

坐骨神经痛

防治

(第二版)

陈东银 唐 云◎主编



金盾出版社

坐骨神经痛

防治

（第二版）

陈永刚 编 陈永刚 编

© 北京出版社

坐骨神经痛防治

(第2版)

主编

陈东银 唐 云

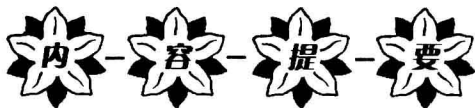
副主编

向多文 辛 熠 易晓阳 普 英

编著者

蔡定海	蒋家望	杨红军	赵月华
段志宏	杨庆芬	包海燕	喻有德
何家旺	卢世凤	卢海涛	周利军
李 彪	杨红映	王艳芬	侯精武

金 盾 出 版 社



本书以问答形式介绍了坐骨神经痛的病因、诊断、中西医结合治疗方法和预防措施。本次修订对坐骨神经痛的家庭治疗和加强腰部肌肉锻炼的方法进行了具体阐述,并增补了小针刀疗法、中药外用疗法、手法加点穴刺激疗法及偏方验方疗法等。其内容丰富、图文并茂,适合广大患者及家属阅读,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

坐骨神经痛防治/陈东银,唐云主编. -- 2版. -- 北京:金盾出版社,2013.2

ISBN 978-7-5082-7358-7

I. 坐… II. ①陈…②唐… III. ①坐骨神经痛—防治—问题解答 IV. ①R745.4-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 270312 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:北京华正印刷有限公司

装订:北京华正印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.75 字数:160 千字

2013 年 2 月第 2 版第 6 次印刷

印数:42 001~48 000 册 定价:19.00 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)

第二版前言

坐骨神经痛为常见病、多发病。患有此种病的患者明显地影响工作和学习,尤其在急性发作时,痛苦万分,彻夜难眠;若本病发展为慢性时,可出现持续性下肢疼痛、麻木、局部皮肤过敏、行动困难,严重影响生活质量。为此,作者结合多年临床实践编写《坐骨神经痛防治》一书,如按书中方法操作,就能减轻患者的痛苦。

坐骨神经起始在腰部,经骨盆、大腿后侧分布到下肢。坐骨神经痛分为根性和干性,临床上根性坐骨神经痛多见,而干性坐骨神经痛相对较少见。干性坐骨神经痛多是由外伤所致。

本书以问答形式简要介绍了坐骨神经痛的病因、诊断、鉴别诊断,重点介绍治疗坐骨神经痛的方法,包括西医疗法、物理疗法、中医辨证施治、中西医结合疗法、偏方验方治疗、手法按摩、牵引治疗及加强腰部肌肉锻炼的方法和预防措施。

本书自发行以来,已5次印刷达4.2万册,在社会上得到广大读者的厚爱与认可,收到一定的社会效果。本次修订,在原书的基础上,对民间刮痧、小针刀治疗、中医方剂、手法推拿、穴位综合治疗、功能锻炼方法等进行了增补和修改,同时还增加了对坐骨神经痛患者康复和预防复发均较有益的“八段锦”操作方法。使本书的可读性、实用性、科学性更强。

作者编写本书时在总结几十年临床工作经验的同时也参阅了一些公开发表的文献资料,也引用了一些医家的经验,在此,谨向原作者表示衷心感谢。由于我们水平有限,错误和不足之处,敬请广大读者批评指正。

陈东银



一、基础知识

1. 什么是坐骨神经痛? (1)
2. 坐骨神经是怎样构成与分布的? (1)
3. 坐骨神经的主要分支有哪些? (3)
4. 腰椎的组成与功能有哪些? (4)
5. 腰椎有什么特点? (6)
6. 椎间盘的结构组成有哪些特点? (7)
7. 椎间盘有哪些功能? (8)
8. 腰椎间孔有什么临床意义? (10)
9. 脊柱与脊髓是什么关系? (10)
10. 坐骨神经支配的肌群有哪些? (12)
11. 什么是腰椎间盘突出症? (12)
12. 腰椎间盘突出与脊神经根有何关系? (13)
13. 什么是梨状肌损伤综合征? (14)
14. 坐骨神经与梨状肌的解剖关系如何? (15)
15. 什么是臀肌筋膜综合征? (16)
16. 引起坐骨神经痛常见的原因有哪些? (16)
17. 什么是根性坐骨神经痛? (17)
18. 什么是干性坐骨神经痛? (17)
19. 凡坐骨神经痛就有腰椎间盘突出吗? (18)



20. 为什么受凉受潮能引起坐骨神经痛? (18)
21. 腰椎间盘突出症好发因素有哪些? (19)
22. 为什么老年人很少患单纯性腰椎间盘突出症? ... (20)
23. 为什么骶髂关节损伤会引起坐骨神经痛? (21)
24. 什么是腰椎骶化或骶椎腰化? (22)
25. 什么是腰椎退行性变? 与坐骨神经痛有何
关系? (22)
26. 为什么腰椎骨质增生会引起坐骨神经痛? (23)
27. 腰椎退行性变的相关因素有哪些? (24)
28. 为什么腰椎结核会引起坐骨神经痛? (25)
29. 什么是放射性疼痛? (26)
30. 什么是反射性疼痛? (27)
31. 为什么腰椎椎管狭窄症会引起坐骨神经痛? (27)
32. 为什么腰椎间盘突出会出现坐骨神经痛? (28)
33. 梨状肌损伤为何会出现坐骨神经痛? (28)
34. 为什么腰椎骨折会引起坐骨神经痛? (29)
35. 腰椎滑脱为何会引起坐骨神经痛? (29)
36. 什么是第三腰椎横突综合征? (30)
37. 什么是非脊柱疾病性腰腿痛? (31)

二、诊断与鉴别诊断

38. 坐骨神经痛压痛点多在什么部位? (33)
39. 坐骨神经痛怎样按部位分类? (33)
40. 坐骨神经痛怎样按症状分类? (34)
41. 坐骨神经痛有哪几种类型? (35)



42. 坐骨神经痛是否受腹压增高的影响? (36)
43. 坐骨神经痛可引起下肢感觉、运动障碍吗? (36)
44. 坐骨神经痛患者应怎样配合医生做检查? (37)
45. 坐骨神经痛患者应该做哪些检查? (39)
46. 什么是梨状肌紧张试验? 有何临床意义? (40)
47. 什么是“4”字试验? 有何临床意义? (40)
48. 什么是弓弦试验? 有何临床意义? (41)
49. 什么是屈颈试验? 有何临床意义? (42)
50. 什么是直腿抬高试验? 有何临床意义? (43)
51. 骨盆分离与挤压试验有何临床诊断意义? (44)
52. 怎样鉴别诊断骶髂关节损伤? (45)
53. 为什么坐骨神经痛患者要检查下肢肌力? (46)
54. 坐骨神经痛检查血和尿有何诊断意义? (47)
55. 坐骨神经痛患者检查肌电图有什么临床意义? ... (48)
56. X 线检查对诊断坐骨神经痛有何帮助? (48)
57. CT 扫描对诊断坐骨神经痛有何帮助? (49)
58. 磁共振成像对诊断坐骨神经痛有何帮助? (50)
59. 坐骨神经痛患者是否需要做椎管造影? (51)
60. 腰椎管狭窄症有哪些特征? (51)
61. 诊断腰椎管狭窄症有哪些检查方法? (52)
62. 怎样鉴别腰椎管狭窄症与腰椎间盘突出症? (53)
63. 腰椎间盘突出致坐骨神经痛有哪些特征? (54)
64. 腰椎间盘突出对周围组织有何影响? (55)
65. 腰椎间盘突出在 X 线片上有哪些表现? (55)
66. 怎样判断属梨状肌损伤引起的坐骨神经痛? (56)



67. 腰椎滑脱引起的坐骨神经痛有哪些临床特点? ... (57)
68. 隐性脊柱裂的临床表现有哪些? 如何诊断? (57)
69. 臀肌筋膜综合征有哪些临床表现? (58)
70. 根性坐骨神经痛有哪些临床表现? (59)
71. 干性坐骨神经痛有哪些临床表现? (59)
72. 脊柱肿瘤能引起坐骨神经痛吗? (60)
73. 坐骨神经痛与脊髓肿瘤如何鉴别? (61)
74. 强直性脊柱炎引起的坐骨神经痛有什么特点? ... (62)

三、治 疗

75. 急性坐骨神经痛的治疗原则有哪些? (63)
76. 坐骨神经痛有哪些综合治疗方法? (63)
77. 坐骨神经痛常规治疗要注意哪些问题? (64)
78. 西医治疗坐骨神经痛如何选用药物? (66)
79. 治疗坐骨神经痛的镇痛药有哪些? 家庭如何
 选用? (67)
80. 治疗坐骨神经痛静脉用药物有哪些? (68)
81. 中医对坐骨神经痛怎样辨证施治? (69)
82. 治疗坐骨神经痛有哪些常用中药方剂? (71)
83. 治疗坐骨神经痛有哪些中成药? (77)
84. 为什么坐骨神经痛急性期要用糖皮质激素治疗?
 注意事项有哪些? (78)
85. 急性坐骨神经痛患者卧床休息有什么好处? (78)
86. 坐骨神经痛患者卧床休息期间应注意什么? (79)
87. 物理疗法对坐骨神经痛有哪些作用? (80)



88. 治疗坐骨神经痛的电疗法有几种？	(81)
89. 治疗坐骨神经痛的高频电疗法有哪些？	(82)
90. 施高频电疗法应注意哪些事项？	(83)
91. 治疗坐骨神经痛的中频电疗法有哪些？有何 操作细节？	(84)
92. 治疗坐骨神经痛的低频电疗法有哪些？有何 操作细节？	(86)
93. 治疗坐骨神经痛的直流电疗法有哪些？有何 操作细节？	(87)
94. 坐骨神经痛电流治疗过程注意事项有哪些？	(89)
95. 治疗坐骨神经痛的磁疗法有哪些？	(90)
96. 超声疗法怎样治疗坐骨神经痛？	(91)
97. 红外线疗法怎样治疗坐骨神经痛？	(91)
98. 坐骨神经痛牵引治疗有哪些作用？	(92)
99. 治疗坐骨神经痛有哪些牵引方法？	(93)
100. 家庭怎样进行牵引治疗？	(97)
101. 牵引治疗应注意些什么？	(97)
102. 治疗坐骨神经痛常用的推拿手法有哪些？	(99)
103. 手法推拿治疗坐骨神经痛应注意些什么？	(100)
104. 坐骨神经痛怎样进行按、摩、推、拿手法治疗？ ...	(101)
105. 坐骨神经痛怎样进行捏、揉、滚及擦手法治疗？ ...	(103)
106. 坐骨神经痛怎样进行击打、弹筋、点穴、踩跷法 治疗？	(104)
107. 坐骨神经痛怎样用手法刺激穴位治疗？	(106)
108. 如何用手法调治坐骨神经痛？	(110)



109. 怎样用手法刺激穴位加中药外用治疗坐骨神经痛? (114)
110. 怎样用手法加穴位加牵引治疗坐骨神经痛? ... (116)
111. 坐骨神经痛怎样自我调治? (118)
112. 坐骨神经痛怎样进行拍打治疗? (120)
113. 坐骨神经痛患者怎样自我按摩治疗? (120)
114. 坐骨神经痛患者怎样运动锻炼? (122)
115. 坐骨神经痛怎样进行封闭治疗? 需注意些什么? (124)
116. 坐骨神经痛能采用穴位注射治疗吗? (125)
117. 坐骨神经痛阻滞疗法有哪些作用? (127)
118. 坐骨神经痛能采用骶管神经阻滞治疗吗? (127)
119. 为什么硬膜外腔阻滞可治疗坐骨神经痛? (128)
120. 硬膜外腔注射方法、配方、注意事项有哪些? ... (129)
121. 坐骨神经痛是否需要手术治疗? (130)
122. 治疗坐骨神经痛有哪些验方? (131)
123. 治疗坐骨神经痛有哪些偏方? (135)
124. 治疗坐骨神经痛有哪些民间单方? (136)
125. 坐骨神经痛怎样进行电针治疗? (137)
126. 坐骨神经痛怎样用针灸治疗? (138)
127. 坐骨神经痛如何用艾灸治疗? (139)
128. 针灸治疗坐骨神经痛常选哪些穴位? (140)
129. 治疗坐骨神经痛的外用药剂有哪些? (146)
130. 治疗坐骨神经痛的药酒有哪些? (147)
131. 饮酒能治疗坐骨神经痛吗? (149)



132. 坐骨神经痛怎样进行药物热熨法治疗?	(150)
133. 坐骨神经痛能用药包热敷治疗吗?	(151)
134. 坐骨神经痛能用药液热敷治疗吗?	(152)
135. 坐骨神经痛怎样用中药熏蒸治疗?	(153)
136. 如何用中药药浴治疗坐骨神经痛?	(153)
137. 坐骨神经痛能拔罐吗? 应注意什么?	(154)
138. 治疗坐骨神经痛的足底按摩手法有哪些?	(156)
139. 怎样利用耳穴治疗坐骨神经痛?	(157)
140. 如何用小针刀治疗坐骨神经痛?	(158)
141. 坐骨神经痛如何刮痧治疗?	(160)
142. 如何辨证刮痧治疗坐骨神经痛?	(161)
143. 矿泉浴对坐骨神经痛有什么治疗作用?	(162)
144. 热沙浴对坐骨神经痛有什么治疗作用?	(163)
145. 热泥疗法对坐骨神经痛有什么治疗作用?	(164)
146. 蜡疗对坐骨神经痛有什么治疗作用?	(164)
147. 梨状肌损伤怎样用手法复位治疗?	(165)
148. 梨状肌损伤怎样用手法加点穴治疗?	(170)
149. 臀肌筋膜综合征怎样治疗?	(173)
150. 坐骨神经痛怎样做卧床医疗体操?	(174)
151. 治疗坐骨神经痛的医疗体操有什么特点?	(180)
152. 医疗体育能促进坐骨神经痛患者康复吗?	(181)
153. 练习八段锦对坐骨神经痛有何治疗作用?	(182)
154. 坐骨神经痛患者进行体育疗法应注意什么? ...	(187)
155. 治疗腰椎管狭窄症有哪些非手术疗法? 有什么 作用?	(188)



156. 治疗腰椎间盘突出症有哪些非手术疗法？有何
 功效？ (190)
157. 隐性脊柱裂怎样治疗？ (191)
158. 腰椎骶化和骶椎腰化有哪些治疗方法？ (192)
159. 腰椎间盘突出髓核突出如何治疗？ (193)
160. 腰椎骨折怎样进行现场急救？ (193)
161. 腰肌劳损怎样治疗？ (194)
162. 骶髂关节炎怎样治疗？ (195)
163. 腰椎骨质增生怎样治疗？ (196)
164. 臀上皮神经损伤如何用手法加点穴治疗？ (197)
165. 怎样用手法治疗臀上皮神经损伤？ (199)
166. 腰椎结核怎样治疗？ (204)
167. 脊柱肿瘤的治疗原则是什么？ (205)
168. 怎样对坐骨神经痛患者进行生活护理？ (205)
169. 怎样对坐骨神经痛患者进行卫生护理？ (206)
170. 怎样对坐骨神经痛患者进行晚间护理？ (207)
171. 怎样对坐骨神经痛患者进行心理护理？ (207)
172. 腰椎间盘突出复位后怎样护理？ (208)
173. 坐骨神经痛患者手术后怎样护理？ (209)
174. 坐骨神经痛患者怎样进行康复锻炼？ (210)
175. 坐骨神经痛患者在室内活动应注意什么？ (212)
176. 坐骨神经痛患者在室外活动应注意什么？ (213)

四、预 防

177. 预防坐骨神经痛饮食应注意什么？ (215)



178. 日常生活中怎样预防坐骨神经痛?	(216)
179. 孕妇怎样预防坐骨神经痛?	(218)
180. 老年人怎样预防坐骨神经痛?	(219)
181. 预防坐骨神经痛有哪些药膳?	(220)
182. 工作中怎样预防坐骨神经痛?	(224)
183. 预防腰椎间盘突出症应注意什么?	(226)
184. 怎样预防退行性腰椎病?	(227)
185. 预防坐骨神经痛锻炼腰、腹肌的方法有 哪些?	(229)
186. 倒走步能预防坐骨神经痛吗?	(231)
187. 怎样预防因气候变化引起的坐骨神经痛?	(232)
188. 坐骨神经痛患者是否使用腰围? 用腰围应 注意什么?	(232)
189. 怎样自制护腰围带?	(233)
190. 腰围的种类有哪些? 怎样佩戴?	(234)



一、基础知识

1. 什么是坐骨神经痛?

坐骨神经痛是由各种因素的刺激和压迫,导致沿坐骨神经走行及其分布区域产生疼痛的一组综合征。疼痛呈放射性,多从臀部向大腿后侧、小腿外侧及足背外侧放射,可以呈阵发性或持续性疼痛,屈膝、屈髋或向健侧卧位时疼痛可减轻。坐骨神经痛只是一组临床综合征,而不是一种独立的疾病,可由多种疾病引起。根据发病原因可分为原发性与继发性两类。原发性坐骨神经痛又称原发性坐骨神经炎,多与感染有关,有的同时伴发肌炎及肌纤维织炎。继发性坐骨神经痛是由坐骨神经走行周围组织的各种病变刺激、压迫或损伤坐骨神经引起,根据病因及病变部位不同,可产生不同的疼痛症状,故继发性坐骨神经痛又可分为根性坐骨神经痛、干性坐骨神经痛和丛性坐骨神经痛三种。在临床上,绝大多数为根性和干性坐骨神经痛,而原发性坐骨神经痛和丛性坐骨神经痛较少见。

2. 坐骨神经是怎样构成与分布的?

坐骨神经由第4、5腰神经和第1、2、3骶神经前支组成。从腰、骶椎间孔出椎管后走行于盆腔后侧,在梨状肌下缘出



骨盆,走行于股骨大粗隆与坐骨结节之间,在臀大肌深面向下行,依次穿过闭孔内肌、上下孖肌及股后方,支配这些肌肉,并沿大腿内收肌后面,半腱肌、半膜肌、股二头肌之间下行,途中发出肌支至大腿的屈肌。坐骨神经在行至腘窝前,分为胫神经和腓总神经,支配小腿及足的全部肌肉及小腿与足的皮肤感觉(图1,图2)。

坐骨神经是人体最粗大的神经,容易受到损伤,在其分支以上的部位走行中,由于各种原因的刺激和压迫,均可引起坐骨神经痛。

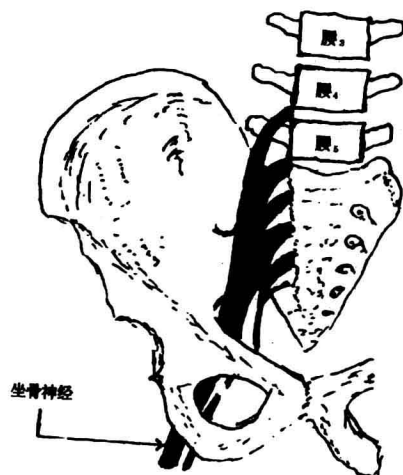


图1 坐骨神经构成示意图