



医/学/专/家/进/社/区/丛/书

颈肩腰腿痛

诊疗与自我康复

JINGJIAN YAOTUITONG ZHENLIAO YU
ZIWO KANGFU

杜俊宝 主编



化学工业出版社



医/学/专/家/进/社/区/丛/书

颈肩腰腿痛

诊疗与自我康复

JINGJIAN YAOTUITONG ZHENLIAO YU
ZIWO KANGFU

杜俊宝 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书一共六篇17章,涉及颈肩腰腿痛的病因、临床表现、检查诊断、治疗、预防保健及自我康复等各方面的知识。全书内容浅显易懂,方法简单易学,图文并茂,既有理论,又有实践,既有专家提示,又有民间验方,特别适合于广大颈肩腰腿痛患者、社区工作者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

颈肩腰腿痛诊疗与自我康复/杜俊宝主编. —北京:化学工业出版社, 2015. 6
(医学专家进社区丛书)
ISBN 978-7-122-23609-8

I. ①颈… II. ①杜… III. ①颈肩痛-诊疗②颈肩痛-康复③腰腿痛-诊疗④腰腿痛-康复 IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第072234号

责任编辑:戴小玲
装帧设计:史利平

文字编辑:何芳

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:大厂聚鑫印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张12 字数223千字 2015年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80元

版权所有 违者必究

《医学专家进社区丛书》编委会

主 任 邹玉安

副主任 张志华 尚小领 薛 军

编 委 (以姓氏笔画为序)

任卫东 刘正富 刘圣君 安国芝

孙剑经 苏 峰 杜俊宝 李 跃

李方江 杨新明 邹玉安 张志华

苗文隆 尚小领 郑学军 孟昭影

高会斌 黄先涛 崔万森 崔培雪

翟秀珍 薛 军 薛 茜



编写人员

主 编 杜俊宝

副 主 编 倪广林 李 伟 何晓华

编 者 马朋朋 马秋云 王 磊

卢秀荣 杜俊宝 杜鑫冲

李 伟 何晓华 张 鑫

原 娜 倪广林





序

世界卫生组织于1976年提出了一种有效的、经济的康复途经，即社区康复。它顺应了广大患者的康复需求，在世界范围内得到了迅速推广。

社区是我国社会功能管理的基本单元，社区康复体现了集医疗、护理、预防于一体，心身全面兼顾的原则，是实施国家基本公共卫生服务战略目标的重要内容。

现代社会经济高速发展，生活节奏明显加快，很多人忽略了自身健康，各种各样的疾病严重影响着人们的工作和生活，如高血压病、高脂血症、脑卒中、心脏病、肿瘤、精神疾病等。很多慢性病都需要及时发现，早期干预，合理治疗，积极康复。

祖国医学蕴涵着中华民族的健康智慧，祖国医学强调天人合一、形神统一的整体观念，倡导人与自然、人与社会和谐生存的健康模式。

古人说：“不治已病治未病”，强调未病先防、既病防变、愈后防复。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说：“言不可治者，未得其术也”，认为病没有治好，是因为没有掌握正确的方法。今天读着古人的这些话，依然深有感触。

医学健康知识的普及与传播，能够有效地预防和治疗疾病，让人们重新认识到自我康复的重要性。

传播医学科普知识，促进大众健康，应该引起更多的社会关注，也应该是每一位医疗工作者应承担的社会责任。

医学专家进社区丛书的创作，凝聚了众多一线医学专家的工作经验和成就。

我相信，丛书的出版将会受到广大患者和基层医务工作者的欢迎。

我们期待，丛书的每一部作品都能取得好的社会反响，以推动全民健康，造福千万大众！

有感于此，欣然为序。

邵玉安

2015年1月



前言

颈肩腰腿痛是临床上的多发病、常见病，其中一些疾病如颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症等更是极为常见的疾病。引起颈肩腰腿痛的疾病非常多，涉及内科、骨科等多学科的病症。颈肩腰腿痛不仅给患者带来躯体上的不适，使患者感到疼痛、焦虑甚至抑郁，还严重影响患者的工作、生活和学习。那么难道得了颈肩腰腿痛就没有什么好的办法了吗？当然不是。为了更好地认识这些疾病，更好地对颈肩腰腿痛进行预防与治疗，特编写此书，供广大读者参考。

本书由十多位富有临床经验的医师编写，书中图文并茂地介绍了颈肩腰腿痛的病因、诊断、治疗等医学知识及预防保健、康复治疗方法。特点是特别突出自我康复与预防保健的内容，占全书总篇幅的1/3以上，尤其强调运动、饮食、针灸、推拿、熏洗、泡脚等简单易行而又廉价的方法，便于读者在生活中实施。

其中第1章、第2章由李伟、张鑫编写，第3章1～15节、第4章1～15节由李伟、杜鑫冲编写，第3章16、17节、第4章16、17节、第5章1～3节由倪广林、卢秀荣编写，第3章18、19节、第4章18、19节、第5章4～8节、第16章由原娜、王磊编写，第6～8章由李伟、马朋朋编写，第9～13章由杜俊宝、何晓华编写，第14章、第15章、第17章由杜俊宝、马秋云编写。由于水平有限，时间仓促，在编写过程中难免有不足之处，诚望广大读者批评指正。

借此对参与编写本书的各位专家表示诚挚的感谢！

编者

2015年3月



基础知识篇

第1章

颈肩腰腿痛的概述 / 2

第2章

颈肩腰腿痛的一些常识 / 3

病因篇

第3章

各种引起颈肩腰腿痛疾病的病因及特点 / 20

第1节 颈椎病 / 20

第2节 肩周炎 / 21

第3节 网球肘 / 22

- 第4节 腱鞘炎 / 22
- 第5节 腰肌劳损 / 23
- 第6节 腰椎间盘突出症 / 24
- 第7节 椎管狭窄症 / 26
- 第8节 骨性关节炎 / 27
- 第9节 习惯性踝关节扭伤 / 28
- 第10节 跟痛症 / 28
- 第11节 习惯性腰扭伤 / 29
- 第12节 落枕 / 30
- 第13节 骨质增生 / 31
- 第14节 股骨头坏死 / 32
- 第15节 坐骨神经痛 / 34
- 第16节 风湿性关节炎 / 35
- 第17节 类风湿关节炎 / 35
- 第18节 强直性脊柱炎 / 36
- 第19节 痛风 / 37

临床表现及诊断篇

第4章

引起颈肩腰腿痛各种疾病的临床表现及诊断 / 40

- 第1节 颈椎病 / 40
- 第2节 肩周炎 / 42
- 第3节 网球肘 / 43
- 第4节 腱鞘炎 / 44
- 第5节 腰肌劳损 / 45
- 第6节 腰椎间盘突出症 / 46

- 第7节 椎管狭窄症 / 47
- 第8节 骨性关节炎 / 48
- 第9节 习惯性踝关节扭伤 / 49
- 第10节 跟痛症 / 50
- 第11节 习惯性腰扭伤 / 51
- 第12节 落枕 / 52
- 第13节 骨质增生 / 52
- 第14节 股骨头坏死 / 53
- 第15节 坐骨神经痛 / 54
- 第16节 风湿性关节炎 / 58
- 第17节 类风湿关节炎 / 59
- 第18节 强直性脊柱炎 / 64
- 第19节 痛风 / 66

治疗篇

第5章

颈肩腰腿痛病患者的药物治疗 / 70

- 第1节 解热镇痛抗炎药 / 70
- 第2节 中枢性肌肉松弛药 / 75
- 第3节 脱水利尿药 / 76
- 第4节 激素类药物 / 79
- 第5节 维生素类药物 / 84
- 第6节 抗风湿药 / 87
- 第7节 免疫抑制药 / 89
- 第8节 中药 / 90

第6章

颈肩腰腿痛病患者的牵引治疗 / 92

第7章

颈肩腰腿痛病患者的手术治疗 / 99

第8章

颈肩腰腿痛病患者的物理治疗 / 107

第9章

颈肩腰腿痛病患者的中医辨证治疗 / 109

第10章

颈肩腰腿痛病患者的针灸治疗 / 113

第1节 基本的行针手法及补泻操作 / 113

第2节 颈部疼痛的针刺疗法 / 114

第3节 肩部疼痛的针刺疗法 / 116

第4节 腰腿部疼痛的针刺疗法 / 117

第11章

颈肩腰腿痛病患者的推拿治疗 / 118

第1节 颈部疼痛 / 118

第2节 肩部疼痛 / 119

预防保健篇

第12章

颈肩腰腿痛的预防措施 / 122

- 第1节 颈椎病的预防措施 / 123
- 第2节 肩周炎的预防措施 / 124
- 第3节 网球肘的预防措施 / 124
- 第4节 腱鞘炎的预防措施 / 125
- 第5节 腰肌劳损的预防措施 / 125
- 第6节 腰椎间盘突出症的预防 / 126
- 第7节 椎管狭窄症的预防 / 127
- 第8节 骨性关节炎的预防 / 128
- 第9节 跟痛症的预防 / 128
- 第10节 预防落枕的注意事项 / 128
- 第11节 骨质增生的预防 / 129
- 第12节 风湿性关节炎的预防 / 129
- 第13节 类风湿性关节炎的预防 / 130
- 第14节 强直性脊柱炎的预防 / 131
- 第15节 痛风的预防 / 131

第13章

颈肩腰腿痛的日常保健 / 133

- 第1节 颈肩部保健操 / 133

第2节 颈肩部的穴位按摩手法 / 135

第3节 腰背部保健操 / 138

自我康复篇

第14章

日常饮食调理 / 144

第1节 颈肩腰腿痛患者的饮食禁忌 / 144

第2节 颈肩腰腿痛患者的食疗方 / 145

第15章

治疗颈肩腰腿痛小偏方，神奇大疗效 / 147

第16章

适当运动治疗颈肩腰腿痛 / 148

第1节 颈肩腰腿痛患者的运动疗法 / 148

第2节 落枕的运动疗法 / 158

第3节 颈椎病的运动疗法 / 158

第4节 肩周炎的自我康复锻炼 / 159

第5节 网球肘的自我康复锻炼 / 161

第6节 腱鞘炎的自我康复治疗 / 163

第7节 腰肌劳损的自我康复锻炼 / 164

第8节 腰椎间盘突出症的自我康复治疗 / 165

第9节 坐骨神经痛的运动治疗 / 166

第10节 强直性脊柱炎的运动治疗 / 167

第11节 跟腱炎的运动治疗 / 168

第17章

经络调养显神通 / 170

第1节 治疗颈肩腰腿痛的常用穴位 / 170

第2节 泡脚疗法 / 171

第3节 中药熏蒸疗法 / 173

参考文献 / 177



基础知识篇



第1章

颈肩腰腿痛的概述

在生活中经常会遇到颈肩腰腿痛，甚至每个人都会有过颈肩腰腿痛的感受，本章将对颈肩腰腿痛做出概述。

提到颈肩痛和腰腿痛，人们往往会把它们和中老年人联系在一起。在这一点上，大家都错了。当然，由于年龄的增长，人体功能的老化，颈肩腰腿痛容易发生在中老年人的身上，但是这并不代表年轻人就与此类疾病“绝缘”。

颈肩痛和腰腿痛是一组临床常见的症状，由于二者临床表现多样，病程长短不一，鉴别诊断复杂，治疗较困难，是日常诊疗工作中需进一步研究的课题。

颈肩痛是指颈、肩、肩胛等处疼痛，有时伴有一侧或两侧上肢痛、颈脊髓损伤症状。其病因及分类与腰腿痛相似。要注意的是，椎动脉、交感神经受到刺激后出现的头、眼、耳、心、胸等表现与这些器官本身病变时的症状、体征相似。此外，老年性退行性改变是颈肩痛的重要原因，而老年人又常患有头、眼、耳、心、肺等疾病，故这些因素既可互相影响，又可共同存在，这样就给颈肩痛的诊断和治疗带来较多困难。

腰腿痛是指下腰、腰骶、骶髂、臀部等处的疼痛，可伴有一侧或两侧下肢痛、马尾神经损伤症状。其病因繁多，均包括创伤、炎症、肿瘤和先天疾患等四大基本病因。

颈肩腰腿痛是临床上常见的症状群，其主要包括以下几类疾病：颈椎病、肩周炎、网球肘、腱鞘炎、腰肌劳损、腰椎间盘突出症、椎管狭窄症、骨性关节炎、习惯性踝关节扭伤、跟痛症、习惯性腰扭伤、落枕、骨质增生、股骨头坏死、坐骨神经痛、风湿性关节炎、类风湿关节炎、强直性脊柱炎以及一些内脏疾病引起的颈肩腰腿痛。

第2章

颈肩腰腿痛的一些常识

在日常生活中，你或许会有很多疑问：椎间盘的结构与功能有哪些？落枕是怎么回事？哪些因素可以引起颈肩腰腿痛？哪些人易发生腰椎间盘突出症？坐骨神经痛是怎么回事？本章将一一介绍这些问题。

一、椎间盘的结构与功能有哪些特点？

脊柱，指人们常说的“脊梁骨”，是人体的中轴，位于人体躯干背部的正中线上，强壮而又柔韧，上承颅骨，下接髋骨，中附肋骨，参与构成胸腔、腹腔和骨盆腔的后壁。脊柱具有运动、保护、支持体重等作用。脊柱可保持身体直立，并能使上身弯曲和旋转。它由7节颈椎、12节胸椎、5节腰椎及骶椎和尾椎组成。脊柱弯曲从侧面观察，脊柱有4个生理弯曲，即颈、胸、腰、骶4个生理弯曲。颈曲和腰曲向前凸出，而胸曲和骶曲向后凸出。使脊柱有与弹簧类似的缓冲震荡能力。

每一个椎骨均由前方的椎体和后方的椎弓两部分连接而成。椎体呈短的椭圆柱状，其上下面平坦但较粗糙，四周相对光滑。椎体由表面一薄层骨密质和内部骨松质组成，因而，脊椎常因外伤使椎体压迫变扁而造成压缩性骨折，骨折时易损伤脊髓而导致瘫痪。椎弓呈弓状，由一对椎弓根、一对椎板、一个棘突、一对横突和两对关节突构成。椎体的后方与椎弓共同围成椎孔，所有椎骨的椎孔连接构成椎管，容纳着脊髓；两侧有23对椎间孔通过脊神经。

脊髓上连大脑，下连各种感受器及肌肉等，传递各种信息给大脑，又将大脑发布的各种“命令”传递到外周，因而脊髓有着重要的功能。如果发生脊髓横断，则大脑不能控制横断面以下的肢体，即表现为截瘫。

颈椎的椎体较小，但其椎管直径宽大，呈三角形。颈部的脊髓与椎管之间有一定的间隙，所以在因外伤导致颈椎有轻度错位时，还不易损伤到颈部脊髓。第7颈椎又称隆椎，其棘突特别长，在颈后部皮下易于触及，故而在临床上可作为椎骨定位的标志。中段胸部的胸椎为典型的椎骨，上位胸椎类似于颈椎，下位胸椎与腰椎类似。胸椎的椎体呈心形，椎孔为卵圆形，且直径窄，脊髓与椎管紧贴，故而发生