

腰 腿 痛 的 手法和中药治疗

吕凤祥 姚连兴 编著

浙江科学技术出版社

责任编辑 邱昭慎

封面设计 周盛发

腰腿痛的手法和中药治疗

吕凤祥 姚连兴 编著

*

浙江科学技术出版社出版

浙江新华印刷二厂印刷

浙江省新华书店发行

开本: 787×1092 1/32 印张: 3.5 字数: 75,000

1990年10月第 一 版

1992年10月第一次印刷

印数: 1—10,000

ISBN 7-5341-0303-7/R·57

定 价: 1.40 元

目 录

前 言

腰部的解剖基础知识	(1)
一、腰部的骨骼、关节和韧带	(1)
二、腰背部肌肉	(9)
三、各段脊神经在皮肤的分布	(12)
四、腰丛和骶丛	(14)
腰腿痛致病因素	(17)
一、脏腑功能失调	(17)
二、六淫	(19)
三、瘀血顽痰	(20)
四、外伤	(21)
五、脊柱本身失衡	(21)
六、慢性劳损	(22)
七、腰骶部先天性畸形	(23)
八、腰椎曲度异常	(24)
九、姿势不正	(26)
腰腿痛检查	(29)
一、望诊	(29)
二、问诊	(30)
三、触诊	(31)
四、特殊检查	(35)
腰腿痛诊断	(40)
一、病史	(40)
二、体格检查	(41)

三、辅助检查	(41)
腰痛治疗概要	(42)
一、手法治疗	(42)
二、内服药物治疗	(53)
腰痛预防	(58)
一、未病先防	(58)
二、既病防变	(60)
腰痛常见病	(61)
一、急性腰肌损伤	(61)
二、慢性腰肌劳损	(63)
三、第三腰椎横突综合征	(66)
四、腰椎后关节功能紊乱症	(68)
五、棘上韧带损伤	(70)
六、棘间韧带劳损	(72)
七、骶腰三角综合征	(74)
八、腰椎间盘突出症	(75)
九、梨状肌综合征	(80)
十、臀上皮神经痛	(82)
十一、臀肌筋膜综合征	(83)
十二、骶髂关节综合征	(85)
十三、单纯性腰椎压缩性骨折	(90)
十四、腰椎横突骨折	(93)
十五、腰椎骶化与骶椎腰化	(94)
十六、脊柱隐裂	(95)
十七、退行性腰脊柱炎	(96)
十八、腰椎管狭窄症	(98)
方 剂	(101)

腰部的解剖基础知识

腰腿痛是一个常见的临床综合征。引起腰腿痛的疾病有多种，临床上要作出准确的诊断，就必须先了解腰部的解剖生理。

一、腰部的骨骼、关节和韧带

腰部的骨骼主要是腰椎。腰椎共有5个，组成了腰段脊柱（图1）。每个腰椎有椎体、椎弓、横突（左右各1个）、关节突（上下各2个）及棘突等几个部分。椎弓与椎体的后面联合组成椎间孔。每个椎骨的后部有1个椎孔，各椎骨之椎孔上下相连，形成椎管。腰脊柱有很多关节和韧带，将腰椎骨联合在一起，形成一条骨链，可作各个方向和角度的活动。

（一）腰椎骨及其附件

1. 椎体 腰椎（图2）椎体较颈椎、胸椎的椎体为大。椎体的横径大于前后径，前缘长于后缘。传达暴力外伤多造成椎体压缩性骨折，以第一腰椎为多见。

2. 椎弓 两侧的椎弓根与椎板相连（见图2①），呈弓状，称为椎弓，左右各一。脊神经由椎间孔穿出。两椎板在后中线融合，如不融合者，称为脊椎隐裂，易引起腰痛。

3. 椎管 各椎骨的椎孔上下连接，形成椎管。腰椎椎管较胸、颈椎椎管为宽大。椎管的横切面呈三角形。腰椎椎管最宽，而其内容物却是较细的脊髓圆锥和马尾，故腰椎损伤后较

少引起截瘫。若腰椎病变合并截瘫，常为新生物所致，应注意。

4. 横突 腰椎横突长短不一，第三腰椎横突最长，第二腰椎横突和第五腰椎横突次之，第一腰椎横突和第四腰椎横突较短。由于上述解剖特点，第三腰椎横突所受腰肌牵拉力最大，常致该处附着点的肌肉等组织发生劳损。

5. 关节突 腰椎关节突的排列为矢状面，即左右位，但稍有倾斜。

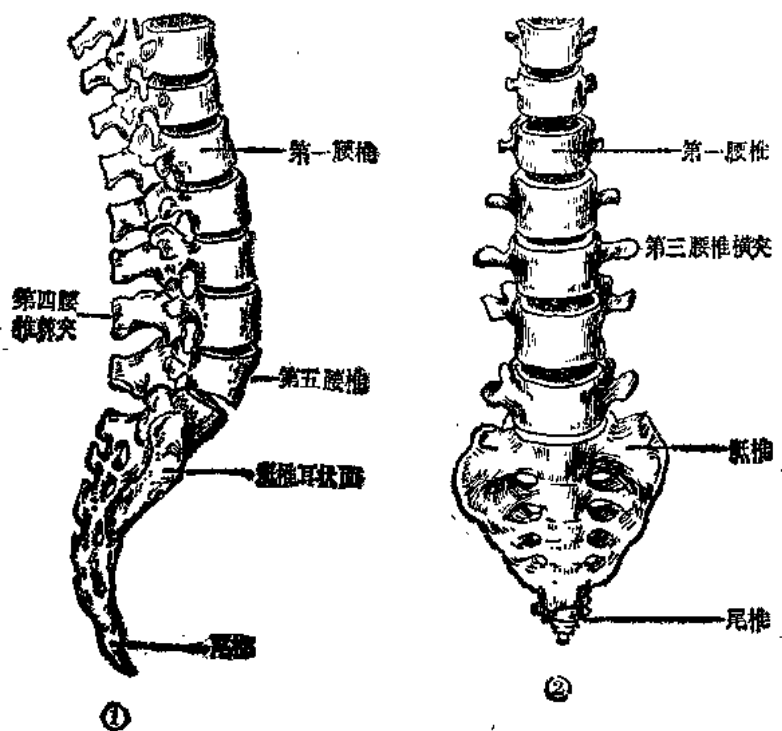


图1 腰段脊柱 ①侧面观 ②腹面观 ③背面观

6. 棘突 腰椎棘突的排列向后近乎水平。临床体检时，常按棘突标志进行解剖定位。

(二) 腰椎关节、椎间盘和韧带(图3)

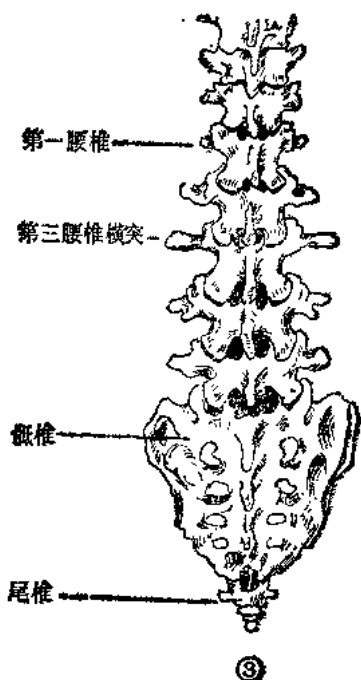
1. 椎间盘 椎间盘位于上下椎体之间，是由纤维环、透明软骨板和髓核所构成。椎间盘起着弹性垫的作用，可缓冲外力对脊柱的震动。另外，也可增加脊柱的运动幅度。

2. 前纵韧带 前纵韧带甚为坚强，有限制脊柱过度后伸的作用。胸腰椎压缩性骨折施行伸展复位时，或患者进行腰背肌锻炼时，前纵韧带对骨折复位和防止脊柱过度伸展，起着重要的作用。

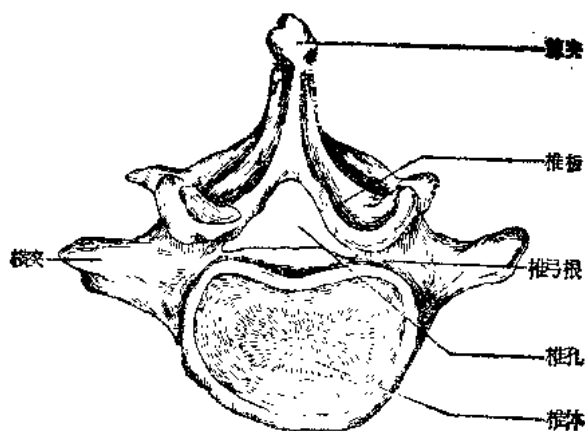
3. 后纵韧带 后纵韧带上窄下宽，呈扇形，两侧较中央部为薄弱，故脊柱在压力作用下，髓核易在该韧带的侧方向椎管后外侧突出，形成腰椎间盘突出症。

4. 黄韧带 腰部的黄韧带较颈、胸部为发达，有限制脊柱的过度前屈及维持身体直立姿势的作用。黄韧带肥厚，可导致椎管狭窄症。

5. 棘上韧带 棘上韧带在腰骶交界处。棘上韧带能限制脊柱过度前屈的作用，但该韧带较薄弱，甚至有缺如，形成解剖

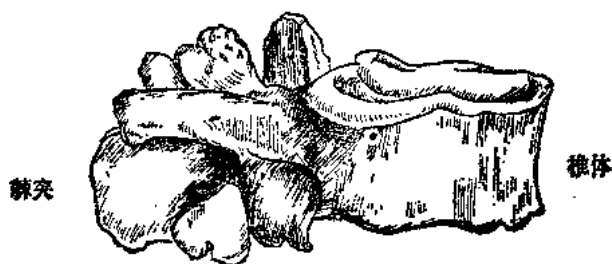


上的一个薄弱环节。



①

上关节突



下关节突

②

图 2 腰椎骨 ①上面观 ②侧面观

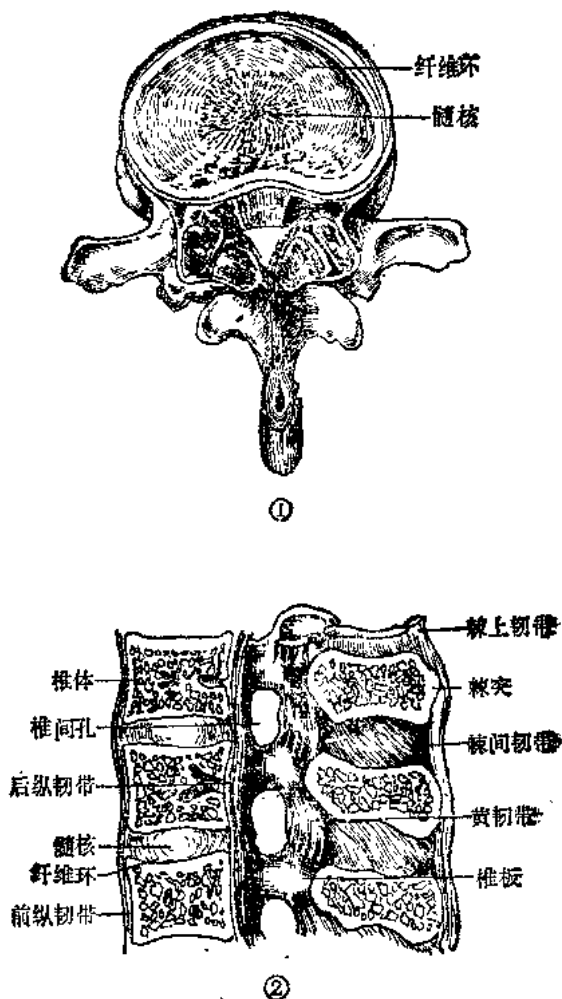
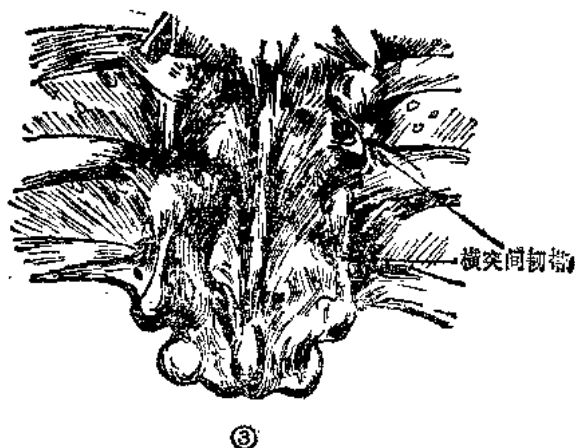


图 3 腰椎关节、椎间盘和韧带 ①腰椎椎间盘 ②脊柱韧带(侧面观)
③脊柱韧带(后面观)

6. 棘间韧带 棘间韧带薄而无力,其厚度由下胸部至下腰



部逐渐增加。

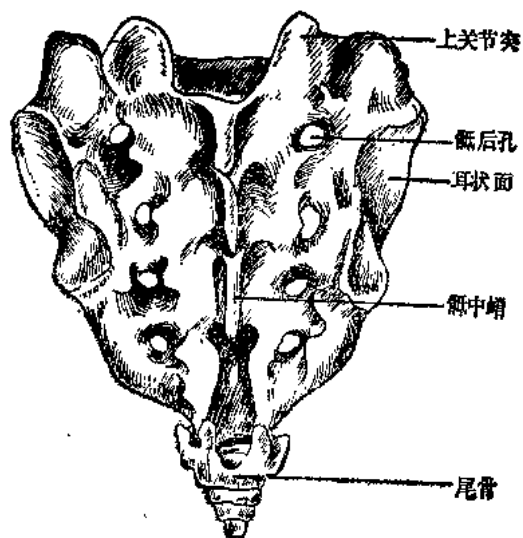
7. 横突间韧带 横突间韧带连接在相邻的两个横突之间，在腰部发育较好，呈膜状。

8. 关节突间关节 腰椎关节突关节呈矢状位，主要为伸屈功能，并有稳定脊柱的作用。外伤易造成关节突间关节错位。

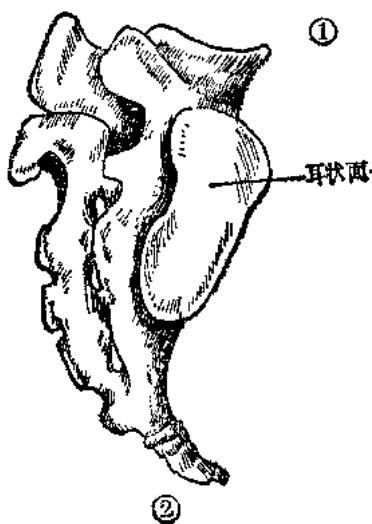
(三) 骶骨与骶髂关节

1. 骶骨 骶骨（图4）由5个骶椎愈合而成，略呈扁平的三角形。骶骨的上部宽厚，与第五腰椎连接而组成关节，称为腰骶关节。骶骨的下部窄薄，与尾骨相连，构成骶尾关节。

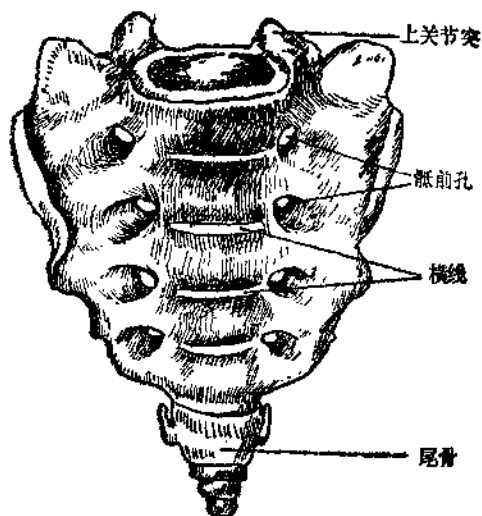
2. 骶髂关节 骶髂关节由骶骨的耳状面与髂骨的耳状面所构成，左右各一。骶髂关节周围有骶结节韧带、骶棘韧带、骶髂前韧带、骶髂后韧带和骶髂骨间韧带等众多坚强韧带固定（图5），故骶髂关节较稳固。若在较大暴力作用下可造成骶髂关节扭伤，甚至造成骶髂关节向前或向后半脱位而产生腰腿痛。



①



②



③

图 4 骶骨 ①后面观 ②侧面观 ③前面观

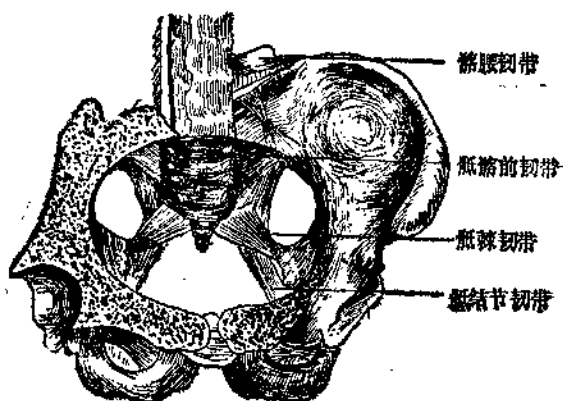


图 5 骶髂关节各韧带

二、腰背部肌肉

脊柱背侧主要为肌肉，而无重要的神经和血管。脊柱周围的肌肉可发动和控制脊柱运动，增强脊柱的稳定性及承受作用于躯干的外力作用。脊柱周围的肌肉可分为浅层肌、深层肌和前外侧肌。

(一) 浅层肌(图6)

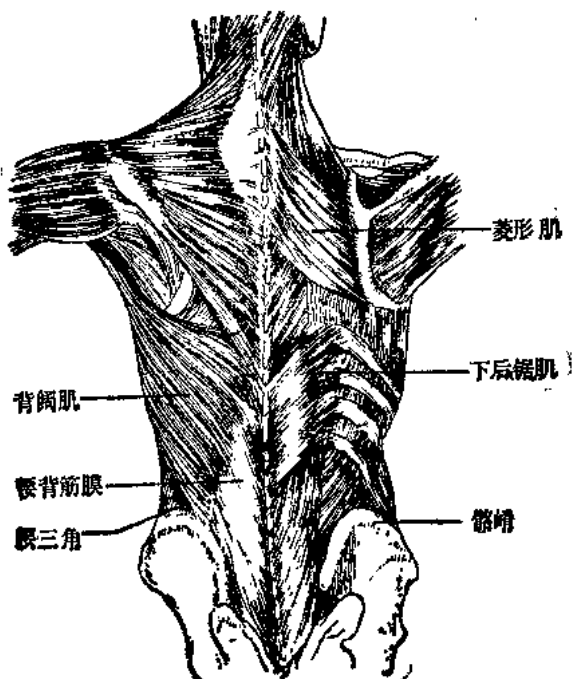


图 6 腰背部浅层肌肉

1. 背阔肌 背阔肌是全身最广阔的肌肉。

2. 下后锯肌 下后锯肌位于背阔肌深面。

(二) 深层肌(图7①)

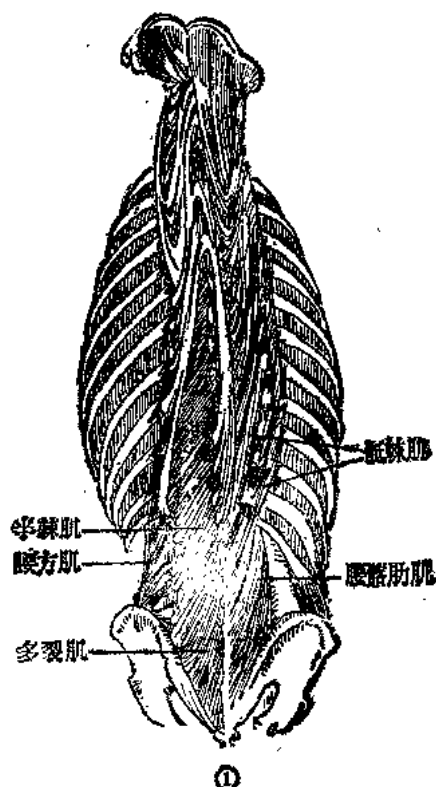


图7 腰背部肌肉 ①深层肌肉

②脊柱前外侧肌肉(横切面)

1. 骶棘肌 骶棘肌是一纵行肌群，位于棘突与肋骨之间的沟内。该肌分为外、中、内三部分，包括髂肋肌、最长肌和棘肌。

2. 半棘肌 半棘肌按其止点和分布位置，分为胸半棘肌、项半棘肌和头半棘肌，三肌合成一棘肌。

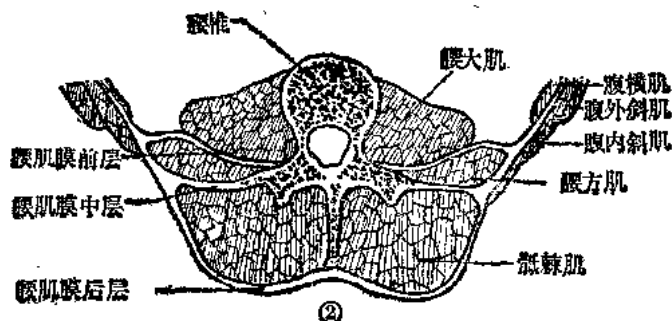
3. 多裂肌 多裂肌位于半棘肌的深侧，形状类似半棘肌，但较半棘肌为短。多裂肌在腰部和颈部比较发达。

4. 棘突间肌 棘突间肌左右对称，介于棘突之间，以颈腰部最为明显，有协助伸直脊柱的作用。

5. 横突间肌 横突间肌起止于相邻的横突，在颈腰部比较发达，有使脊柱侧屈的作用。

(三) 脊柱前外侧肌肉(图7②)

1. 腰大肌 腰大肌位于脊柱腰部前面两侧，椎体与横突之



间的沟内。

2. 腰方肌 腰方肌为一扁而方的肌肉，在腰大肌外侧，位于末肋和髂嵴之间。

3. 腹横肌 因腹横肌一部分位于脊柱之前，故列为脊柱前外侧的肌肉。

(四) 腰背肌膜(见图7②)

1. 腰背肌膜前层 前层最弱，覆盖腰方肌的前面，即腰方肌筋膜，起自腰椎横突的前面及腰椎体的基底部。

2. 腰背肌膜中层 中层附于腰椎横突尖，向上附于末肋，在下附于髂嵴。

3. 腰背肌膜后层 后层最厚，向上与胸部深筋膜相续，在骶棘肌后面形成一坚韧的被膜，附于棘突和棘上韧带。

在骶棘肌外缘，腰背肌膜的前、中、后三层相连形成腹横肌腱膜，作成腹横肌的起始部。腰背肌膜有保护肌肉，加强腰部支持作用。

三、各段脊神经在皮肤的分布

脊神经借前根、后根与脊髓相连，共有31对，都属于混合神经，即包括运动和感觉神经纤维。在成人，支配皮肤的感觉

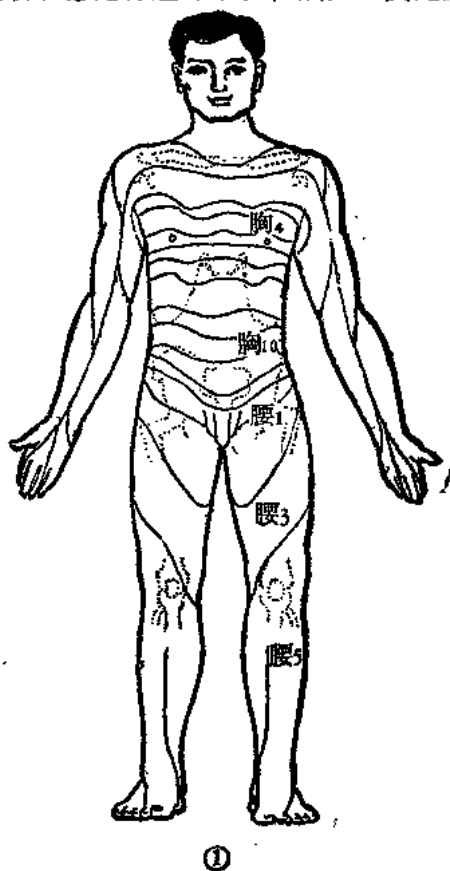
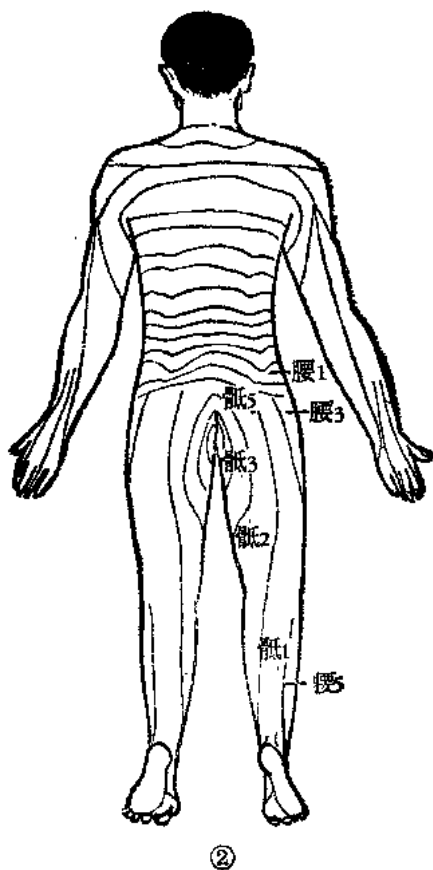


图8 各段脊神经在皮肤上的分布

①前侧皮肤感觉的节段分布 ②后侧皮肤感觉的节段分布



神经按节段排列。皮肤感觉的分布是：胸髓第10节相当于脐平面；胸髓第12节相当于腹股沟平面；腰髓1～5节主要分布于下肢前面；骶髓1～5节主要分布于下肢后面，臀部及肛门周围(图8)。各髓节对四肢和躯干皮肤感觉分布区域划分较为重