

中华名医谈百病

骨伤疾病

丛书主编 王 镭

丛书副主编 田翠华

分册主编 尚天裕

分册副主编 周 卫

广西科学技术出版社

中华名医谈百病

骨 伤 疾 病

尚天裕 主编

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路38号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西民族语文印刷厂印刷

(南宁市望州路251号 邮政编码 530001)

*

开本 850×1168 1/32 印张 11.5 插页 6 字数 265 300

1998年10月第1版 1998年10月第1次印刷

印数:1—5 000册

ISBN 7-80619-632-3

R·75

定价: 23.60元

本书如有倒装缺页,请与承印厂调换。

目 录

第一章 人体的运动系统

人体的支架——骨骼·····	(1)
骨与骨的连结——韧带与关节·····	(4)
肌肉与运动·····	(7)

第二章 骨质增生

是病又不是病的“骨刺”·····	(13)
骨刺的来由·····	(14)
决定骨刺对人体影响的因素·····	(15)
骨刺需要消除掉吗·····	(16)

第三章 坐骨神经痛

人体最粗的神经——坐骨神经·····	(18)
坐骨神经痛是一种病吗·····	(20)
放射性坐骨神经痛与反射性坐骨神经痛的区别·····	(21)

第四章 腰椎间盘突出症

令人烦恼的腰椎间盘突出·····	(22)
神奇的腰椎间盘·····	(23)
腰椎间盘为何突出·····	(24)
腰腿疼痛的起因·····	(25)
痛—麻—木·····	(26)
椎间盘突出的部位 方向与症状的关系·····	(28)

不同形态的腰部侧弯	(30)
椎间盘病变程度与CT所见	(33)
合理选用检查方法	(34)
非手术治疗能将突出的髓核复位吗	(35)
不用切开的腰椎间盘突出手术	(37)
避免复发的良方——自我保护和锻炼	(38)

第五章 腰椎管狭窄症

容易产生误解的腰腿痛疾病	(40)
腰椎的椎管	(41)
腰椎管狭窄与腰椎管狭窄症	(42)
间歇性跛行	(43)
各种影像学检查的选择	(44)
预防要从早期开始	(45)

第六章 腰椎滑脱症

真性滑脱与假性滑脱	(47)
腰椎发生滑脱的原因	(48)
腰椎滑脱引起的诸多症状	(49)
X线平片的重要价值	(50)
保守治疗与手术治疗	(51)
自我保护及功能锻炼	(52)

第七章 急性腰扭伤和腰肌劳损

腰痛的最常见原因——腰扭伤和腰肌劳损	(54)
急性腰扭伤对人体的影响	(54)
正确判断和治疗急性腰扭伤	(55)
腰肌劳损是怎样产生的	(56)
治愈的关键——做好预防保健	(57)

第八章 梨状肌损伤综合征

梨状肌损伤与坐骨神经痛	(60)
相似的症状 不同的疾病	(61)
第九章 第3腰椎横突综合征	
一种并非由椎间盘引起的腰腿痛	(63)
要注意与腰椎间盘突出症的鉴别	(64)
治疗和预防	(65)
第十章 臀上皮神经损伤	
何为臀上皮神经	(66)
损伤由何而来	(67)
治疗简单而有效	(67)
第十一章 胸椎 腰椎后关节紊乱症	
“来去匆匆”的后关节紊乱症	(69)
众说纷纭的病理改变	(70)
手法治疗显奇效	(70)
胸椎的后关节紊乱	(71)
第十二章 颈椎病与落枕	
不可轻视的颈椎病	(73)
颈椎的结构探密	(74)
颈项部疼痛是否就是颈椎病	(75)
颈痛伴上肢放射性麻痛——神经根型颈椎病	(76)
“走路发飘”——颈椎病的一种表现	(77)
眩晕都是颈椎病吗	(78)
容易被误诊的特殊颈椎病	(79)
影像学检查颈椎病	(80)
非手术疗法的作用	(81)
如何选择不同的治疗方法	(82)
防止复发的关键——自我保健	(83)

颈椎病的自我疗法	(86)
----------------	------

落枕是不是颈椎病	(89)
----------------	------

第十三章 肩周炎

灵活却不稳定的肩关节	(90)
------------------	------

肩周炎寻根问由	(92)
---------------	------

三大主要症状	(93)
--------------	------

X线片能诊断肩周炎吗	(94)
------------------	------

选择适当的治疗	(95)
---------------	------

肩关节功能锻炼	(97)
---------------	------

第十四章 网球肘

只有网球运动员才会得网球肘吗.....	(101)
---------------------	-------

肘部疼痛面面谈.....	(102)
--------------	-------

第十五章 狭窄性腱鞘炎和腱鞘囊肿

弹响的手指.....	(104)
------------	-------

疼痛和弹响是如何产生的.....	(105)
------------------	-------

治疗方法.....	(106)
-----------	-------

手腕部常见的包块——腱鞘囊肿.....	(107)
---------------------	-------

第十六章 髌骨软化症与膝关节骨关节病

“下楼比上楼更困难”	(108)
------------------	-------

髌骨的结构和膝痛.....	(109)
---------------	-------

膝关节内的多余物.....	(110)
---------------	-------

股四头肌锻炼的重要性.....	(111)
-----------------	-------

髌骨软化的对策.....	(112)
--------------	-------

第十七章 踝关节扭伤

易扭伤的脚脖子.....	(113)
--------------	-------

外侧比内侧疼.....	(114)
-------------	-------

正确处理损伤 防止病情反复	(114)
---------------------	-------

第十八章 跟痛症

第十九章 脊柱侧弯

侧弯的形成·····	(118)
不诊断为“脊柱侧弯”的脊柱侧弯·····	(119)
仔细体检和 X 线检查·····	(120)
畸形的发展·····	(121)
操练与畸形的矫正·····	(121)
支架矫正与手术治疗·····	(123)

第二十章 骨质疏松症

骨骼是人体的钙库·····	(124)
什么是骨质疏松·····	(125)
危险的因素·····	(127)
早下手为强——自我判断和仪器诊断·····	(130)
预防为主 积极治疗·····	(131)
饮食 运动疗法·····	(135)
骨质疏松患者的家庭保健·····	(138)

第二十一章 漫话“伤筋动骨”

老年人反复骨折寻因由·····	(140)
医患双方谈复位·····	(141)
老年骨折从预防开始·····	(142)
骨折病人的饮食调理·····	(142)
初次用拐须知·····	(143)

第二十二章 骨折急救

正确处理骨折局部与全身的关系·····	(146)
现场怎样抢救受压伤员·····	(147)
骨折病人的应急处理·····	(148)
现场止血要点·····	(149)

脊柱损伤病人的搬运·····	(150)
第二十三章 骨折固定	
手术内固定及其适应证·····	(152)
骨与钢板的对话·····	(153)
夹板固定面面观·····	(154)
你了解穿针外固定吗·····	(156)
石膏固定利弊谈·····	(158)
抬高患肢方法的是与非·····	(159)
第二十四章 牵引	
浅谈持续牵引·····	(161)
牵引重量有学问·····	(162)
皮肤牵引从点滴做起·····	(163)
牵引护理 ABC ·····	(163)
怎样进行家庭牵引·····	(165)
第二十五章 骨折愈合	
追根溯源话愈合·····	(166)
骨折愈合三角——运动 血运 骨痂 ·····	(167)
骨折愈合与外固定的去除·····	(168)
加速骨折愈合的“圣方”——床上太极拳·····	(169)
骨折愈合要讲究吃喝·····	(170)
第二十六章 骨折不愈合	
骨不连与骨痂“焊接”·····	(173)
磁疗能加快骨折愈合吗·····	(174)
从遗精谈骨折迟缓愈合·····	(175)
阳光的魔力·····	(176)
白酒 香烟与浓茶 ·····	(177)
第二十七章 骨折畸形愈合	

畸形愈合纵横谈·····	(179)
充分估计儿童的发育矫形能力·····	(180)
骨折畸形愈合引起的功能障碍·····	(181)
畸形愈合的矫正时机·····	(182)
防止畸形愈合的发生·····	(183)
第二十八章 开放性骨折	
如何正确估计伤情·····	(185)
开放骨折的时间概念·····	(186)
合理地使用抗生素·····	(187)
手术后没有关闭的伤口·····	(188)
怎样看待伤口脓液·····	(189)
第二十九章 粘连性关节僵硬	
走出“安静养伤”的误区·····	(191)
充分发挥患者的作用·····	(192)
功能锻炼对关节的影响·····	(193)
功能锻炼的形式和步骤·····	(193)
中药热敷熏洗治关节僵硬·····	(195)
第三十章 肩部损伤	
不能忽视幼儿的肩部损伤·····	(197)
锁骨骨折固定的松紧度·····	(197)
锁骨骨折固定后的行卧姿势·····	(200)
正确认识肩关节脱位·····	(200)
肱骨外科颈骨折的固定·····	(201)
肩部损伤 固定与肩周炎·····	(202)
第三十一章 上臂骨折	
掰手腕导致的骨折·····	(204)
不容忽视的腕下垂·····	(205)

肱骨干骨折的对线对位·····	(206)
上肢悬吊与骨折端分离·····	(206)
用力握拳是最好的消肿方式·····	(207)

第三十二章 肘部损伤

儿童常见的肘部骨折·····	(209)
家长需要了解的骨骺损伤·····	(210)
比骨折还严重的合并症·····	(212)
为什么骨折后胳膊越长越弯·····	(213)
肘部骨折与脱位的区别·····	(214)
肘掉环是怎么回事·····	(215)

第三十三章 前臂骨折

像担架一样的前臂·····	(216)
捏骨缝和分骨垫固定·····	(217)
孟氏骨折的前因后果·····	(218)
初识盖氏骨折·····	(219)
前臂骨折病人的云手练习·····	(220)
旋转是前臂的主要功能·····	(223)

第三十四章 腕和手部损伤

骨折后的“餐叉样”畸形·····	(225)
鼻烟窝肿痛的思考·····	(226)
手部骨折说三道四·····	(227)
腕部骨折的注意事项·····	(228)
腕骨错缝是怎么回事·····	(229)
手指脱位的应急处理·····	(230)
锤状指的由来·····	(231)

第三十五章 髌部骨折

从骨折部位谈起·····	(232)
--------------	-------

老年人的灾难——股骨颈骨折·····	(233)
股骨颈骨折病人的过去 现在和未来 ·····	(235)
股骨粗隆间骨折及其支架疗法·····	(236)
你了解髌关节脱位吗·····	(237)
腕部骨折的三不政策·····	(239)
第三十六章 大腿骨折	
骨折以外的话题·····	(241)
病人可以治好自己的骨折·····	(242)
功能锻炼是骨折自动复位力的来源·····	(243)
把小孩吊起来治骨折·····	(246)
第三十七章 膝部损伤	
髌骨自述·····	(248)
抓髌器治骨折简介·····	(249)
胫骨平台骨折的忧虑·····	(250)
膝关节的缓冲装置——半月板·····	(252)
膝关节痛都是半月板损伤吗·····	(253)
第三十八章 小腿骨折	
危险的胫骨中下 1/3 骨折·····	(255)
警惕小腿骨折后的肿 硬 痛 ·····	(256)
小腿骨折的外固定架疗法·····	(257)
小腿骨折不愈合怎么办·····	(258)
小腿骨折练功法·····	(259)
第三十九章 踝足部损伤	
踝足部伤筋乎 动骨乎 ·····	(261)
踝部骨折与创伤性关节炎·····	(262)
在活动中复位的三踝骨折·····	(263)
踝部骨折的功能锻炼方法·····	(264)

走出来的骨折——疲劳骨折····· (265)

穿在脚上的固定鞋····· (266)

第四十章 肋骨骨折

哪几根肋骨容易断····· (270)

警惕血胸 气胸 ····· (271)

自我判断是否骨折····· (272)

肋骨骨折固定方法····· (273)

第四十一章 脊柱骨折

话说脊梁骨骨折····· (275)

一个截瘫病人的启示····· (276)

容易被忽视的脊柱骨折····· (278)

垫在腰背部的枕头····· (278)

脊柱骨折后能睡席梦思床吗····· (279)

“拱桥”与“飞燕”练功 ····· (280)

截瘫病人的护理····· (283)

第四十二章 斜颈

小儿歪脖是怎么回事····· (285)

尽早治疗效果····· (286)

治疗的点点滴滴····· (286)

第四十三章 “O”型腿和“X”型腿

对撇腿的诊断····· (288)

早期治疗很重要····· (289)

矫正畸形的各种方法····· (289)

第四十四章 拇外翻

穿鞋引出的疾病····· (291)

疼痛从何而来····· (292)

防治并重····· (292)

第四十五章 急性骨髓炎

- 小疾足以成大殃…………… (294)
- 正确认识病情转归…………… (295)
- 早期治疗预后好…………… (296)
- 不应忽视全身调理…………… (297)

第四十六章 慢性骨髓炎

- 从明明得骨髓炎谈起…………… (298)
- 怎样从 X 线片识别死骨…………… (299)
- 不可忽视的并发症…………… (299)
- 了解手术的治疗原则…………… (300)
- 中医药治疗的优势…………… (300)
- 重视饮食调理…………… (301)

第四十七章 化脓性关节炎

- 由扁桃体炎引起的疾病…………… (302)
- 化脓性关节炎的严重后果——关节强直…………… (303)
- 早期足量使用抗生素…………… (304)
- 关节穿刺及关节连续冲洗吸引术…………… (305)

第四十八章 滑膜炎

- 从膝关节不明原因肿胀谈起…………… (307)
- 髋关节暂时性滑膜炎…………… (308)
- 膝关节积液的正确处理及功能锻炼…………… (309)

第四十九章 关节内游离体

- 关节内游离体与关节鼠…………… (310)
- 关节鼠的由来…………… (310)
- 自我调护…………… (312)

第五十章 类风湿性关节炎

- “风湿”和“类风湿”一样吗…………… (313)

难以确定的发病原因·····	(314)
类风湿性关节炎是怎样起病的·····	(314)
逐渐发展的关节病损·····	(315)
类风湿性关节炎如何确诊·····	(316)
类风湿因子与类风湿性关节炎·····	(317)
联合用药 综合治疗 ·····	(318)
得了类风湿性关节炎就意味着病残吗·····	(320)
什么样的类风湿性关节炎需手术治疗·····	(320)
第五十一章 强直性脊柱炎	
强直性脊柱炎与类风湿性关节炎·····	(322)
家族遗传是主要发病原因吗·····	(323)
自下而上的脊柱疼痛和僵硬·····	(323)
幼年强直性脊柱炎·····	(324)
“竹节样”脊柱与“带刺”的骨盆 ·····	(325)
棘手的治疗·····	(326)
功能锻炼与药物治疗同等重要·····	(327)
第五十二章 大脑性瘫痪	
从分娩产伤话大脑性瘫痪·····	(328)
不同的病变部位 不同的临床表现 ·····	(329)
训练——康复的关键·····	(331)
手术治疗的选择·····	(332)
自我估计疾病的预后·····	(333)
第五十三章 小儿麻痹后遗症	
漫话小儿麻痹·····	(334)
治疗与预防·····	(335)
第五十四章 股骨头坏死	
一位患者的启示·····	(337)

股骨头坏死病因谈·····	(338)
骨坏死后还能再生吗·····	(339)
股骨头坏死要早期诊断·····	(340)
不同阶段的股骨头坏死·····	(341)
选择正确的治疗方案·····	(342)
中医中药治疗的优势·····	(344)
“省着点用”——自我调护的关键·····	(344)
第五十五章 青少年驼背症	
青少年要警惕驼背·····	(346)
青少年驼背话病因·····	(347)
青少年性驼背的矫正·····	(348)
驼背的鉴别·····	(348)

第一章 人体的运动系统

在人的一生中，几乎百分之百的人都有过外伤的经历。其程度有轻有重，轻的可能只是软组织的挫伤，重者则可以是肢体或脊柱的骨折。有的是急性损伤，如腰扭伤；有的是积劳成疾，如颈椎病。那么这些损伤和疾病是怎么发生的？发生后又该怎么办呢？要弄清这些问题，首先要了解人体的运动系统——骨骼、关节、韧带、肌肉。

人体的支架——骨骼

看到竞技场上运动员们矫健的身影和舞台上演员们婀娜多姿的舞步，人们都为他们健美娇好的身材感到骄傲，而一副发育正常，比例匀称的骨骼是形成良好体形的基本条件。

人的全身骨骼由 206 块骨组成。在人类漫长的发展历程中，骨骼为适应人体的生理需要，逐渐地由低级到高级，由简单到复杂不断强化，不断完善，以至到今天形成了由各种大小不一，形态不同的骨块组成的骨架。骨的形态取决于它的生理功能，所以各种形状的骨有其各种不同的作用。比如肋骨，长而扁并带弯曲，12 对肋骨从上而下排列与胸骨一起围成一个既能活动又较坚固的腔壁——胸廓，对心脏、肺等器官起到重要的保护作用。医学上把这类扁形骨称为扁骨（图 1-1）。扁

骨还有肩胛骨、颅顶骨等。

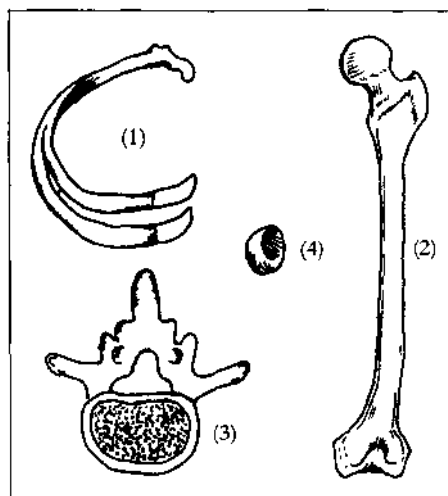


图 1-1 骨的形态

(1) 扁骨 (2) 长骨 (3) 不规则骨 (4) 短骨

人体中有一组骨，中间细长，两头膨大，呈管状，称为长骨（图 1-1），多见于四肢，有良好的抗压力和抗张力的作用，是人体活动和负重的重要支撑。而另一组骨则形状奇特而富有变化，比如椎骨（图 1-1），中间是一个大孔，前方是一整块骨质，后方有许多突起。中间的大孔用于容纳脊髓，多个椎骨连结在一起形成一椎管，让脊髓从中通过，起到了坚强的保护作用。而前方的椎体用于承重，后方的突起给躯干肌肉提供了附着点。像这类多功能、多形态的骨解剖学上称为不规则骨。还有一些骨称为短骨（图 1-1），如手腕上的腕骨和足的跗骨，大致上呈立方形。多块短骨的组合形成一个既结实又灵