



荣树图书策划
RONGSHUTUSHUCEHUA

常见病家庭简便自疗丛书

Changjianbing jiating jianbian ziliao congshu

腰腿痛 简便自疗

yao tui tong jianbian ziliao

(第2版)

主 编 李春源 谢英彪

欢迎阅读军医版精品图书

军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您

简便实用的治疗方法

最新最权威的治疗方案



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



常见病家庭简便自疗丛书

腰腿痛简便自疗

YAOTUITONG JIANBIAN ZILIAO

第 2 版



主 编	李春源	谢英彪	
编 者	卢 岗	王金勇	万 里
	王 凯	王弋然	徐贞勇
	汪天夔	虞丽相	



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

腰腿痛简便自疗/李春源 谢英彪主编. —2版. —北京:人民军医出版社, 2011. 10

(常见病家庭简便自疗丛书)

ISBN 978-7-5091-4944-7

I. ①腰… II. ①李…②谢… 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(2011)第 198251 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:卢紫晔 责任审读:周晓洲

出版人:石虹

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)51927288

网址:www.pmmmp.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:850mm×1168mm 1/32

印张:10 字数:196千字

版、印次:2011年10月第2版第1次印刷

印数:15301—19800

定价:23.00元

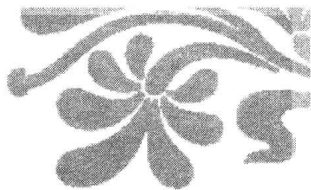
版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



Contents

录



Part 1 患者须知

什么是腰腿痛 / 3

腰腿痛与人体骨骼有何关系 / 4

腰腿痛的致病因素有哪些 / 6

腰腿痛如何分类 / 10



友情链接：神经性腰腿痛为何围困成功男士(11)

急性腰腿痛是怎样产生的 / 12

慢性腰腿痛是怎样形成的 / 14

什么是急性腰扭伤 / 16

什么是腰肌劳损 / 17

什么是腰椎间盘突出症 / 19

什么是腰椎管狭窄症 / 21

什么是腰椎后关节紊乱症 / 23

什么是脊柱隐裂 / 24

什么是移行腰骶 / 26

什么是结核性腰腿痛 / 29

骨质疏松症也会引起腰腿痛吗 / 31

骨质增生可引起腰腿痛吗 / 33

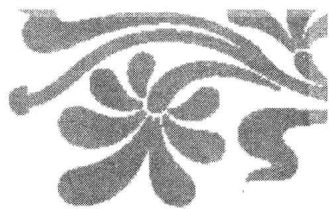
Contents

什么是女性特异性腰腿痛 / 35
哪些内脏疾病会引起牵涉性腰腿痛 / 37
什么是强直性脊柱炎 / 40
什么是退行性脊柱炎 / 42
什么是腰椎骨折 / 44
什么是风湿性腰腿痛 / 46
什么是类风湿性腰腿痛 / 48
骨髓炎会引起腰腿痛吗 / 49
痛风会引起足痛吗 / 51
什么是肿瘤性腰腿痛 / 53
腰腿痛为何成了时髦病 / 56
腰腿痛是长期低头工作者的职业病吗 / 57
中老年人为什么容易发生腰腿痛 / 59
白领为何会腰腿痛 / 60
高跟鞋是女性腰腿痛的元凶吗 / 63
烦躁是腰腿痛的催化剂吗 / 64
无故腰腿痛应提防肾病 / 66

Part 2 导医解读

腰腿痛有什么症状 / 71





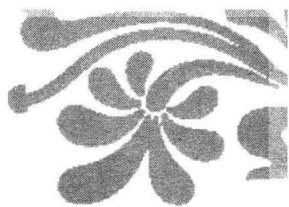
- 哪些腰腿痛应引起警惕 / 71
- 腰腿痛患者应做哪些化验检查 / 73
- 腰腿痛为何也要测尿酸 / 75
- 腰腿痛需要做哪些检查 / 76
- 骨质增生如何诊断和鉴别 / 77
- 怎样治疗腰腿痛最恰当 / 78
- 如何治疗急性腰扭伤 / 80
- 腰肌劳损如何治疗 / 81
- 腰椎管狭窄症如何治疗 / 82
- 腰椎后关节紊乱症如何治疗 / 83
- 脊柱隐裂如何治疗 / 83
- 移行腰骶如何治疗 / 84
- 风湿腰腿痛如何治疗 / 85
- 类风湿性腰腿痛如何治疗 / 86
- 强直性脊柱炎有何临床表现 / 88
- 强直性脊柱炎如何治疗 / 91
- 结核性腰腿痛如何治疗 / 92
- 退行性脊柱炎如何治疗 / 94
- 腰椎骨折如何治疗 / 94
- 女性特异性腰腿痛如何治疗 / 96
- 孕妇腰腿痛的防治 / 97

Contents

- 骨髓炎如何治疗 / 98
- 痛风引起的腰腿痛如何治疗 / 100
- 中医怎样治疗骨质增生 / 102
- 腰腿痛患者如何选用外用药 / 104
- 如何用药物封闭治疗腰腿痛 / 106
- 如何选用中成药治疗腰腿痛 / 108
- 腰腿痛如何选用药物治疗 / 110
- 何时用激素止痛 / 112
- 阿司匹林还能治腰腿痛吗 / 114
- 吲哚美辛何以止痛 / 117
- 布洛芬(芬必得)为何备受青睐 / 120
- 腰腿痛患者如何使用双氯芬酸(扶他林) / 121
- 哪些中药方可以治疗腰腿痛 / 122
- 哪些腰腿痛病需要手术治疗 / 124

Part 3 自我调养

- 腰腿痛患者如何培养健康理念 / 131
- 如何学会正确姿势以防止腰腿痛 / 132
- 为什么说最好的方式是步行 / 134
- 腰腿痛患者能做家务吗 / 135



友情链接：为什么姿势再好也不能长时间不变(138)

腰腿痛患者如何选择椅子 / 138

为什么床不能太硬或太软 / 140

腰腿痛患者如何选择鞋子 / 141

做家务活时如何减轻腰部的负担 / 143

腰腿痛患者为何要睡硬板床 / 144

腰下垫枕有何好处 / 146

足枕有何功效 / 148

腰围有何作用 / 150

强直性脊柱炎患者如何运动 / 153

强直性脊柱炎患者的食疗方法有哪些 / 155

强直性脊柱炎患者婚育注意事项有哪些 / 156

强直性脊柱炎患者应该睡什么床 / 158

如何防治脊柱侧弯 / 159

腰腿痛起床应顺势 / 161

腰腿痛患者该怎样选择正确的坐姿呢 / 163

腰腿痛患者如何选择卧姿 / 165

腰腿痛患者如何选择站姿 / 167

腰腿痛患者如何走路 / 169

如何倒走健身 / 171

Contents

- 如何选择合适的坐椅 / 175
- 腰腿痛患者为何要重视术后康复 / 177
- 腰腿痛患者如何做到膳食平衡 / 179
- 如何对付女性特有的腰酸背痛 / 182
- 低头综合征患者如何调养 / 183
- 严冬为何要暖足 / 185
- 仰靠着开车身体得不到休息 / 187
- 在浴池里如何做可以防腰腿痛 / 188
- 打高尔夫球、保龄球要注意什么 / 189
- 日常生活中锻炼腰部肌肉的方法有哪些 / 190



友情链接：工作间隙如何做腰部运动(192)

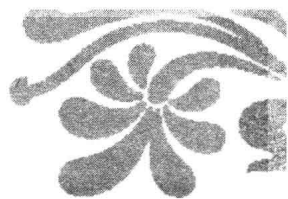
- 腰腿痛患者如何爬楼梯 / 193
- 腰腿痛患者搬运重物时如何使用购物车 / 194



Part 4 自我治疗

- 如何锻炼腰背肌 / 197
- 腰腿痛患者如何锻炼 / 198
- 有坐骨神经痛的患者如何进行锻炼 / 200
- 如何沐浴防治腰腿痛 / 201





缓解腰腿痛的技巧有哪些 / 203

腰腿痛患者如何做按摩治疗 / 205

腰腿痛如何自我手法治疗 / 206

腰腿痛患者如何拔罐治疗 / 208

腰腿痛如何敷贴治疗 / 209

腰腿痛如何药浴治疗 / 212

腰腿痛如何熏蒸治疗 / 213

腰腿痛如何药熨治疗 / 214

哪些茶饮方适合于腰腿痛患者 / 215

哪些药酒方适合于腰腿痛患者 / 217

哪些药粥方适合于腰腿痛患者 / 220

哪些菜肴适合于腰腿痛患者 / 221

哪些汤羹适合于腰腿痛患者 / 222



友情链接：老陈醋可以治疗骨质增生吗(224)

腰腿痛患者如何针刺治疗 / 224



友情链接：如何耳针治疗腰肌劳损(225)

腰腿痛患者如何药物敷贴治疗 / 225

如何按摩治疗腰肌劳损 / 229

如何运动治疗腰肌劳损 / 230

Contents

- 如何沐浴治疗腰肌劳损 / 232
- 如何敷贴治疗腰肌劳损 / 234
- 如何灸疗腰肌劳损 / 235
- 如何药茶治疗腰肌劳损 / 237
- 如何药酒治疗腰肌劳损 / 237
- 慢性腰肌劳损如何自我保健 / 239
- 慢性腰肌劳损有哪些运动疗法 / 240
- 在家中如何练习腰腿痛体操 / 241
- 在工作场所如何练习腰腿痛体操 / 244
- 坐在椅子上如何做腰腿痛体操 / 245
- 腰腿痛患者如何做床上体操 / 246
- 距小腿(踝)关节扭伤如何灸疗 / 249

Part 5 走出误区

因为年轻就可以轻视腰腿痛吗 / 255

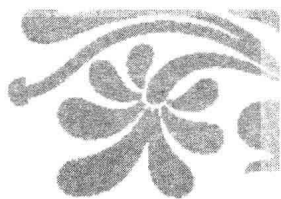


友情链接：腰腿痛不算病吗(256)

腰腿痛患者为何不能滥用镇痛药 / 256

腰腿痛为何不能滥补钙 / 259

腰腿痛不要轻易按摩 / 260



- 喝酒能减轻腰腿痛吗 / 261
- 如何避免风扇的不良使用方式 / 264
- 为什么坐厕不宜过久 / 265
- 久坐沙发好吗 / 267
- 坐骨结节滑囊炎是“坐”出来的吗 / 268
- 为何不能忽视腰纤维织炎 / 271
- 湿衣为何不能久粘身 / 274

Part 6

防患未然

- 如何防腰腿痛 / 279

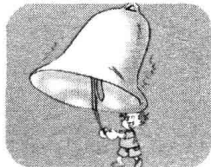
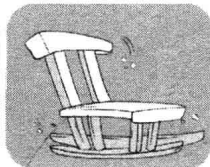
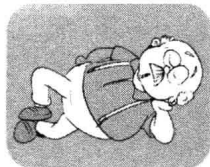


友情链接：防腰腿痛为何要戒烟(280)

- 如何采用好姿势来预防腰腿痛 / 281
- 如何调节饮食来预防腰腿痛 / 283
- 中年人如何预防功能性腰腿痛 / 284
- 如何预防骨质增生 / 285
- 电视性腰腿痛如何预防 / 287
- 清晨洗漱如何预防腰腿痛 / 288
- 春寒如何防范腰腿痛 / 290
- 夏用空调如何防范腰腿痛 / 291

Contents

- 秋风萧瑟如何预防腰腿痛 / 294
- 孕产妇如何防范腰腿痛 / 295
- 如何防坐骨神经痛于“未然” / 298
- 野外作业者如何预防腰腿痛 / 301

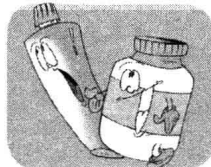
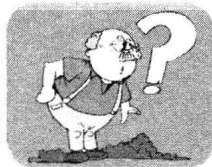
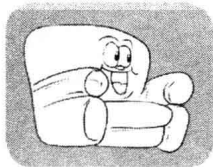


什么是腰腿痛



腰腿痛不是病名，而是症状，是指下腰、腰骶、骶髂、臀部等处的疼痛，在体力劳动者、运动员、驾驶员及长期坐位工作人员中均很常见。有的仅有腰腿痛，有的合并一侧或双侧下肢痛，因为其解剖结构和临床表现上均有密切关系，故常将其笼统归入“腰腿痛”这一大类。由于其病因复杂，表现多样，大部分病变易反复发作，故越来越受到医学界及社会的重视。

从生物进化过程看，人容易发生腰腿痛是人类进化产生的一个不良反应。因为人不同于其他灵长类哺乳动物的一个重要标志就是直立行走，不再匍匐而行。其优点是将其其他动物用来行走的前肢解放出来，变成灵巧的双手，创造了无比辉煌的人类文明。与此同时却将原本

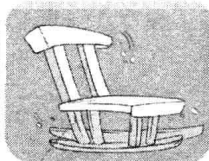
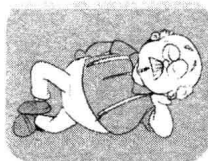


由四肢与脊柱共同支撑的体重及运动时产生的负荷变为现在通过脊柱由下肢单独承担。而在颈、胸、腰、骶四段脊柱中，颈椎活动度大但负荷最小；胸椎的主要功能是传递重力及与肋骨、胸骨形成胸廓保护胸腹腔内脏器，活动度很小；骶椎相互融合且通过耳状关节面固定于骨盆，基本上无活动度；只有腰椎位于脊柱下段，处于活动度很小的胸椎和固定于骨盆的骶椎之间，是躯干活动的枢纽，又是单个椎体承递重力最大的部分，虽经千万年的进化单个腰椎椎体比其他椎体要粗大强壮一些，但仍有“不堪重负”之感，如果日常工作、生活中不注意锻炼、保护，就极易发生腰椎及其附属的韧带、肌肉及通过其间的脊髓、神经的损伤，而发生腰腿痛。不幸的是几乎我们每个人一生中均无把握做到运动工作万无一失，故或多或少、或轻或重的都遭受过腰腿痛的折磨，所以了解一些腰腿痛的常识可以避免或减轻病情，提高工作效率及生活质量。

腰腿痛与人体骨骼有何关系



腰腿痛是许多疾病共有的症状，而不是一种单独存在的疾病。疼痛是机体受到某种伤害性刺激时，通过神经系统传入大脑，产生不适感和即时防御反应。这种应



激反应与生俱来,是机体本能的自我保护反应,对机体安全生存极为重要。如果伤害或不良刺激过于强烈,则会对机体的正常生命活动产生扰乱甚至危害。因此,必须设法找到腰腿痛的病因,作出正确诊断,进行及时有效的治疗,才能彻底根除病痛,制止腰腿痛的肆虐。

脊柱是人体的“主心骨”或“脊梁骨”。它的功能是多方面的,既保护脊髓和神经根,还支撑体重、传递重力,又参与胸、腹、盆腔的构成,而且是骨骼肌的附着部。一旦脊柱受到损伤或染上疾病,则会引发全身疾病,甚至瘫痪。

脊柱共有 26 个椎骨,其中颈椎 7 个,胸椎 12 个,腰椎 5 个,骶骨 1 个,尾骨 1 个。椎骨的结构由椎体、椎弓、棘突与横突、小关节突和椎间盘组成。椎间盘有 23 个,约占脊柱全长的 $\frac{1}{3}$ 。正常脊柱各段均具有一定弧度,称为“生理曲度”。胸段及骶段凸向后方,颈段和腰段凸向前方。脊柱的弯曲可协助椎间盘减少震荡,但使支撑力减弱,在弯曲交界处易产生损伤(如胸 11、12 椎,腰 1 椎)及慢性劳损(颈 5、6 椎及腰 4、5 椎),成为颈胸腰背痛的易发部位。

脊柱的关节及韧带较多。关节有关节突关节、钩椎关节、椎间盘(也是关节)、腰骶关节和骶髂关节。韧带包括前、后纵韧带,黄韧带,棘间及棘上韧带。脊柱韧带众多,长短不一,具有强大韧力,好似脊柱上的“钢筋”,刚柔