



GUSHANG BIDU CONGSHU

骨伤必读丛书

颈腰椎病 必读

沈钦荣 张居适 主编

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

◎ 骨伤必读丛书 ◎

颈 腰 椎 病 必 读

沈钦荣 张居适 主 编

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

颈腰椎病必读/沈钦荣, 张居适主编. —北京: 中国中医药出版社, 2015. 6

(骨伤必读丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 2018 - 7

I. ①颈… II. ①沈… ②张… III. ①关节疾病 - 防治
IV. ①R684

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 208794 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
廊坊市晶艺印务有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 6.375 字数 141 千字
2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 2018 - 7

*

定价 30.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

前 言

在近三十年日复一日的临床工作中，我们接待了数以万计的患者朋友。这其中，有难忘的喜悦，也有铭心的困惑和无奈。我们常常为替患者解除了病痛而喜悦，为不断发明的医学新理论、新技术、新设备而振奋；然而，面对一些无法解决的老问题及不断出现的新问题，面对患者的诸多病痛而束手无策时，也常常无奈和自责；在患者要求我们回答他得的“是什么病？该怎么治？为什么要这样治？”诸多问题时，也深感困惑和自己的不足。不仅仅对一些疑难病难以回答，即使是一些常见病、多发病，一些已经被我们治好了的病，要回答清楚，要让患者满意也很难。但这是我们医生必须努力去做到的事，我们有这个义务。

在困惑和无奈之外，我们也有意外发现：有些患者功能恢复得非常满意，比我们预计的要快要好。在探求其原因时发现，其奥秘只不过是按照医生嘱咐的注意事项认真去做罢了，就那么简单。这给我们很大启示，在骨伤疾病的诊疗过程中，只有充分发挥患者自身的主动性，才能获得最佳的效果。

有时，我们花了很大精力，把手术做得很完美，骨折复位天衣无缝，但由于术后功能锻炼的注意事项交待不够，或患者配合不够，常常出现功能恢复糟糕的后果。临床上，我们遇到的不少疾病，都与职业、生活习惯有密切关联，即使这次治愈

了，但若不改正不良习惯，很容易复发，因为致病的病因依然存在。医生的责任，不但是要把这次的病治好，还要让它少复发，最好不再发，最起码得延长复发间隙的时间。疾病的诊断是医生的事，骨折、脱位的整复是医生的事，但功能恢复如何，很重要的因素取决于患者配合的主动性，主动者效果佳，被动者效果不佳。医生必须把如何配合的方法及其中的利弊，原原本本地告诉患者，并督促患者积极有效地执行。教给患者早日恢复功能、预防复发的方法，与治疗同样重要，甚至更重要。

为此，我们利用诊余时间，编写了这套《骨伤必读丛书》，包括《骨折必读》《颈腰椎病必读》《神经与运动损伤必读》3册，目的是让更多人了解有关骨骼、骨关节、软组织的生理功能、病理变化的基本知识，一些常见病的治疗方法，以及患者需要配合的事项，努力回答“是什么病？该怎么治？为什么要这样治？”健康者可以借此预防相关疾病，患病者可以借此更好地配合治疗，从而获得理想的功能恢复。授人以鱼，不如授人以渔，这是我们编写本书的目的所在。

沈钦荣 张居适
2015年5月



目录
CONTENTS

有关骨关节病的基本知识

◎骨关节病的定义·····	3
◎眼见为实的困惑——影像检查结果与临床所见不一致的矛盾 ·····	4
◎骨关节病不能断根的秘密·····	5
◎骨与筋的血肉关系·····	6
◎修复软骨与止痛孰重孰轻·····	7
◎早期诊断的意义·····	8
◎骨关节病的易感因素·····	9
◎骨关节病的外因知多少·····	11
◎骨关节病的病理变化·····	12
◎如何自我诊断骨关节病·····	13
◎骨关节病的常见体征·····	14
◎膝骨关节病的常见症状与体征·····	16
◎髌骨关节病的常见症状和体征·····	18
◎脊柱骨关节病的常见症状和体征·····	19



◎必不可少的影像学检查	21
◎实验室检查的价值	22
◎兼有诊断与治疗双重作用的膝关节镜	23
◎骨关节病的病情估计	24
◎骨关节病的“骨外”因素——骨关节患者的精神、社会因素	25
◎镇痛药的应用需规范	27
◎软骨保护剂的应用	29
◎治病求本——对骨质疏松的治疗	31
◎膝骨关节病的治疗要点	33
◎原发、继发性髌骨关节病的异同	35
◎膝关节液是抽还是不抽	36
◎毁誉参半的局部封闭	38
◎半月板损伤的诊断与治疗	40
◎打软脚的原因	42
◎髌骨软骨软化症的病因	44
◎髌骨软骨软化症的非手术疗法	46
◎髌骨软骨软化症的手术指征	47
◎诊断膝关节积液的简便方法——浮髌试验	48
◎骨关节患者的后盾——手术治疗	48
◎当今流行的关节置换术	50
◎人工关节常用的生物材料及适应人群	51
◎人工关节的使用寿命	52
◎人工关节置换中常用的黏合剂——骨水泥	54

颈椎病

◎颈椎运动的特点	57
◎颈椎病的定义	58
◎颈椎间盘的蠕变和滞后现象	60
◎颈椎退变是颈椎病的祸首	61
◎颈椎病的好发部位	62
◎颈椎病发生之机理——正常生物力学平衡的破坏	63
◎颈椎病的病因诊断	65
◎颈椎病的临床表现	66
◎颈椎病与工作的关系	68
◎复杂的颈椎拍片	69
◎颈椎 MRI 的诊断优势	70
◎颈椎病猝倒之谜——椎动脉缺血	71
◎颈椎病的疼痛之苦	73
◎颈椎病的另类痛——牵涉痛	74
◎从压痛点区别颈椎病与肩周炎的不同	75
◎颈椎病的颈外之因——咽喉炎症	76
◎神经根型颈椎病的特征与预后	78
◎颈型颈椎病的特征及预后	79
◎非手术治疗颈椎病应注意的问题	80
◎牵引的作用	82
◎牵引的适应证	83
◎不宜牵引的颈椎病患者	84
◎颈椎病病情变化的自我评估	85



◎颈椎病的手术适应证	86
◎颈椎病术前训练三要点	87
◎颈椎病手术的人路选择	88
◎颈椎前路手术可能发生的并发症	89
◎颈椎后路手术可能发生的并发症	91
◎脊髓型颈椎病的症状及预后	92
◎症状五花八门的椎动脉型颈椎病	93
◎以吞咽困难为主症的颈椎病	95
◎引起颈肌筋膜炎的原因	96
◎颈棘间韧带及项韧带损伤	97
◎“落枕”是这样发生的	98
◎颈椎后纵韧带骨化症的相关因素	98

腰椎间盘突出症

◎腰痛是症状，不是疾病的名称	103
◎引起腰痛的相关因素	103
◎与腰痛有关的疾病	104
◎易与腰椎间盘突出症混淆的疾病	105
◎喷嚏引起的腰椎小关节紊乱	107
◎腰椎滑移	108
◎腰椎间盘突出症与腰痛	110
◎腰椎间盘突出症的孪生兄弟——腰椎管狭窄症	111
◎腰椎间盘突出症的诱发因素	112
◎腰椎间盘突出与膨出之别	113

◎腰椎间盘突出症的分型	113
◎腰椎间盘突出症的症状	114
◎腰椎间盘突出症的体征	116
◎不可或缺的 X 线片诊断	117
◎腰椎间盘突出症的好发部位	118
◎腰椎间盘突出症手术与非手术的选择	118
◎腰椎间盘突出症的常见手术方式	120
◎腰椎间盘突出症手术的常见并发症	121
◎推拿治疗腰椎间盘突出症的机理	122
◎治疗腰椎间盘突出症的常用推拿手法	123

生活中的应对方法

◎骨关节患者的日常生活调整	127
◎不可忽视的饮食调理	128
◎治疗靠医生，康复在自己——医患合作的神奇力量	131
◎功夫在诗外——解除抑郁的意义	132
◎从现在做起——积极改变生活方式	134
◎骨关节病的中药外洗疗法	135
◎保护关节的重点	137
◎睡眠很重要	138
◎治养并重——锻炼的作用与注意点	140
◎慎防感冒的意义	142
◎冷敷与热敷	143
◎安全用药的重要性	145



◎膝关节骨性关节炎的因、症、治、养·····	147
◎用心呵护你的腰·····	149
◎简便有效的颈围·····	151
◎选择枕头很重要·····	152
◎不可忽视床的影响·····	154
◎改变不良姿势·····	156
◎常练易颈经，络通颈项舒·····	158
◎天天相伴养生酒——养生酒的家庭制作与饮用·····	165
◎亦食亦药强筋骨·····	169
◎冬令进补、春天打虎的秘招——骨关节病的膏方调理 ·····	170
◎膏方调理的优势·····	172
◎膏方的开路先锋——开路方·····	173
◎进补有讲究，滥补不如不补·····	174
◎晨起叩齿又梳头，临睡摩丸加泡足——陆游的养生经一 ·····	176
◎赏梅、读书与食粥——陆游的养生经二·····	178
◎张景岳的“中年求复”之道·····	180
◎书者寿——书法的养生作用·····	182
◎绍兴养生习俗的启示·····	185
◎头倒悬，背撞墙，不妨右手改左手·····	186
◎家务亦健身，何必拘形式·····	188
◎健康的“零存整取”·····	190

有关骨关节病的基本知识



◎骨关节病的定义

骨关节病是一种以局部关节软骨退变、骨质丢失、关节边缘骨赘形成、关节畸形和关节下骨质致密为特征的慢性关节疾病，又称骨关节炎、增生性关节炎、老年性关节炎、退化性关节炎、肥大性关节炎，其主要改变是关节软骨退行性病变及继发性骨质增生。本病的常见病变部位有颈、腰椎和膝、髋等关节。

目前，骨关节病发生的原因尚不完全清楚，但与年龄、遗传因素有一定关系，女性、肥胖者、活动量大者好发，发病的因素有过劳、受凉或外伤，其中最主要的是过劳。过劳常常使骨关节超负荷工作，慢性长期磨损骨关节，日积月累就会诱发骨关节炎，引起关节疼痛或活动困难。受凉可以使肌肉痉挛、水肿等，造成骨关节周围的软组织发生炎性反应，引起疼痛或活动困难。外伤可直接伤害骨关节，轻者造成软组织损伤，重者损伤骨关节或骨质本身。

骨关节病是慢性退行性疾病，现在临床上虽有不少药物能有效控制其症状，但还没有一种方法能完全治愈它。因此，早期积极预防，规范化治疗，并配合本人生活姿势、工作的调适



很有必要。

◎眼见为实的困惑——影像检查结果与临床所见不一致的矛盾

老王和老李都是我的老患者，患的都是膝关节病。一天，老王拿着自己的 X 线片与老李的片子进行仔细比较，突然像发现新大陆似的问我：“大夫，为什么他的骨刺长得比我长，但还是我疼得厉害呢？”我告诉他，医学上将影像学改变而无临床症状者，称之为“放射学骨关节炎”；有类似症状而无影像学改变者，可能是早期的髌骨软化症或局部软组织损伤等原因所致，现阶段不一定是骨关节病，但极易发展为骨关节病。

膝关节病的疼痛程度，与医学影像检查结果不一致的原因，除了不同患者的体质因素外，与引起疼痛的病因有十分密切的关系。临床上膝关节病引起疼痛的病因主要有：①关节内的滑膜组织并发炎症；②关节囊收缩；③关节软骨下方的骨组织发生细微骨折；④关节局部骨静脉压力增高；⑤关节软骨震荡吸收能力减弱；⑥关节面摩擦感增强；⑦关节内游离体；⑧骨赘。由于造成疼痛的因素很多，而表现在影像学上的征象可能只是其中的一方面或者几个方面，无法全面表现出来，这是原因之一；每个患者的神经走行、耐受性不同，其疼痛程度就不一样，这与影像学上的征象并没有关系，这是原因之二。

老王又问：“既然影像学改变与临床的表现程度并不一定

一致，又何必检查呢？”我告诉他，膝骨关节病进行影像学检查，其意义可以用于早期诊断，了解病情进展情况，预测预后，并排除其他疾病。对有些患者虽然目前局部疼痛十分明显，但影像学检查并不严重者，我们告知患者这可能是膝关节软组织无菌性炎症所致，经过适当的治疗和休息，症状会很快减轻；对有些患者虽然目前疼痛并不严重，但影像学检查显示关节面破坏严重者，我们则告知其预后不佳，今后可能需要行人工关节置换。

◎ 骨关节病不能断根的秘密

老王今天又来医院找我了，还没坐下，就对我诉起苦来，问道：“医生，我可被这个病害苦了，虽说到您这儿治疗效果也不错，但反反复复，什么时候才能完全治好这个病啊？”很多骨关节病患者都会提出这个问题。骨关节病到底能否根治呢？

毋庸置疑，“根治”是患者最关心的问题，也是每一个患者的共同愿望。寻找“根治”以解除病痛是人之常情，尤其是那些深受疾病折磨的患者，谁敢说他们应该放弃追求健康的权利？但科学事实告诉我们，很多疾病是无法根治的，除了能够产生终生免疫的疾病以外。许多疾病的治疗只能缓解症状和减缓病程的发展，或给予积极预防、对症治疗，减轻疾病带来的痛苦。骨关节病和老花眼、白头发一样，都是人体衰老的征兆，从理论上讲，骨质增生、软骨磨损只会越来越重。目前，



临床上常用的关节置换术，可以结束骨关节病的进程，但这是另一种意义的“根治”。

骨关节病不能根治，不等于不能治，目前临床上通过早期积极有效的预防，中西医配合治疗，很多患者可以临床治愈，或获得显效，对于关节疼痛、功能障碍，严重影响日常生活者，通过关节置换也可获得满意疗效。随着世界上各国医学科研工作对骨关节病病因、病理的进一步深入研究及新药的研发，相信会有更好的特效药问世。面对现实，积极预防和治疗是骨关节病患者的明智选择。

◎骨与筋的血肉关系

为弄清楚这个问题，我们首先要明白什么是“筋”，它代表着哪些组织？因为大家对骨的概念是清楚的。“筋”是中医的概念，它包括现代医学的肌肉、肌腱、韧带、筋膜、腱鞘、滑囊、关节囊等多种软组织，简单地说，“筋”就是在骨关节周围的软组织，它既为骨、软骨提供营养支持，又起到一定的保护作用，是完成关节正常功能的重要组成部分。骨关节病的实质是骨、软骨的退行性变，那么，这种退行性变对骨关节周围的“筋”会不会产生影响呢？答案是肯定的。由于劳损、受伤、骨关节骨质丢失、关节边缘骨刺形成及关节畸形等因素，其周围的“筋”，即软组织也会发生适应这种变化的形态改变，但这些变化是病态的，毫无疑问将对其功能活动产生负面影响。如骨刺与周围软组织的长期摩擦，势必出现无菌性炎