

骨伤疾病康复指南丛书

GUSHANG JIBING KANGFU ZHINAN CONGSHU

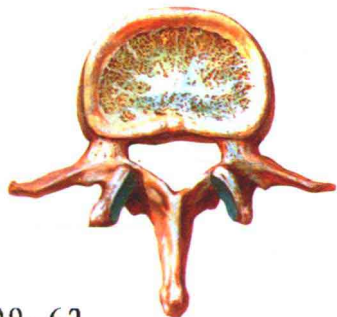
丛书主编 张荒生 董晓俊



YAOZHUIJIANPAN TUCHUZHENG
KANGFU ZHINAN

腰椎间盘突出症 康复指南

张汉庆 张玉青◎主编



509-62

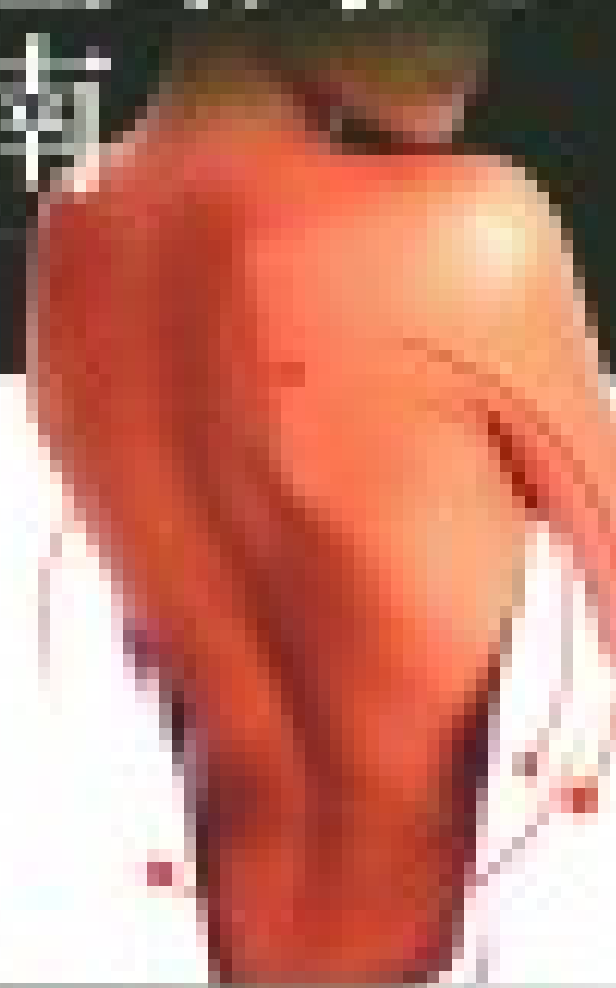
| 湖北科学技术出版社



中国医药出版社
CHINA MEDICAL SCIENCE PUBLISHING HOUSE
北京市东黄城根北街16号
100061

腰椎间盘突出症 康复指南

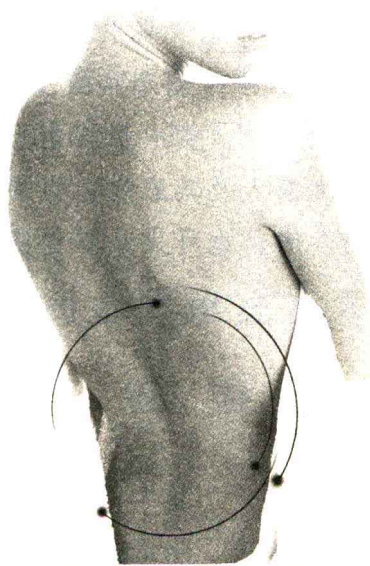
张洪波 张洪波 张洪波 主编



骨伤疾病康复指南丛书

GUSHANG JIBING KANGFU ZHINAN CONGSHU

丛书主编 张荒生 董晓俊



YAOZHUIJIANPANTUCHUZHENG
KANGFU ZHINAN

腰椎间盘突出症 康复指南

张汉庆 张玉青◎主编

图书在版编目 (C I P) 数据

腰椎间盘突出症康复指南 / 张汉庆, 张玉青主编. -- 武汉.:
湖北科学技术出版社, 2012.5
(骨伤疾病康复指南丛书 / 张荒生, 董晓俊主编)
ISBN 978-7-5352-4835-0

I. ①腰… II. ①张… ②张… III. ①腰椎—椎间盘突出—
康复—指南 IV. ①R681.509-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 189429 号

责任编辑: 冯友仁

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679447

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉理工大印刷厂

邮编: 430070

787mm × 960mm 1/16

10.25 印张

112 千字

2012 年 5 月第 1 版

2012 年 5 月第 1 次印刷

定价: 21.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

内 容 提 要

本书主要包括五部分内容，分别阐述了腰椎间盘突出症的基本知识、病因病理、临床表现及其与相关疾病的鉴别、腰椎间盘突出症的中西医治疗理念和方法、腰部功能锻炼、康复保健和预防等方面知识，构成了较全面的普及腰椎间盘突出症知识，服务广大病人及其家属，为腰椎间盘突出症病人及家属提供有益的参考，也可供从事骨伤科临床医护人员参考。

《骨伤疾病康复指南丛书》

编 委 会

丛书主编 张荒生 董晓俊

丛书副主编 李智杰 赵 荣 杜晓红 魏圣青

丛书顾问 鲁周同 熊昌源 郑晓明

《腰椎间盘突出症康复指南》

编 委 会

主 编 张汉庆 张玉青

副主编 黄 骏 徐良洲 张朝阳 冯 骏 赵 荣

编 者 王 江 王子明 冯 骏 田常丽 刘 勇

汪志仿 肖 嫚 余祖光 张汉庆 张玉青

张玉辉 张朝阳 陈 芳 徐良洲 黄 骏

彭运飞 蔡 杰 李 冬 桂 文 杜 鹃

赵 荣

主编介绍

张汉庆，男，副主任医师，医学博士，湖北中医药大学硕士研究生导师，湖北省中医中药学会骨伤专业委员会常务委员兼秘书，湖北省中西医结合骨伤学会委员，武汉市中西医结合学会骨伤专业委员会副主任委员，武汉市中医药学会骨伤专业委员会常务委员兼秘书，中国组织工程修复与临床康复杂志执行编委，中国中医骨伤科杂志特邀编委，师从名老中医骨伤专家鲁周同教授、熊昌源教授，从事骨伤临床工作 20 年，擅长治疗腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、骨关节创伤、颈椎病、膝骨关节炎等疾病，发表论文 25 篇，参与课题 5 项，主编《鲁周同正骨要旨》、副主编《股骨头坏死》、参编《骨质疏松症》等著作。



伴随着社会发展，社会经济的日益强盛，以及人类文明程度的日益提升，健康愈来愈受到人们的高度关注。然而究竟什么是健康？在人们的生产、生活、工作、学习及社会实践活动的各个领域和环节中均能得到充分的体现，但更多的人在年轻气盛和身体强壮之时，并不怎么关注和重视健康，真可谓“少壮不努力，老大徒伤悲”。因此以作者董晓俊等人撰写的《骨伤疾病康复指南丛书》提出，不仅要从小病的时候高度关注和重视身体的健康与康复，还提示人们随着环境的变化、工作条件的影响、年龄的增大及身体状况的改变，在没有疾病时亦要充分注重身体健康，只要有了健康的理念和意识，均可因时、因地、因人有意识地开展有益于身体健康的公益户外活动和锻炼，以全面提升人体各系统健康指标，来保证人体真正意义上的健康。

《骨伤疾病康复指南丛书》虽是一部专科性较强的科普书籍，对股骨头坏死病、腰椎间盘突出病、颈椎病、膝骨关节炎等病的预防、治疗和康复等方面，为人们提供具有指导意义的诸多方法，特别是从书中介绍的小针刀疗法、针灸术、推拿手法、拔罐术、牵引术、香薰疗法、外敷药、红外热疗、中药制剂、药酒疗法、功能锻炼等多种方法，不仅有益于基层卫生单位的医务工作者指导临床工作，对许多亚健康人群和中老年病人同样具有较强的指导作用。

武汉市中医医院骨伤科是国家级重点专科，医务工作者和

技术专家还应为广大病人和各类人群提供更多有益的适用性强的中医药治疗、保健、康复等医学科普丛书，为人们身体健康、为社会经济发展多作贡献。

是为序。

中华中医药学会理事
武汉市中医医院院长 张荒生

于农历辛卯年冬月

Qianyan 前言

腰椎间盘突出症是在 1933 年底由 Mixter 发现，至今已有 70 多年的历史。由于它是腰腿痛的最常见原因之一，它的治疗一直以来是众多学者研究的课题。腰椎间盘突出症属于中医“腰腿痹症”范畴，其病因病机主要是跌、打、闪、挫、用力不当，导致气滞血淤，经脉不通，不通则痛，其病位在经脉，病变在气血；现代医学则认为是腰椎的退行性病变。目前，虽然腰椎间盘突出症的诊疗技术日趋成熟和多样化，但在本病的诊断和治疗方法方面存在着诸多问题，如手术与非手术治疗方法繁多，时常令病人及其家属无从选择；临床上采用了多种治疗措施仍感疗效不佳的病例时有发生，结果却发现其中一部分病例存在误诊；各种职业工作者甚至家庭妇女如何注意劳动姿势的防护等没有良好的宣传途径；时常被问到“腰椎骨质增生是不是可以摸出来”等需要解释的常识问题……这些临床问题经常需要跟病人进行沟通和讲解，因此我们组织了对腰椎间盘突出症具有丰富经验的医务人员编写了此书。

本书主要包括五部分内容，分为基础知识篇、病因病理篇、临床诊断篇、治疗方法篇和预防保健篇，图文并茂，重点阐述了腰椎间盘突出症的基本概念、历史渊源、病因病理、临床表现及其与相关疾病的鉴别、腰椎间盘突出症的中西医治疗理念和方法、腰部功能锻炼、康复保健、饮食保健和劳

动预防等方面，是较全面的普及腰椎间盘突出症知识、服务广大病人及其家属的科普读物，主要供腰椎间盘突出症病人及家属参考，也可供从事骨伤科临床医护人员参考。

由于编写时间短，任务重，我们的能力有限，书中不当之处还请读者批评指正。

武汉市中医医院

张汉庆 张玉青

2011年6月28日

Contents 目录

基础知识篇	1
什么是腰椎间盘突出症?	3
脊柱是个什么样子?	3
脊柱的4个生理弯曲是如何形成的?	5
脊柱的功能有哪些?	6
腰椎的结构是怎样的?	6
作用于腰背部脊柱的肌肉有哪些?	7
腰椎周围的主要韧带有哪些?	8
什么是脊柱的负荷?	8
什么是椎间盘?	9
什么是髓核? 髓核有什么作用?	9
神经在椎管内外是如何走行的?	10
腰腿疼的疼痛类型有哪几种?	10
腰椎间盘突出主要影响哪些神经?	11
哪个节段是腰椎间盘突出症好发的位置?	12
什么是坐骨神经?	12
坐骨神经疼是怎么回事?	12
什么是腰椎的退行性改变?	13
椎间盘什么时候开始退变?	14
椎间盘突出症的力学基础是什么?	14
椎间盘从何处突出?	15



椎间盘突出能否用手摸到?	15
腰椎间盘突出与腰椎骨折是什么关系?	16

病因病理篇

腰椎间盘突出症是什么时候发现的?	19
腰椎间盘突出为什么会突出?	19
突出的椎间盘是如何产生症状的?	21
为什么说腰椎间盘突出症是退化的结果?	23
为什么说腰椎间盘突出症有逐渐增多的趋势?	23
哪些是腰椎间盘突出症的高发人群?	23
青少年会得腰椎间盘突出症吗?	24
哪些原因会导致青少年患上腰椎间盘突出症呢?	25
青少年的腰椎间盘突出症有什么特点?	25
孕妇为什么也会得腰椎间盘突出症?	26
老年人是不是就不会有腰椎间盘突出症啦?	26
老年人患腰椎间盘突出症的病理特点是什么?	27
司机为什么容易得腰椎间盘突出症?	27
外伤是导致腰椎间盘突出症的原因吗?	28
为什么说寒冷是腰椎间盘突出症发病的诱因?	28
腰椎间盘突出症会遗传吗?	29
什么是椎间盘膨出? 什么叫突出? 什么又是脱出? ...	29
为什么腰椎间盘突出症的病人有的感觉腰疼, 有的只有腿疼, 有的二者都有?	30
为什么有的病人会出现双侧坐骨神经痛?	31
腰椎间盘突出症会出现阴部麻木和大小便障碍吗? ...	31

为什么得了腰椎间盘突出症以后我的脊柱是歪的? ...	31
得了腰椎间盘突出症为什么会肌肉萎缩?	32
腰椎间盘突出症为什么会出现下肢麻木和 发凉的感觉?	33
为什么髋髂关节的问题也会表现为腰腿疼?	34
环境变化对腰椎间盘突出症有什么影响?	34

临床诊断篇

腰腿痛就是腰椎间盘突出症吗?	37
腰椎间盘突出症有哪些临床表现?	37
什么是直腿抬高试验阳性?	39
如何自查是否得了腰椎间盘突出症?	39
腰椎骨质增生是不是可以摸出来?	40
拍片能看到腰椎间盘突出吗?	41
为什么我看病的时候医生一定要给我拍片?	41
腰椎间盘突出为什么要做 CT?	41
磁共振成像怎么看腰椎间盘突出?	42
只要做一个 CT 或 MRI (磁共振) 就可知道 是不是椎间盘突出症吗?	43
为什么要拍摄腰椎动力位片?	44
站立位拍片和普通卧位拍腰椎片有什么区别?	44
为什么要拍腰椎斜位片?	44
什么是隐形椎裂?	45
什么叫生理曲度改变?	45



什么叫间歇性跛行? 46

青少年腰椎间盘突出症的临床表现有哪些特点? 46

腰椎间盘突出症容易和哪些疾病混淆? 47

妇女确诊腰椎间盘突出症时需要排除妇科问题吗? ... 48

腰椎滑脱症和腰椎间盘突出症如何鉴别? 48

什么是椎管狭窄症? 49

椎管狭窄症如何与腰椎间盘突出症鉴别? 50

梨状肌综合征和腰椎间盘突出症如何鉴别? 50

带状疱疹性坐骨神经痛在早期为什么容易误诊为
腰椎间盘突出症? 52

下肢疼为什么还要考虑血管病变? 52

为什么有时候股骨头坏死会被误诊为
腰椎间盘突出症? 53

为什么在诊断腰椎间盘突出症时要把髌关节拍片
作为常规? 54

膝关节、踝关节的病变也会出现腰腿疼吗? 54

足病会导致腰腿疼吗? 54

腰椎间盘突出症与髋髂关节有关系吗? 54

第3腰椎横突综合征与腰椎间盘突出症如何区分? ... 55

为什么医生在您检查的时候还要检查上肢? 57

治疗方法篇 59

祖国医学是如何认识腰椎间盘突出症的? 61

现代腰椎间盘突出症的治疗方法有哪几类? 62

腰椎间盘突出症不同时期的治疗相同吗?	59
什么是腰椎间盘突出症的“三阶梯治疗”?	63
保守治疗和手术治疗的机理何在?	63
腰椎间盘突出症病人应遵循的治疗原则是什么?	63
为什么说卧床是腰椎间盘突出症最基本的治疗方法?	64
如何辨证使用中药治疗腰椎间盘突出症?	65
腰椎间盘突出症可以用哪些中成药?	66
恢复期怎样熬中药膏剂调补?	67
外用膏药能治疗腰椎间盘突出症吗?	67
为什么中药外用熏蒸可以缓解腰腿疼?	68
中药能够一药两用吗?	68
小针刀治疗是开刀吗?	69
如何用针刀治疗腰椎间盘突出症?	69
为什么在急性期要使用腰带? 怎样使用腰带?	70
牵引疗法有哪几种?	71
牵引疗法对腰椎间盘突出症有何治疗作用?	72
推拿治疗的原则是什么?	72
推拿能将髓核回纳吗?	73
家人可以做什么样的按摩帮助病人缓解腰椎间盘突出症的疼痛?	73
什么是麻醉下的“大推拿”?	75
针灸为什么能治疗腰椎间盘突出症?	76
拔罐有哪些注意事项?	77



腰椎间盘突出症可以施行穴位注射吗?	79
什么是整脊疗法?	79
为什么整脊疗法可以治疗腰椎间盘突出症?	80
足部按摩治疗腰椎间盘突出症有效吗?	81
为什么说银质针是成为慢性疼痛性疾患 的克星之一?	83
为什么理疗能缓解腰椎间盘突出症的症状?	84
腰椎间盘突出症急性期可以做哪些理疗?	85
慢性期能进行自我简单的理疗吗?	85
可以使用哪些非甾体消炎镇痛药?	86
如何防范非甾体消炎镇痛药的不良反应?	87
腰椎间盘突出症急性期为什么要配合使用 非甾体消炎镇痛药?	89
营养神经药怎么使用?	89
为什么急性期的时候要使用脱水药加激素?	90
封闭针可怕吗?	90
封闭疗法的作用机理是怎样的?	91
硬膜外封闭是解决疼痛的措施吗?	91
除了硬膜外封闭, 还有哪些封闭可以选用?	92
骶管注射是怎么治疗腰椎间盘突出症的?	92
微创治疗腰椎间盘突出症有哪些方法?	93
什么是腰椎间盘突出症的经皮穿刺疗法?	94
什么是腰椎间盘突出症的髓核化学溶解疗法?	94
什么是臭氧治疗?	96