

99  
R681.5  
60  
2

名医谈百病

# 腰腿痛

杨安礼 黄强

X4977/24



3 0036 4055 8

上海科学技术出版社

名医谈百病

腰腿痛

杨安礼 黄强

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所经销 常熟市第六印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3.5 字数 58 000

1998年10月第1版 1998年10月第1次印刷

印数 1—20 000

ISBN 7-5323-4847-4/R·1237

定价：5.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，

请向承印厂联系调换

# 序

现代社会,随着人们生活水平的不断提高,健康已成为人们最为关心的问题之一。健康和疾病是一对矛盾。合理营养,强健体魄,预防疾病,无疑是健康的保证。然而,人食五谷杂粮,生活在自然界和变化着的环境中,患病也是十分自然的现象。倒是如何科学地正确对待疾病,认识怎样抵御疾病,掌握战胜疾病的规律,尽早尽快地治愈疾病,才是实现由疾病到健康的正途。而抵御疾病、战胜疾病决不仅仅是医生的事;普及医学知识,把正确认识 and 对待疾病的科学知识传播给读者,使病人和家属对疾病的盲目和忧虑,改变为战胜疾病的信心和行动,积极地配合医务人员,共同努力,这样,疾病的治疗定会事半功倍。

有鉴于此,我们组织了上海各大医院、各专科具有较高学术造诣和丰富临床经验的名医、教授,编写了这套《名医谈百病》丛书,以期能对广大群众在防病、治病和恢复健康方面有所帮助。

我们在设计本套丛书时,为使读者找书方便,采用了一病一书的形式,针对性强。在内容的编写上,避免了从头至尾的

叙述方式,而是把病人和家属在门诊和治疗过程中,向医务人员提出的各种各样问题,进行选择 and 归纳,然后作通俗简洁的解答,希望既能让读者快速地查到要找的问题,又能看懂并付诸实用。同时,由于名医们的精心编排,全书仍不失其系统性和完整性。

在每册书的封底放置了编写该书名医的照片,并有简短的介绍,以期为读者求医提供方便。本套丛书包括了百余种常见疾病,将陆续推出,以供读者选择。

衷心希望《名医谈百病》丛书能在名医和读者之间架起一座通向健康的桥梁,为人类造福。

上海科学技术出版社

1998年7月

# 前 言

腰腿痛是骨科领域中最为庞大的属于许多疾病常见和共有的一组综合征,它不是病名,而是泛指腰部及下肢的疼痛。其特点是腰痛、腰背痛、腰骶痛,有的并发单侧或双侧的腿痛。产生腰腿痛的原因很复杂,内、外、妇产及神经等科的多种疾病均可产生此症状。对此,人们在求医问药时常感到困惑莫解。

正确认识腰腿痛以及如何预防和康复,这对提高人体健康水平有很大意义。为此,我院骨科杨安礼、黄强医师把多年来从事骨科临床工作中所遇到的那些常见的腰腿痛编写成书,以帮助读者了解腰腿痛的知识。

本书以科普形式介绍了腰腿痛中为病人所关注和疑惑的一些问题。取材丰富,视野广阔,角度新颖,文字简洁,通俗易懂。愿本书能成为腰腿痛病人的顾问,并在诊疗过程中有所裨益!

上海市杨浦区中心医院院长

吴敏生

1998年7月1日

# 目 录

1. 何谓腰腿痛 .....	1
2. 哪些疾病会引起腰腿痛 .....	1
3. 人体的腰椎和椎管是怎样的 .....	2
4. 人体连结腰椎的韧带有哪些 .....	4
5. 脊柱的结构和功能是什么 .....	5
6. 人体的脊柱为什么是弯曲的 .....	6
7. 人体为什么要有椎间盘 .....	6
8. 椎间盘的位置和结构如何 .....	7
9. 在什么姿势下腰椎负重最大 .....	8
10. 常见疼痛的表现是怎样的 .....	9
11. 中医是如何看待腰腿痛的 .....	9
12. 腰腿痛为什么要拍腰椎 X 线片 .....	11
13. 腰腿痛病人为什么有时要做椎管造影 .....	12
14. 腰腿痛病人为什么要做常规检验 .....	12
15. 腰腿痛病人为什么要做 CT .....	14
16. 腰腿痛病人为什么需要做 MRI .....	14
17. 腰腿痛病人为什么有时需作脑脊液检查 .....	15

18. 放射性核素骨扫描检查对腰腿痛病人有用吗 … 16
19. B超检查对腰腿痛病人有价值吗 …………… 17
20. 腰腿痛病人为何有时需作肌电图 …………… 17
21. 哪些能引起腰腿痛的疾病需行手术治疗 ……… 18
22. 腰腿痛保守治疗就是消极治疗吗 …………… 18
23. 腰腿痛病人经牵引治疗后症状会缓解吗 ……… 19
24. 哪些腰腿痛病人适合作牵引治疗 …………… 20
25. 腰腿痛病人在家里如何作牵引治疗 …………… 21
26. 在家里自行作牵引治疗时应注意些什么 ……… 22
27. 简易腰围如何制作 …………… 23
28. 腰围佩带的要点有哪些 …………… 23
29. 何谓腰腿痛的封闭疗法 …………… 24
30. 哪些腰腿痛病人不宜作封闭疗法 …………… 25
31. 家属在家里帮助腰腿痛病人按摩的手法有  
    哪些 …………… 25
32. 哪些腰腿痛病人不宜作手法按摩治疗 ……… 26
33. 对治疗腰腿痛有效的常用理疗方法有哪些 …… 27
34. 腰部损伤有哪些常用中药 …………… 28
35. 平时需注意什么才能预防腰腿痛 …………… 29
36. 怎样的睡眠状态能起到预防和治疗腰腿痛的  
    作用 …………… 30
37. 腰椎手术后应怎样锻炼才能有助于康复 ……… 31

- 
38. 何谓腰椎间盘突出症 ..... 32
39. 腰椎间盘突出症是如何被人类发现的 ..... 33
40. 哪些因素易引起腰椎间盘突出症 ..... 33
41. 腰椎间盘突出症和腰腿痛是一回事吗 ..... 34
42. 腰椎间盘突出症为什么多见于下腰部 ..... 35
43. 腰椎间盘突出症如何分类 ..... 35
44. 腰椎间盘突出症为什么会产生腰痛和坐骨神经痛 ..... 37
45. 腰椎间盘突出症的腰痛特征是什么 ..... 37
46. 坐骨神经痛就是腰椎间盘突出症吗 ..... 38
47. 腰椎间盘突出症下肢放射痛有哪些特点 ..... 39
48. 腰椎间盘突出症病人为什么怕做腰部活动 ..... 39
49. 腰椎间盘突出症病人的行走、坐及站的姿势是怎样的 ..... 40
50. 腰椎间盘突出症腰部都有压痛点吗 ..... 41
51. 不同部位的腰椎间盘突出症体征都一样吗 ..... 42
52. 直腿抬高试验阳性是腰椎间盘突出症常见的体征吗 ..... 43
53. 屈颈试验、膝跟腱反射、踝伸肌背伸试验有什么意义 ..... 44
54. 掌击试验能否诊断腰椎间盘突出症 ..... 45
55. 腰椎间盘突出症为啥要拍摄腰椎平片 ..... 46



56. 腰椎间盘突出症为何还要作 X 线特殊检查 ..... 46
57. 腰椎间盘突出症需要作 CT 吗 ..... 47
58. 腰椎间盘突出症需要作 MRI 吗 ..... 47
59. 腰椎间盘突出症自己能诊断吗 ..... 48
60. 得了腰椎间盘突出症怎样治疗 ..... 48
61. 腰椎间盘突出症的手术指征是什么 ..... 50
62. 腰椎手术病人在手术前要作哪些准备 ..... 50
63. 腰椎间盘突出症术后并发症能防治吗 ..... 51
64. 腰椎间盘突出症手术后还有痛是什么原因 ..... 52
65. 腰椎间盘突出症病人为什么要卧床休息 ..... 53
66. 牵引法如何治疗腰椎间盘突出症 ..... 54
67. 推拿疗法能否治疗椎间盘突出症 ..... 55
68. 理疗治疗腰椎间盘突出症有效吗 ..... 55
69. 液体解剖疗法如何治疗椎间盘突出症 ..... 56
70. 腰椎间盘突出症的髓核溶解疗法是什么 ..... 57
71. 经皮穿刺腰椎间盘突出切除术的原理是什么 ..... 57
72. 经皮穿刺腰椎间盘突出切除术有哪些优点 ..... 58
73. 经皮穿刺腰椎间盘突出切除术的适应证和禁忌证  
有哪些 ..... 59
74. 怎样判断腰椎间盘突出症治疗后的疗效 ..... 60
75. 什么叫腰椎管狭窄症 ..... 61
76. 什么叫中央型腰椎管狭窄症 ..... 62

77. 如何诊断中央型腰椎管狭窄症 ..... 63
78. 腰椎管狭窄症是如何产生的 ..... 63
79. 腰椎管狭窄症的表现是怎样的 ..... 64
80. 得了腰椎管狭窄症后有什么治疗办法 ..... 65
81. 感冒会引起肌筋膜炎吗 ..... 66
82. 得了肌筋膜炎怎么办 ..... 67
83. 引起腰肌劳损的常见原因有哪些 ..... 68
84. 腰肌劳损病人有什么表现 ..... 69
85. 如何预防和治疗腰肌劳损 ..... 70
86. 急性腰扭伤后怎样紧急处理 ..... 71
87. 骶髂关节劳损是怎样引起的 ..... 71
88. 患骶髂关节劳损会有什么表现 ..... 72
89. 骶髂关节劳损有治疗办法吗 ..... 73
90. 梨状肌综合征引起的腰腿痛是怎样表现的 ..... 74
91. 梨状肌综合征如何治疗 ..... 75
92. 隐性脊柱裂是怎么回事 ..... 75
93. 引起脊柱侧凸的原因有哪些 ..... 76
94. 脊柱侧凸症会产生什么症状 ..... 77
95. 原发性脊柱侧凸症怎样预防及治疗 ..... 78
96. 什么叫第三腰椎横突综合征 ..... 79
97. 腰椎肥大性脊柱炎是怎么回事 ..... 80
98. 腰椎肥大性脊柱炎如何治疗 ..... 81

99. 强直性脊柱炎是如何引起的 ..... 82
100. 强直性脊柱炎有什么表现 ..... 83
101. 如何早期发现强直性脊柱炎 ..... 84
102. 得了强直性脊柱炎怎么办 ..... 85
103. 强直性脊柱炎病人如何自我护理与自我  
调整 ..... 86
104. 强直性脊柱炎病人平时如何进行体育锻炼 ..... 87
105. 腰椎结核是怎么回事 ..... 88
106. 腰椎结核有哪些治疗方法 ..... 89
107. 腰椎结核的治愈标准及预后是怎样的 ..... 90
108. 骨质疏松症有哪些表现 ..... 91
109. 如何治疗和预防骨质疏松症 ..... 92
110. 什么叫退变性腰椎滑脱症 ..... 93
111. 退变性腰椎滑脱症是怎样产生的 ..... 94
112. 退变性腰椎滑脱症有哪些治疗方法 ..... 94
113. 退变性腰椎滑脱病人怎样在家里治疗 ..... 95
114. 引起下腰椎失稳症的原因有哪些 ..... 96
115. 下腰椎失稳症有什么表现 ..... 97
116. 下腰椎失稳症有什么治疗办法 ..... 98
117. 腰椎肿瘤引起的腰痛有什么特点 ..... 98

## 1. 何谓腰腿痛

腰腿痛是由于季节变化、温度改变、地理环境等影响以及人在日常生活、劳动、工作中受到的各种急、慢性或不明原因致病因子的侵袭,致使人体腰腿部组织产生一系列的病理生理变化过程。因此,所谓的腰腿痛就不是一个单独的疾病,而是许多疾病常见和共有的综合征。临床表现的腰痛、腿痛、腰背痛、腰骶痛等症状,可以是单纯的腰痛或腰痛伴一侧或双侧腿部放射痛。故只有根据病人的主诉和症状进行系统的检查和分析,才能最后作出何种疾病的判断。

## 2. 哪些疾病会引起腰腿痛

腰腿痛产生的原因错综复杂,因此可能会引起腰腿痛的疾病也非常繁多。现简单地分述如下:

(1) 脊柱损伤: 如急性脊柱骨折、陈旧性骨折脱位所致畸形、椎弓崩裂、脊柱滑脱、急、慢性椎间盘突出症等。

(2) 脊柱炎症: 如化脓性脊椎炎、硬膜外脓肿、脊柱结核、青年脊髓炎、强直性脊柱炎等。

(3) 退变性及萎缩性骨关节病: 如腰椎骨关节炎、退变性腰椎滑脱及脊柱不稳、椎管狭窄症、老年性骨质疏松症、腰

椎小关节紊乱、营养性或中毒性骨质软化症、氟骨症。

(4) 骨发育异常及姿势性病：如显(隐)性脊柱裂、关节突关节异常、移行椎、吻合棘及铡刀棘、椎骨发育异常、脊索残留、脊柱侧凸、驼背、平足等。

(5) 脊柱肿瘤：如原发性良(恶)性脊柱肿瘤、继发性脊柱肿瘤等。

(6) 椎管内疾病：如蛛网膜炎、硬膜外脓肿、脊髓炎、脊髓内肿瘤、脊髓外硬膜内肿瘤、脊髓外硬膜外肿瘤、神经根及鞘异常。

(7) 脊旁肌筋膜疾患：如急性腰扭伤、慢性腰肌劳损、棘间、棘突黄韧带损伤、肌筋膜炎、第三腰椎横突综合征等。

(8) 骶髂关节疾患：如骶髂关节扭伤、骶髂关节分离、骶髂关节结核、致密性骨炎等。

(9) 妇科盆腔疾病：如子宫炎、附件炎、盆腔肿瘤、子宫脱垂等。

(10) 肾脏及腹膜后疾病：如肾盂肾炎、肾结石、肾下垂、肾结核、肾周脓肿等。

(11) 腹腔疾病：溃疡病、胰腺癌、肝癌等。

### 3. 人体的腰椎和椎管是怎样的

人体腰椎共有5个。每一个游离的椎骨都包括椎体、椎弓两部分。椎体后部与椎弓共同围成椎孔，各椎骨的椎孔借

韧带组织共同构成椎管。腰椎和椎管具体的形态描述如下：

(1) 椎体：腰椎椎体大而厚，主要由松质骨组成，外层的密质骨较薄。内侧面观略呈楔形。

(2) 椎弓：位于椎体后方，由一对椎弓根和一对椎弓板构成。椎弓发出上下关节突、棘突和横突 7 个突起。

(3) 椎弓根：起于椎体上部，短而厚，几乎与椎体呈垂直方向，向后方突起。其外形呈弧形，并且与椎体、关节突和椎弓板融合在一起。

(4) 关节突：位于椎管的后外方，椎间孔的后方。上一椎体的下关节和下一椎体的上关节突及关节囊，共同构成椎间关节。

(5) 椎弓板：构成本节段腰椎的椎孔顶部。

(6) 棘突：由两侧椎弓板在中线处汇合而成，腰椎的棘突宽并且呈垂直向后。

(7) 横突：横突前后位扁平，呈长而薄的外形，横突基底部的背面有小结节。

(8) 椎孔：由椎体后部与椎弓共同围成，形状一般分为卵圆形、三角形和三叶形。即使同一腰椎的不同平面，亦呈现不同的形态。

(9) 椎间孔：为神经根出椎管处，呈上宽下窄的耳状形。椎间孔的上、下界为椎弓根。

(10) 椎管：所有椎孔通过附着在椎弓后外侧的黄韧带，

椎体后方及椎间盘构成腰椎椎管。

#### 4. 人体连结腰椎的韧带有哪些

人体腰椎的连结除依靠椎间盘组织外,腰椎的韧带亦发挥着重要的作用。

(1) 前纵韧带:位于椎体前面,其上端起于枕骨底部及第一颈椎前结节,向下延伸至骶椎上部。一般含有3层致密强有力的弹性纤维,呈纵向排列,具有限制脊柱过伸的作用。

(2) 后纵韧带:在椎体的后方(椎管前壁),由第二颈椎向下延伸到骶椎。具有限制脊柱过屈作用。

(3) 椎体侧方韧带:位于前、后纵韧带之间。这些纤维较短,只从椎体连到相邻的椎间盘。

(4) 黄韧带:连结相邻的椎弓板,主要有黄色弹性纤维构成。此韧带厚而坚实,其上面附于上一椎弓板上缘,下面附于下一椎弓板的上缘。具有限制脊柱过屈作用。

(5) 关节囊韧带:此韧带含有黄色和白色的弹性纤维。其中一部分由黄韧带纤维参与,该韧带比较松弛,便于脊柱运动。

(6) 横突间韧带:位于两横突之间,比较薄弱,对于椎体的连结无重要作用。

(7) 棘上韧带:开始于第七颈椎棘突,止于骶正中棘中段。在腰部是一条较为表浅的纤维束带状腱性组织,有限

制脊柱前屈作用。

(8) 棘间韧带：位于棘突间，亦具有限制脊柱前屈作用。

(9) 髂腰韧带：髂腰韧带将第四、五腰椎与髂骨相连。其上束起于第四腰椎横突尖，斜向外下方，向后止于髂嵴，是层薄筋膜层；下束起于第五腰椎横突尖，斜向外下方，向后止于髂嵴的上束止点前内方，为腱弓样组织。

## 5. 脊柱的结构和功能是什么

脊柱位于背部正中，由 24 个椎骨、1 个骶骨和 1 个尾骨借软骨、韧带和关节连结而成。它是一个复杂的结构，主要功能是保护脊髓神经、支持身体和运动。其稳定力分为外在与内在两种，前者由肌肉支持，后者由韧带与椎间盘支持。椎弓与椎体形成椎管，脊神经自上而下在椎管内通过。除第一、二颈椎间和五个骶椎间外，椎体与椎体间均有一个椎间盘组织，其中以腰椎间盘为最厚。椎间盘酷似一个弹簧垫，能承受及缓冲来自脊柱活动时的各种力作用。横突和棘突是肌肉附着的部位，它能起活动，并给脊柱一种外在稳定力。脊柱韧带是脊柱的内在稳定力。它一直处于固定的张力下，以保持脊椎上的张力负荷至另一椎体上，使之能在生理范围内有一个阻力最小而活动最稳定的运动。脊柱好似一根弹力杆，椎间盘、前后纵韧带和黄韧带等使脊柱带有弹性。



## 6. 人体的脊柱为什么是弯曲的

人体的脊柱从前后位看,成一直线,从侧面看,则有4个屈度,即:颈曲、胸曲、腰曲、骶曲,呈“S”形。这些弯曲是由于发育和生理上的需要而形成的,其屈度虽大小不同,但重力垂线均通过各段屈度交界处。在胎儿晚期和新生儿,整个脊柱只有一个向后凸的屈度,此时头和膝相接近,呈虾米状,等到婴儿能开始坐时,头逐渐抬起,颈段脊柱就形成一个向前凸出的屈度,即颈曲。及至婴儿9~10月开始练习行走时,髋关节开始伸直,由于髂腰肌将腰脊柱向前牵拉,就形成了腰段脊柱向前凸的屈度,即腰曲。脊柱屈度的存在使脊柱如同一个大的弹簧,增加了脊柱缓冲震荡的能力。生理屈度还扩大了躯干重心基底的面积,加强了人类直立姿势时的稳定性。尤其腰椎生理屈度即腰曲,对负重及维持腰部稳定更为重要。虽然人类直立运动已有约300万~500万年的历史,但直立后的脊柱仍不能完全适应功能的需要。特别是在腰骶交界处容易慢性劳损,而常成为腰腿痛发病的基础。

## 7. 人体为什么要有椎间盘

我们知道椎间盘是引起腰腿痛的罪魁祸首,那么人体为什么必须要有椎间盘呢?因为:①它能保持脊柱的长度。随着椎体的发育,椎间盘亦增长,整个椎间盘的高度可占脊柱长