治疗药物	(66)
1. 跌打损伤相关治疗药物	(66)



2. 缓解肩周炎症状相关药物	(70)
3. 治疗风湿性关节炎相关药物	(70)
4. 治疗颈椎病药物	(72)
5. 治疗类风湿关节炎药物	(74)
6. 治疗腰肌劳损药物	(75)
7. 治疗滑膜炎药物	(75)
六、骨关节炎的物理治疗	(77)
1. 骨关节炎的物理治疗目的和方法	(77)
2. 骨关节炎的高频电疗法	(77)
3. 中、低频电疗治疗范围	(78)
4. 电磁疗的作用机制与治疗方法	(78)
5. 体外冲击波在骨修复重建中的作用	(79)
6. 骨关节的温热疗法	(80)
七、骨关节炎的运动疗法	(86)
1. 关节炎锻炼的目的与锻炼的原则	(86)
2. 关节锻炼的形式	(86)
3. 骨关节炎的力量训练	(87)
4. 关节的主动和被动运动训练	(87)
5. 肌力强化运动的方法	(88)
6. 肌力强化运动注意事项	(88)
7. 有氧运动的定义和意义	(89)
8. 不同运动疗法的治疗效果	(91)
9. 手腕关节的锻炼运动	(91)



10. 头颈部运动锻炼形式	(92)
11. 肩部运动	(93)
12. 髋部运动	(94)
13. 脊柱锻炼	(94)
14. 膝关节锻炼	(95)
15. 踝关节锻炼	(97)
16. 俯背运动	(97)
17. 辅助深呼吸锻炼	(98)
18. 关节锻炼的注意事项	(98)
八、膝关节骨性关节炎	(100)
1. 什么是膝关节骨性关节炎	(100)
2. 膝关节骨性关节炎的相关知识	(100)
3. 骨性关节炎的诊断	(102)
4. 膝关节骨性关节炎非药物治疗	(102)
5. 膝关节骨性关节炎的药物治疗	(103)
6. 膝关节骨性关节炎微创手术治疗	(106)
7. 人工膝关节	(107)
8. 膝关节骨性关节炎的锻炼方法	(109)
9. 膝关节骨性关节炎的预防	(109)
九、腰椎退行性疾病	(111)
1. 腰椎退行性病变所包括的内容	(111)
2. 导致腰椎退变的因素有哪些	(113)
3. 腰椎退行性变的临床表现	(114)



4. 退行性脊柱侧凸	(115)
5. 退行性脊柱滑脱	(120)
6. 椎间盘源性腰痛	(125)
7. 腰椎退行性病变常见的药物疗法	(128)
8. 腰椎退行性变常见的物理疗法	(129)
9. 腰椎退行性疾病的预防	(130)
10. 腰椎退行性疾病预防性的自我按摩	(132)
11. 腰椎退行性疾病康复期锻炼方法	(132)
12. 预防晨起腰痛的方法	(133)
13. 腰痛患者生活中注意事项	(134)
十、风湿性关节炎	(135)
1. 风湿性关节炎的基础知识	(135)
2. 风湿性关节炎常见的症状和特点	(137)
3. 风湿性关节炎可以并发的疾病	(138)
4. 慢性风湿性关节炎的临床表现	(139)
5. 风湿性关节炎应做的实验室检查	(139)
6. 治疗风湿性关节炎的西药种类	(140)
7. 风湿性关节炎的西药治疗	(141)
8. 风湿性关节炎常用的物理疗法	(142)
9. 风湿性关节炎的传统(民间)治疗方法	(143)
10. 风湿性关节炎的食疗	(144)
11. 风湿性关节炎患者日常生活活动训练	(148)
12. 风湿性关节炎的预防	(148)



十一、类风湿关节炎	(150)
1. 类风湿关节炎的基础知识	(150)
2. 类风湿关节炎的诊断标准	(152)
3. 类风湿关节炎的主要临床表现	(153)
4. 类风湿关节炎的影像学表现	(154)
5. 类风湿关节炎的鉴别	(154)
6. 类风湿因子阳性与类风湿关节炎	(156)
7. 认识抗核抗体	(156)
8. 抗链球菌溶血素“O”升高的意义	(157)
9. 类风湿关节炎的四大症状	(158)
10. 类风湿关节炎的药物治疗	(160)
11. 糖皮质激素对治疗类风湿关节炎的利弊	(163)
12. 类风湿关节炎的其他疗法	(164)
13. 类风湿关节炎的预后	(164)
14. 类风湿关节炎的日常生活训练	(165)
15. 类风湿关节炎患者的饮食	(165)
16. 类风湿关节炎病人宜吃食物及食疗方	(166)
十二、强直性脊柱炎	(170)
1. 强直性脊柱炎的基础知识	(170)
2. 强直性脊柱炎的诊断	(174)
3. 强直性脊柱炎最常累及的关节	(175)
4. 认识晨僵现象是诊断及判断疗效的指标	(176)
5. 强直性脊柱炎关节变化的四大特点	(177)



6. 强直性脊柱炎的实验室检查	(182)
7. 强直性脊柱炎的临床表现	(184)
8. 临床上与强直性脊柱炎易混淆的疾病	(185)
9. 强直性脊柱炎与类风湿的区别	(187)
10. 强直性脊柱炎的一般治疗	(188)
11. 强直性脊柱炎体育疗法和理疗	(189)
12. 强直性脊柱炎的常用药物治疗	(190)
13. 强直性脊柱炎的手术适应证	(192)
14. 强直性脊柱炎患者日常生活注意事项	(193)
15. 强直性脊柱炎的预防	(194)
十三、痛风性关节炎	(195)
1. 痛风性关节炎的基础知识	(195)
2. 急性痛风性关节炎关节表现特点	(199)
3. 慢性痛风性关节炎关节表现特点	(199)
4. 认识痛风石	(200)
5. 痛风性关节炎对关节以外其他系统的影响	(200)
6. 痛风性关节炎各时期 X 线表现	(201)
7. 假性痛风性关节炎	(201)
8. 痛风性关节炎患者需严格忌酒	(202)
9. 多食碱性食物的好处	(202)
10. 避免服用抑制尿酸排泄的药物	(203)
11. 治疗痛风的药物	(204)





12. 痛风性关节炎并发高血压患者降压药物的选择	
.....	(211)
13. 痛风性关节炎并发糖尿病患者降糖药物对尿酸	
代谢的影响	(212)



一、人体关节的构成、 功能及特点

1. 滑膜关节的构成、功能及生理意义

关节的基本构成包括 3 个部分,分别是关节面、关节囊和关节腔。参与组成各相关骨的接触面称关节面。每一个关节至少有两个骨面,在这些骨面上,都覆盖着一层光滑而富有弹性的关节软骨,可起到减少运动时摩擦、减轻震荡的作用。在关节骨面的四周包裹着一层使关节腔密闭的纤维结缔组织膜,称为关节囊。关节囊分内、外两层,内层为薄而疏松的滑膜层,可产生滑液;外层则为厚而坚韧的纤维层,可增强关节的稳固性。关节腔为关节囊滑膜层与关节面围成的密闭腔隙,腔内含有少量滑液,呈负压,对维持关节的稳固性有一定作用(图 1-1)。

由于各关节的关节面形状各异,关节囊的松紧及韧带的强弱不同,使它们的结构有所差异,为增加关节的稳固性或灵活性而形成的一些特殊结构,称为关节的辅助结构。关节的辅助结构包括:韧带、关节盘、关节唇、滑膜襞和滑膜囊。①韧带。存在于关节囊内称之为囊内韧带,有滑膜包裹,存在于关节囊外为囊外韧带,其主要功能是限制关节的

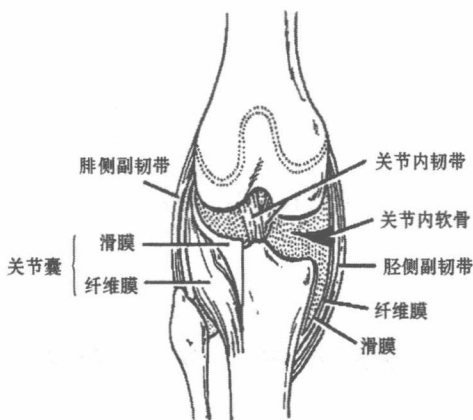


图 1-1 滑膜关节(膝关节)

运动幅度,增强关节的稳固性。②关节盘和关节唇。关节盘位于两骨的关节面之间,周缘附于关节囊,将关节腔分为两部分。关节盘可增强关节的稳固性和运动的形式及范围,使关节面更为适配。关节唇附于关节窝周围,可加深关节窝、增强关节的稳固性。③滑膜襞和滑膜囊。滑膜襞是滑膜重叠卷折突入关节腔所形成的皱襞,增大了滑膜的表面积从而利于滑液的分泌和吸收。滑膜从纤维囊薄弱部分膨出,形成滑膜囊,可减少肌肉活动时与骨面的摩擦。滑膜襞和滑囊可调节关节腔的形状、容积、压力,增加关节的灵活性。正是由于以上这些“辅助装置”的存在,从而赋予了各个滑膜关节独特的个性。





2. 脊柱的组成和运动形式

脊柱亦称脊梁骨,是头颅的支柱、躯干的中轴,由 24 块椎骨、1 块骶骨和 1 块尾骨借椎间盘、韧带和椎间关节连接而成,并参与胸腔、腹腔及盆腔后壁的构成。长期卧床与长期站立者相比,一般可相差 2~3 毫米,主要原因是因为站立时椎间盘受压缩可变薄,因此脊柱长度可因姿势不同而略有差异。脊柱的正面观:椎体由上向下逐渐变大,至骶骨底最宽阔,这是与人体直立时脊柱下部负重较上部大而相适应的。耳状面以下,由于重力骤减,骶骨和尾骨的形态也随之迅速变小。脊柱的侧面观:棘突在背部正中形成纵嵴,两侧有纵行的背侧沟,容纳背部的肌肉。颈部棘突短,接近水平位。胸部棘突向后下方倾斜呈覆瓦状。至腰部棘突又趋于水平位。侧面可见颈、胸、腰、骶 4 个生理弯曲,其中颈曲和腰曲向前凸,而胸曲及骶曲向后凸。脊柱的弯曲使脊柱具有良好的弹性,可缓解震荡并与人体的重心维持有关。它和其他部位配合进行各种复杂动作,犹如飘动的彩带,形成人体多姿多彩的体姿。脊柱可进行前屈、后伸、侧屈、旋转和环转运动及其他复杂组合动作(图 1-2,图 1-3)。

脊柱,有颈、胸、腰、骶 4 个弯曲。其中,颈曲前凸,胸曲后凸,腰曲前凸,骶曲后凸。这些生理弯曲适合人在直立时保持重心稳定的需要。而且它等于使躯体按上了弹性装置,走、跑、跳时产生的震动,能通过它减弱和消失,从而使脑和心、肝、肾等主要内脏得到保护。

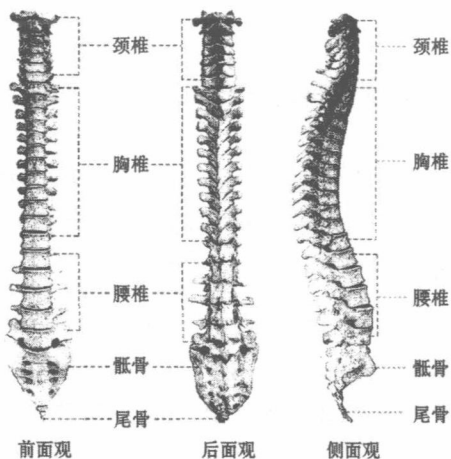


图 1-2 脊柱全貌

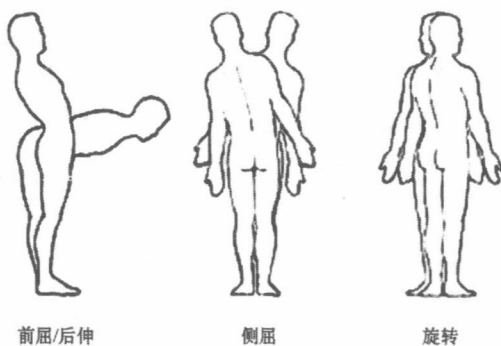


图 1-3 脊柱的运动形式



3. 椎间盘的结构和功能

(1)椎间盘的构成:椎间盘又称椎间纤维软骨盘,是由纤维软骨组成,并连接于上下两个椎体之间。其结构成分有以下3部分。

①软骨板。由纤维软骨组成,为透明软骨,形成椎间盘的上、下壁,与椎体的松质骨相接,并与纤维环融合,将髓核密封其中,因此当软骨板完整时,髓核既不易突入上下椎体的松质骨内,也不易向后方突出。

②纤维环。纤维环可分为外、中、内3层,为椎间盘周边部的纤维软骨组织,质地坚硬而富有弹性。纤维环前方较厚,因此髓核偏后,故多见其向后方突出或脱出。

③髓核。髓核位于椎间盘的中央,不接触椎体,为一种白色的类似黏蛋白物,内含软骨细胞和成纤维细胞,还含有很多水分,借以调节椎间盘压力。随着年龄的增长,含水量逐渐减少。如幼年时含水量占80%以上,老年时则可低于70%。髓核处于纤维环的包围中,犹如一个滚珠,随着脊柱的屈伸而向前或向后移动。椎体在其上方滚动,即能将所受压力传递至纤维环,因此椎间盘起着弹性垫的作用,可以缓冲外力。

(2)椎间盘的功能:①保持脊柱的高度;②连接椎间盘上下两椎体,使椎体间有一定的活动度;③使椎体表面承受相同的力;④力传导的缓冲作用;⑤保持侧方关节突一定的距离和高度;⑥保持椎间孔的大小;⑦维持脊柱的生理