

骨科

GUKE CHANGJIAN
BINGYUBAOJIAN

常见病与保健

佟 杰 主编



80.1

新疆科技卫生出版社 (K)

92
R680.1
1
2

骨科常见病与保健

佟 杰 编著

Y4974106



新疆科技卫生出版社 (K)

B₉₆₀₃₃₅

责任编辑 祺 韞

封面设计 银 光

骨科常见病与保健

佟 杰 编著

新疆科技卫生出版社 (K) 出版

(乌鲁木齐市延安路4号 邮政编码830001)

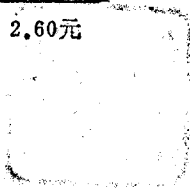
新疆新华书店发行 新疆新华印刷三厂印刷

787×1092毫米 32开本 4.25印张 80千字

1992年4月第1版 1992年6月第1次印刷

印数: 1——4,000

ISBN7-5372-0358-X/R·41 定价: 2.60元



序 言

近年来，在骨科领域出版了一些颇有影响的专著，但是还缺乏一本普及性、通俗性、综合性的专业读物。《骨科常见病与保健》就是作者奉献给广大群众和基层卫生工作者的一本很有价值的普及性骨科疾病书籍。

本书内容和形式与常见的骨科专著有所不同。作者以常见的骨科疾病为重点，介绍了常见骨科疾病的发生与防治。作者凭着丰富的知识对广大群众迫切关心和十分感兴趣的问题进行了深入浅出的论述。本书的部分篇章曾在科普杂志和报刊上发表，这次又进一步作了补充修订，使内容更加精练、切合实际，文字更加通俗易懂。为了方便读者阅读，书中还附有简明的插图，可以说是一本图文并茂的好书。

随着广大群众文化修养的不断提高和精神文明建设的不断发展，广大群众需要丰富自己的卫生保健知识。我相信，本书的出版，对提高基层卫生工作人员的专业知识和增强广大群众的卫生意识，保障人民的身体健康一定大有裨益。

欧阳甲

1991年11月23日

前 言

为了普及医疗卫生知识，提高群众医学知识水平，增强人民的卫生意识，笔者根据多年的临床实践，就大家普遍关心的常见疼痛性骨科病的有关内容，编写成《骨科常见病与保健》一书，供广大群众和基层卫生工作者阅读。

本书深入浅出地概述了肩颈痛、腰腿痛、足跟痛、手腕手指痛、关节痛以及常见的骨与关节损伤的发生和防治，并就如何早期预防、早期发现、早期治疗等作了比较全面的阐述，同时也介绍了一些卫生保健常识。希望能对提高全民的医学知识水平和减少常见骨科疾病的发生，解除骨科疾病给人们带来的痛苦有一定的帮助。

本书在编写过程中，得到了新疆生产建设兵团科委的支持和帮助，并得到了新疆医学院欧阳甲教授的教益与指导，在此一并致谢！

由于作者水平有限，书中难免有错误和不当之处，敬请读者批评指正。

编 者

1991年10月于乌鲁木齐

目 录

“摩登鞋”与“拇外翻”	
——略谈“拇外翻”畸形的发生与防治·····	(1)
老年人与足跟痛·····	(3)
老年人骨质疏松与防治·····	(5)
平足板·····	(7)
话说肩周炎·····	(10)
网球肘	
——家庭妇女和建筑、机械工人的常见病·····	(14)
一些中小學生发生膝盖下疼痛的原因是什么·····	(16)
骨质增生是不是病·····	(18)
骨髓炎的来龙去脉·····	(21)
酣睡与落枕·····	(24)
腰椎间盘突出症是怎么发生的？怎样防治·····	(25)
谈谈中老年脚底板痛·····	(29)
从“骑车可行十里，徒步百步难行”说起	
——谈腰椎管狭窄症·····	(31)
有关颈椎病的问答·····	(33)
上了年纪的人为什么容易发生膝关节疼痛	
——简介膝关节增生性关节炎·····	(37)
弹响指是怎么回事·····	(40)

手腕和手指麻痛是什么原因·····	(43)
滑囊炎的发生与防治·····	(45)
腱鞘囊肿是怎么得的·····	(47)
氟骨病之谜	
——兼就氟骨病的治疗答读者问·····	(49)
类风湿性关节炎的早期识别与防治·····	(51)
风湿何其多，关键在预防	
——谈风湿性关节炎·····	(54)
腰扭伤·····	(57)
怎样才能知道有没有骨折·····	(59)
手外伤的早期处理与自我保健·····	(61)
为什么半月板损伤后都要开刀·····	(64)
冬季最常见的骨损伤	
——Colle's (科雷氏) 骨折·····	(66)
警惕！老年人最易发生股骨颈骨折	
——浅谈股骨颈骨折的发生与防治·····	(68)
踝关节扭伤的发生与对策·····	(70)
牵拉小孩胳膊要当心	
——浅谈“牵拉肘”·····	(73)
婴儿产伤的前因后果 (一)	
——产伤骨折·····	(75)
婴儿产伤的前因后果 (二)	
——产伤瘫痪·····	(77)
脱臼保健二三事·····	(79)
遇到皮开肉绽的骨折怎么办·····	(81)
儿童骨折的特点与认识种种·····	(83)

不可忽视婴幼儿先天性马蹄内翻足的早期治疗·····	(85)
儿童大脑性瘫痪的发生与康复训练·····	(88)
小儿佝偻病出现畸形怎么办·····	(90)
先天性髋脱位的早期发现和早期治疗·····	(92)
说说歪脖子病·····	(96)
臀部肌肉注射引起的烦恼	
——父母应注意的小儿臀肌挛缩症·····	(98)
“小儿麻痹症”和“小儿麻痹后遗症”知识杂谈·····	(100)
脊柱裂要开刀吗·····	(103)
甲沟炎和脓性指头炎·····	(105)
石膏固定以后要注意些什么·····	(107)
脊梁骨骨折病人的急救、搬运与康复·····	(109)
关节僵硬以后怎么办·····	(114)
怎样进行关节功能锻炼·····	(117)

“摩登鞋”与“拇外翻”

——略谈“拇外翻”畸形的发生与防治

“摩登鞋”谓之时髦鞋。系指“尖头”“飞机式”和高跟鞋之类。有人以为鞋头越尖、鞋跟越高人越美，殊不知，由此而带来的灾难是“拇外翻”畸形和疼痛难忍的“拇囊炎”。

“拇外翻”指第一跖骨头内移而足部拇趾外移的一种足部畸形。产生这种畸形最主要的原因就是穿着不合适的尖头鞋和高跟鞋，影响了足部的发育，引起骨结构上的变化。患者常常自己发现足部变形，在其拇趾内侧有一个凸出的硬疙瘩（图1）。



众所周知，人足的前部是方形的，而高跟尖头鞋前部呈三角形，穿这种鞋后，身体重量将方形的足前部向下强行塞于鞋前部的三角形区域之中，由于皮鞋没有弹性，足的解剖结构必须顺从鞋的形状而变形。鞋跟越高，跟腱短缩也就越明显，由此使已经屈曲的中间三个趾头更加屈曲，跖趾关

节背伸也就越明显。于是就产生了包括“拇外翻”在内的一系列症状。

因为女性对美的要求一般都比男性强烈，所以，“拇外翻”畸形的发生率女性远远高于男性。

“拇外翻”畸形一旦发生，便使第一跖趾关节向内侧凸出，凸出部经常受到鞋的挤压与摩擦，久而久之局部皮肤、皮下组织和关节囊增厚，关节附着处的骨质增生，继而发生拇囊炎。当拇囊炎急性发作时，大拇趾的内侧红肿，滑囊积液，因滑囊常与关节腔相通，所以滑囊积液常引起拇趾急性关节炎，产生疼痛，行走困难，由此而带来的痛苦迫使患者到医院就医。

预防“拇外翻”的发生，就是不要穿高跟尖头皮鞋，青少年及儿童尤其应穿宽松的宽头平跟鞋，以防止“拇外翻”的发生。

已经发生“拇外翻”和“拇囊炎”者，临床症状较轻的，可以改换宽松的软面鞋，在拇趾和第二趾之间夹一海绵垫或穿日本式拇趾和第二趾分开的袜子，以纠正畸形。回家后应换穿拖鞋，以穿在拇趾和第二趾之间有直梁的拖鞋最为理想。长期穿高跟鞋者，跟腱短缩，最好先穿宽头半高跟鞋，逐渐改穿平跟鞋。如骤然改换平跟鞋，由于不适应，在跟腱止点和肌腹交接处将发生继发性疼痛。有急性拇囊炎者，应用热水泡足，并到医院就诊，进行局部封闭治疗。

对“拇外翻”畸形严重，并发骨性关节炎和极其痛苦者，应争取手术治疗。矫正“拇外翻”畸形的手术方法甚多，但不管使用何种手术方式，都必须在软组织急性炎症消除之后才能进行。

老年人与足跟痛

足跟痛是骨科的常见病，老年人发生率很高。老年人足跟痛为跟骨骨刺、跟骨结节滑囊炎及跟部脂肪垫变性所引起。

人步入壮年和老年之后，体质肥胖，由于足力虚弱，体重骤增，突然长途行走或长时间站立，鞋子太硬和不合适等，在骨与关节退行性变的基础上，维持足弓的跖腱膜受到突然增加的长期、持续、过大的牵拉以及跟骨骨刺的刺激，即可在跟骨结节的附着处发生慢性积累性损伤，继而产生骨膜炎和纤维织炎。日久天长，由急性损伤迁延成慢性，相继发生跟骨结节滑囊炎和跟部脂肪垫变性，就会引起患者足跟痛。随着现代医学的发展，从临床和实验研究发现，在上述病因基础上跟骨内压增高也是引起足跟痛的原因。

这种足跟痛有它本身独有的特殊体征，即疼痛在早晨起床一开始踏地时或久卧、久坐后突然站立时加重。跟痛者不敢用该足跟负重，而稍加活动后，疼痛反而逐渐减轻，但走路较多以后，足跟痛又加重。不管疼痛轻重与否，检查时，足跟都没有明显红肿，仔细用手触压，在足跟跖面内侧结节处总有一个明显的压痛点。

在X线侧位片上可见到跟骨底面结节前缘有大小不等的骨刺。单纯跟骨骨刺有时并没有临床症状，而有明显疼痛者不一定有骨刺。因此，是不是有骨刺并不是跟痛症的特有诊断标准。

老年人随着骨与关节的退行性变，发生骨刺是在所难免

的，不要为发生骨刺而烦恼。

因为跟骨骨刺和跟骨结节滑囊炎、跟部脂肪垫变性而引起老年性足跟痛的患者，应减少长时间的站立和走路，穿合适的软底鞋或带软垫的鞋。肥胖者应进行必要的体育锻炼，以减轻体重，增强足力，减轻超重体重对跟骨的大重量压迫，并进行局部理疗和热敷、以及热水泡洗。经上述治疗无效者，可到医院用强地松龙局部封闭，每周1次，连续2—3次，即可达到良好疗效。跟骨结节注射强地松龙的疗效是否肯定，决定在一个“准”字上。在治疗同时，鞋内应放置海绵足跟垫。经封闭无效者，可行跟骨骨刺及滑囊切除，或在跟骨外侧钻孔减压，以减轻骨内静脉压，达到根治足跟痛的目的。

老年人骨质疏松与防治

骨质疏松是一种代谢性疾病，在老年人，尤其在绝经后的妇女中发生率相当高。所谓骨质疏松，就是骨质稀疏、脆弱，每个单位内骨组织减少，从而影响骨的结构和功能，所以，容易发生疼痛和骨折。

骨质疏松是随着年龄增长、衰老而出现的一种生理性变化。40—50岁以后开始出现，女性开始较早，绝经期后即可发生；男性在60—70岁以后出现。这个时期骨小梁的丧失可达30—50%，但这种丧失一般限制在65岁前后的水平，不会无限制的丧失下去。

从临床现象上发现，肌肉越发达，其附着的骨骼也越粗大、结实。老年人缺乏锻炼，肌肉不强壮，肌肉和骨内血液循环减少，从而使骨内的基质和矿物质减少，这是骨质疏松的原因之一。食物缺乏钙质或肠道对钙质的吸收不良、肉食太多，会使缓冲肌肉酸质的钙不足，尤其是性腺所分泌的雌激素减少是骨质疏松的重要原因。与其说钙的缺少和丧失是骨质疏松的原因，倒不如说是其结果。

人的骨头是活的，一生中始终在不断地吸收和形成。40—50岁以后，尤其是女性，骨的吸收速度大于新骨的形成速度，在骨吸收大大增加的情况下，易导致骨质疏松。所以，拍X线片子时，可见到脊椎骨椎体呈双凹形，并可见到一个至几个椎体压缩呈现楔形变，骨皮质变薄，髓腔扩大和骨小梁吸收等现象。

发生骨质疏松后，病人一般出现疼痛和在轻微暴力下发生骨折。骨质疏松最容易引起腰痛，早晚特别重。有的人急性发作期有几天至几个月的时间。最常见的骨折是胸、腰椎压缩性骨折、挠骨远端骨折和股骨颈骨折。

对于骨质疏松，目前还没有一种十分有效的药物可以根治。使用药物只能在不同程度上缓解疼痛和使行动困难者减轻症状，在一定范围内减少骨折发生的可能性。但终究不能使骨组织的结构和机能恢复到正常。

对于绝经期后的妇女，由于雌激素水平下降，应适当给予雌激素。为了改善钙的吸收，应给予维生素D和钙片。蛋白同化激素具有增加蛋白质合成的作用，可以促进骨基质的合成有利钙化，并对减轻疼痛和增加活动能力有明显作用。

加强锻炼，有利于肌肉和骨内的血液循环，不仅可以使肌肉强壮，而且可以延缓和减轻骨质疏松。所以，老年人应持之以恒的进行力所能及地身体锻炼。

在临床中还发现，由于夜间钙吸收停止，而排泄仍在继续进行，使夜间血钙降低，故在睡前或夜里口服钙片或牛奶之类含钙较高的食物，对防治骨质疏松也有一定作用。

由于骨质疏松发生骨折者，应按一般骨折的处理原则进行处理，并配以防治骨质疏松的药物进行治疗。

平 足 板

有的人因为平足板失去了参军的机会，有的人虽然身体素质和学习成绩不错，但因平足板而失去报考一些特种专业和参加体育运动训练的机会，有人为之烦恼，有人为之叹息。

平足板，又谓扁平足（图2），确实是一种值得重视的常见病。



图2 平足脚印



图3 正常足脚印

每个人足底都有两个不同方向的足弓，它是由数块足骨，依靠

坚强的韧带、肌肉、肌腱和筋膜的连接和拉力来维持一定的形态的（图3）。足弓不仅能支持人体负重，而且可以起到吸收震荡、保护足以上的关节、内脏和其它器官的作用。

足弓不在于高低，而是要有弹性。当足承重时，足弓就要适当降低，使重力由骨骼传至韧带，当韧带达到一定紧张度时，肌肉就开始收缩，协助维持足弓，通过一系列过程，震荡被吸收和减弱。如果足弓骨性结构不正常，韧带缺乏弹性或过于松弛，肌肉又不发达，则一旦负重，足弓就要塌陷，妨碍震荡的吸收，影响跋涉、跑跳和长途行走。

根据足弓塌陷的程度，扁平足分为轻度、中度和重度。以前两种多见。扁平足患者开始常无自觉症状，随着年龄的

增长，足弓下塌程度加重，足部肌肉和韧带就会发生劳损，久行和较长时间的站立或跑跳之后足部出现疼痛、沉胀感，严重者膝关节和小腿出现同样症状，甚至足踝水肿。

产生扁平足的原因有：①先天性足骨发育不全或足部肌肉和韧带发育异常造成足弓塌陷。②一些青少年和儿童体重增长过快，超过足弓肌肉的承受能力，以致维持足弓的肌肉力量不能适应体重的迅速增加。③在幼儿时期，过早地站立和练习行走；在少年时期长时间负重行走、站立和劳动，使肌肉韧带劳损和萎缩。④体质太差，长期全身性疾病引起肌肉萎缩、韧带松弛和内脏下垂。⑤神经性疾病，如脊髓灰质炎、外伤性关节炎等。

针对上述病因，预防和治疗扁平足应采取以下措施：

对发育期的儿童或少年应注意加强营养和休息，避免过早的站立和长时间的走路，婴幼儿尤其应引起注意。要适当控制体重，避免足弓负担过重，并进行适当的体育锻炼；增强体质和肌肉、韧带的力量，如经常进行弹跳运动和跳绳、跳远、跳皮筋等运动。先天性发育畸形应矫正其畸形，并将



图4 平足鞋垫

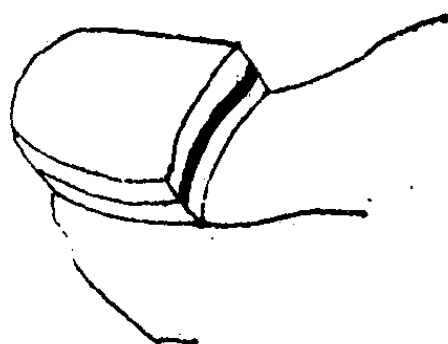
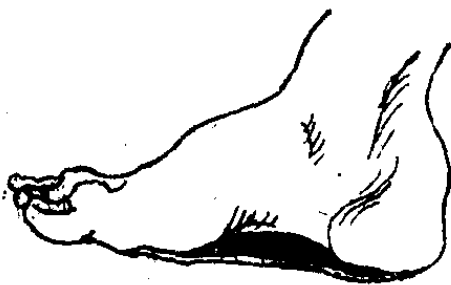


图5 平足矫形鞋

胫后肌止点向脚心内移，平足非强直者行走时应垫平足鞋垫（图4），或穿鞋跟内侧呈楔形垫高的矫形鞋（图5），进行矫正。

一旦发生扁平足，每天可按摩、理疗足部，睡前热水洗足以缓解症状。为矫正扁平足也可穿矫形鞋。保守治疗无效者可以手术治疗。