

中西医结合骨病诊治系列丛书

总编审：宋一同

慢性腰腿痛

主 编：陈殿培 吴红柱 徐天伟
张秀芬 胡进江 吴侃阳
宋永忠 王惠春 徐克智

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

慢性腰腿痛/陈殿培主编. -北京: 中国华侨出版社, 1998

ISBN 7-80120-213-9

I. 慢… II. 陈… III. 腰腿痛: 慢性病诊疗 IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 07564 号

中西医结合骨病诊治系列丛书

慢性腰腿痛

主 编/陈殿培

责任编辑/王冰冰

装帧设计/李志国

责任校对/雷一平

经 销/新华书店总店北京发行所

印 刷/新世纪印刷厂印刷

开 本/787×1092 毫米 1/32 印张/8.25 字数/168 千

版 次/1998 年 7 月第 1 版 1998 年 7 月第 1 次印刷

印 数/5000 册

中国华侨出版社

邮政编码 100029

ISBN 7-80120-213-9/R·8

北京朝阳区

安定路 12 号

定 价: 10.60 元

目 录

第一章 概述.....	(1)
第二章 腰腿部解剖生理.....	(3)
第一节 腰部的解剖生理.....	(3)
第二节 髋部的解剖生理.....	(16)
第三节 下肢的解剖生理.....	(20)
第四节 X 线检查解剖学	(28)
第三章 腰椎、髋、膝、踝的生物力学及运动.....	(31)
第一节 腰椎生物力学特点.....	(31)
第二节 髋关节生物力学特点.....	(35)
第三节 膝关节生物力学特点.....	(36)
第四节 踝关节生物力学特点.....	(37)
第四章 慢性腰腿痛的病因.....	(39)
第一节 外伤所致慢性腰腿痛.....	(39)
第二节 器质性病变所致腰腿痛.....	(39)
第三节 劳损所致腰腿痛.....	(40)
第四节 气候与慢性腰腿痛.....	(41)
第五节 年龄、性别与慢性腰腿痛.....	(41)
第五章 慢性腰腿痛诊断技术.....	(43)

第一节	病史·····	(43)
第二节	检查方法·····	(44)
第三节	X 线检查·····	(90)
第四节	CT 检查·····	(92)
第五节	放射性核素骨扫描检查·····	(92)
第六节	实验室检查·····	(93)
第七节	肌电图检查·····	(95)
第六章	诊断要点及辨证分型·····	(96)
第一节	诊断要点·····	(96)
第二节	中医的辨证分类、分型及治疗·····	(99)
第七章	慢性腰腿痛常见病的诊治·····	(103)
第一节	腰肌劳损·····	(103)
第二节	腰棘间韧带损伤·····	(105)
第三节	第三腰椎横突综合症·····	(107)
第四节	腰肌筋膜综合症·····	(109)
第五节	腰骶关节韧带损伤·····	(112)
第六节	腰部横突间滑囊炎·····	(113)
第七节	腰椎间盘突出症·····	(114)
第八节	梨状肌综合症·····	(119)
第九节	臀上皮神经损伤·····	(120)
第十节	闭孔神经卡压综合症·····	(122)
第十一节	股外侧皮神经卡压综合症·····	(123)
第十二节	坐骨结节滑囊炎·····	(124)
第十三节	膝关节创伤性滑膜炎·····	(125)
第十四节	髌骨软骨软化症·····	(127)
第十五节	急性腰椎后关节滑膜嵌顿·····	(128)

第十六节	急性腰扭伤	(131)
第十七节	腰椎骨质疏松症	(139)
第十八节	腰椎管狭窄症	(143)
第十九节	腰椎管侧隐窝狭窄症	(146)
第二十节	腰椎退行性病	(147)
第二十一节	退行性腰椎滑脱	(152)
第二十二节	退行性腰椎失稳	(155)
第二十三节	腰椎骨折和脱位	(158)
第二十四节	强直性脊柱炎	(163)
第二十五节	腰椎峡部裂及前滑脱	(170)
第二十六节	骶髂关节扭伤	(172)
第二十七节	髂胫束挛缩症	(174)
第二十八节	弹响髌	(176)
第二十九节	髌部急性损伤	(177)
第三十节	股二头肌损伤	(180)
第三十一节	股四头肌损伤	(182)
第三十二节	股内收肌损伤	(184)
第三十三节	髌下脂肪垫损伤	(185)
第三十四节	膝关节半月板损伤	(187)
第三十五节	膝关节内侧副韧带损伤	(189)
第三十六节	膝关节外侧副韧带损伤	(191)
第三十七节	腓总神经压迫综合症	(192)
第三十八节	胫骨结节骨骺炎	(194)
第三十九节	膝关节交叉韧带损伤	(195)
第四十节	髂棘肌损伤	(197)
第八章	慢性腰腿痛的治疗	(199)

第一节	推拿疗法·····	(199)
第二节	药物疗法·····	(206)
第三节	牵引疗法·····	(210)
第四节	针灸疗法·····	(211)
第五节	小针刀疗法·····	(218)
第六节	水针疗法·····	(219)
第七节	物理疗法·····	(222)
第八节	刮痧疗法·····	(223)
第九节	练功疗法·····	(225)
第十节	雾化疗法·····	(230)
第十一节	封闭疗法·····	(231)
第九章	康复医学·····	(233)
第一节	物理康复法·····	(233)
第二节	气功康复法·····	(237)
第三节	心理康复法·····	(241)
第四节	体育锻炼康复法·····	(242)
第五节	气候、日光、矿泉康复法·····	(243)
	编委简介·····	(248)

第一章 概 述

慢性腰腿痛是人类常见病、多发病，严重影响人们的劳动力。中华民族自有文字记载伊始，也即甲骨文的年代（约公元前 21 世纪至前 11 世纪），已记载了腰腿痛的简朴知识，尔后发展到西周时期（公元前 11 世纪至前 8 世纪），随着文化和医学的进步，从事医疗活动的医生也开始分工。西周时四大医之一“疡医”，也就是外伤医，已能用药物和简单的外科器具内治外治结合处理一些腰腿痛病。

战国至秦汉时期（公元前 5 世纪至公元前 3 世纪）祖国医学的基本理论形成。在这时期成书的《五十二病方》、《黄帝内经》、《治百病方》、《难经》和《伤寒杂病论》所论及腰腿痛的内容，既有基本理论，也有诊疗经验成为后代赖以发展的基础。

三国、两晋、南北朝时代（公元 220~581 年），华佗在外科学上的成就，如全身麻醉法的发明、五禽戏的推广，葛洪所著《肘后方》把腰腿痛的诊断学和治疗学方面推进了一步。

隋、唐年间（公元 6 世纪至 10 世纪），“按摩科”已是“太医署”的一门分科，（巢元方·610 年）、《备急千金要方》

(孙思邈·640年)和《外台秘要》(王焘·752年)等著作对慢性腰腿痛的病因病机以及诊断治疗均有记述。

到了宋代和金、辽、元朝代,这时期的医学著作,如《太平圣惠方》、《圣济总录》等书,都有专门论述腰腿痛的章节。

明朝及前清时期(公元1368~1851年),这段历史时期医学发展的特点是对前期的总结。基础理论的发展、解剖学上的进步,都为腰腿疼的治疗提供了更多的手段。明代骨伤科逐步发展形成以薛己为首的主张八纲辨证论治和以异远真人为代表的主张经络穴位辨证施治两大骨伤科学学派,从而促进了对腰腿痛的整体观、辨证论治理论体系的形成,内外兼治、动静结合的治疗观点也进一步确立和发展。

自1840年鸦片战争以后至解放,由于反动政府的轻视和帝国主义的文化侵略,祖国医学受到严重摧残,解放后祖国医学得到发扬,中西医结合,运用现代科学的方法对慢性腰腿痛进行研究,取得了很大进展。

第二章 腰腿部解剖生理

第一节 腰部的解剖生理

一、脊柱

正常人的脊柱由 33 个椎骨构成，其中包括 7 个颈椎，12 个胸椎，5 个腰椎，5 个互相融合的骶椎和 3 至 5 个微动的尾椎（图 2-1）。

除环椎与枢椎的结构特殊外，其他各椎的形态大同小异。每个椎骨由椎体和椎弓二个部分组成，椎体为一短粗的圆柱体，是担负体重的主要部分。椎弓包括椎根和椎板两部分，椎根在横突前，椎板在横突后。椎弓共有 7 个突起：在两侧为横突，向上有一对上关节突，向下有一对下关节突，后方正中有一个棘突。

椎骨在不同的部位，其形态和大小也有不同，腰椎支持整个躯干的重量，颈椎仅支持头部重量，所以腰椎比颈椎为大。胸椎的椎体和横突都有与肋骨相连的关节面。颈椎除第七横突外，有椎动脉通过的横突孔。环椎与枢椎之间直接构

成软骨和滑膜的关节。除骶尾椎以外各椎骨之间，均以椎间盘相连（如图 2-1）。

椎体：人是直立动物，由于承重的需要，椎体呈圆柱形，主要由松质骨构成，外包以薄层皮质骨，皮质骨上有无数小孔，许多小血管由此孔内穿入，椎体上下为扁平，边缘有隆起的骨环，椎间盘的软骨板位于骨环之内。

椎弓：椎弓是椎体后方半环形的骨环，由椎根和椎板组成。椎弓与椎体之间孔隙叫作椎孔，是为容纳脊髓神经的场所，上下椎孔相连形成椎管。椎根上下各有切迹凹痕，上下两椎根的间隙，为神经根突出的孔道，叫作椎间孔（如图 2-2）。

关节突：关节突在椎根椎板的移行部，向上下各伸出一对关节突。上关节突主要起于椎根，下关节突主要起于椎板。上关节突的关节面在脊柱各段也各有不同，在颈椎的上关节面朝向上稍后，在胸椎朝向后稍外，在腰椎朝内稍后。下关节突的关节面与上关节面相对，方向相反（如图 2-3）。

椎间孔：椎间孔是脊神经离开脊髓通过的孔道，其上下壁是椎根的切迹。前方为椎体、椎间盘和后纵韧带，后方为小关节的关节囊及部分黄韧带。神经通过椎间孔的管

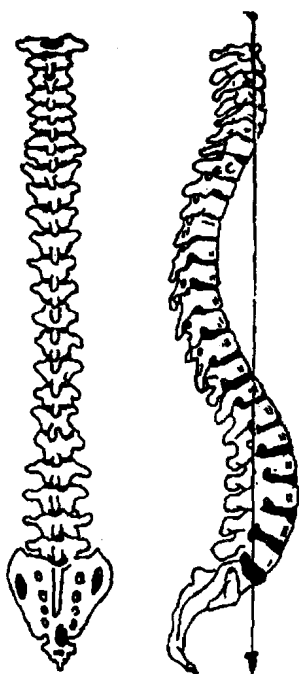


图 2-1 正常脊柱

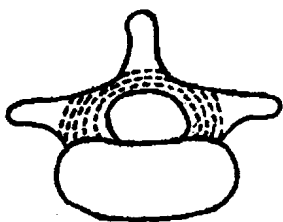


图 2-2 椎体与椎弓

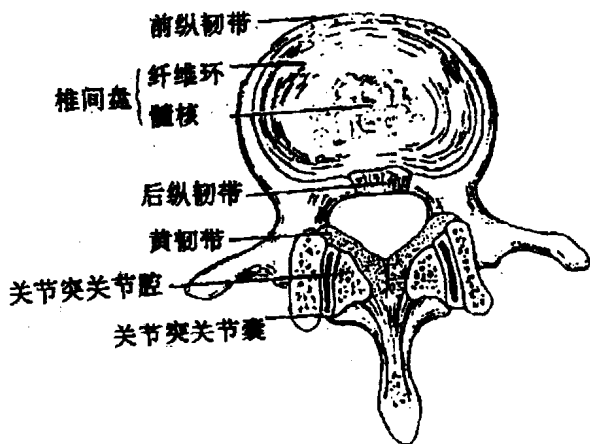


图 2-3 椎间盘和关节突关节

道中，被一些蜂窝组织和小血管所包。

横突：横突在椎弓的上下关节突发出部的中间，向侧方伸出，有肌肉和韧带附于其上，这些肌肉和韧带稳定脊椎的功能。肌肉的收缩能完成脊椎的伸屈和旋转运动。第三腰椎横突为最长。

棘突：棘突在椎弓后方正中向下伸出。棘突的两侧为左右椎板。棘突上附着丰富的背伸肌，形成一系列的杠杆。

后关节：也叫椎小关节或称关节突关节。每一下关节突的关节面，与下位椎骨的上关节面构成活动关节，此关节既能帮助稳定脊椎，又是构成脊柱活动的重要组成部分。而两椎体之间以椎间盘相接，椎间盘虽然有一定的活动功能，但无真正的关节构造，唯有后关节才是具有关节面、滑膜、关节囊的活动关节。

椎管：每个椎体后与椎弓前所形成的孔隙为椎孔。上下椎孔连接起来构成椎管。椎管的前壁为椎体、椎间盘，其表层为后纵韧带；侧壁为椎根和椎间孔；后壁为椎板和韧带，后壁的两侧为小关节的关节囊，其表层也覆盖着黄韧带。

椎间关节：除环椎关节为活动关节及骶椎无关节外，其它椎体之间均以椎间盘相连。椎间盘总数是 23 个，构成脊椎全长的四分之一。

椎间盘：成人的椎间盘是一个无血管的组织，主要由三部分组成，即纤维环，为一些纤维组织与纤维骨所组成的向心排列的板层。边缘部的纤维斜行于椎体之间，与邻层的纤维走向相反，因而形成格子状排列。接近中央的板层由软骨板起始后，先向外斜行，绕过髓核，而止于对侧的软骨板。由于此种排列，使髓核呈椭圆形。最外层纤维不仅与前纵韧带相融合，而且与骨环紧密相连。此外，更有一层纤维深入于椎体的皮质骨内，因此椎间盘与椎体之间的连接非常牢固。在正常情况下，椎体之间不可能有滑动现象。

髓核：是纤维环中间被包围的胶状物质，其上下两面是软骨板。其构造是在半胶状基质中有一些波状纤维网，内含有软骨细胞和纤维母细胞。在青年期水分含量约为 80%。以后随年龄增大而水分减少，成年人的髓核与纤维环之间没有

清楚界限。

软骨板：软骨板是构成椎间盘的上下两壁的软骨片，与椎体的松质骨相连。生长期软骨板较厚，但至骨环已完全骨化而与椎体融合时，则成为一层较薄的透明软骨陷于骨环之中。

前纵韧带：是在各个椎体的前面与左右两侧互相连接的组织。上至枕骨向下伸延至骶骨，即附于椎骨缘，也附于椎间盘，此韧带宽阔而坚韧。

后纵韧带：是在椎体后缘、椎管前壁、上窄下宽的扇形韧带，两侧较中间为薄，故椎间盘破裂的突出部常在两侧。

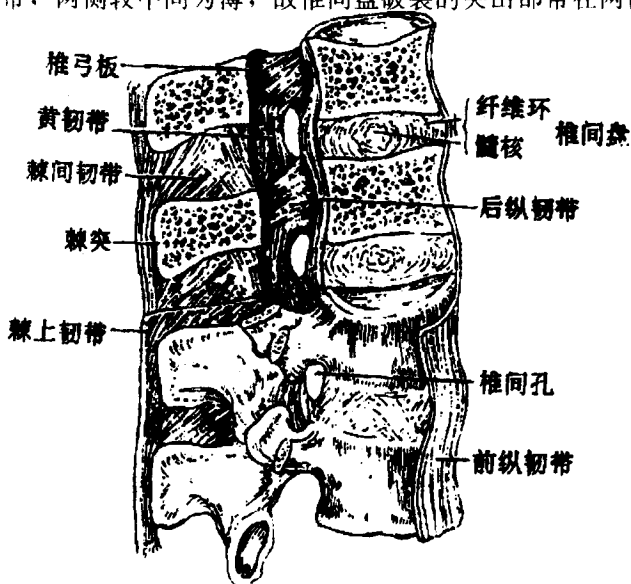


图 2 4 脊柱的韧带

黄韧带：邻近椎板互相连接的弹力纤维为黄色韧带。在下腰段椎管内整个后壁以及后关节囊的表层，全为黄韧带所覆盖。

棘上韧带和棘间韧带：是连接棘突之间的韧带组织。棘间韧带在深层与黄韧带相靠。这些韧带与黄韧带，均有保护脊椎过度前屈的作用（如图 2-4）。

髂腰韧带和腰骶韧带：从第五腰椎横突尖向髂骨连接者，为髂腰韧带。从横突向骶骨翼连接者，为腰骶韧带。具有稳定腰骶关节的作用，这些韧带均比较坚韧。

二、骨盆

骨盆由骶骨与左右两边髂骨所构成。骶骨上宽下窄略成楔形，而上接腰椎，下连尾椎。前后各有 4 对前、后骶孔，是为神经走出处。骶骨前面有 4 条横嵴，为 5 个骶椎融合线。后正中为骶骨中嵴，为棘突的痕迹。骶中嵴与后骶孔之间有骶后嵴，是关节突的痕迹，骶侧嵴是横突的痕迹（如图 2-5）。

髂骶关节：第 1、2、3 骶椎较厚，第 4 骶椎较扁。从侧面看，在与尾椎相连接处有显著弯曲。上 3 个骶椎的两侧为髂骶关节面，呈耳形故称耳状面。耳状面凹凸不平，均覆盖以软骨。髂骶关节的前后均有坚强的韧带连接。

髂骶韧带：最坚强的髂骶韧带在后部。髂骶韧带对骨盆的稳定有决定性的作用，虽此韧带比较坚强稳固，但临床上遇到女性患者的髂骶松动为数也不少。

髂骶间韧带：连接于髂骶关节后上部的骶骨粗隆与髂骨粗隆之间，是一组强大的韧带。

髂骶后韧带：连接于骶外嵴和髂后上棘之间，位于上述

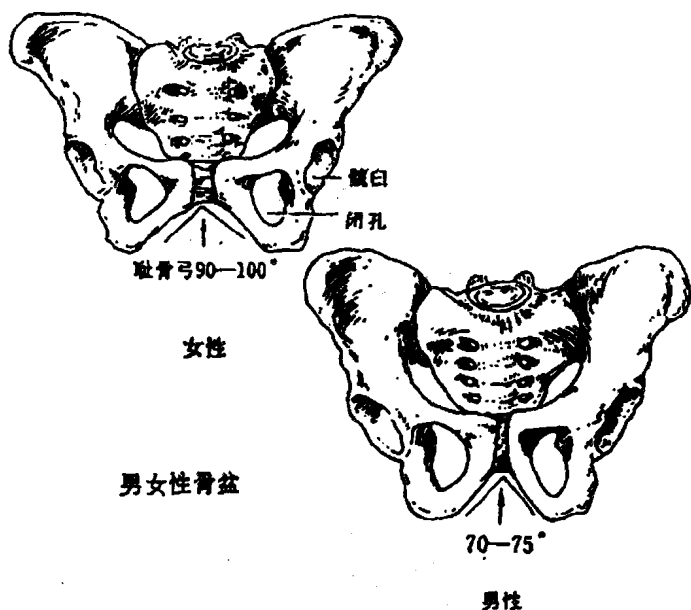


图 2-5 男女性骨盆

骶髂间韧带的浅层，其纤维和骶结节韧带相融合。

骶髂前韧带：是骶髂关节囊前方的许多短束，连接骶骨和髌骨的耳前沟。

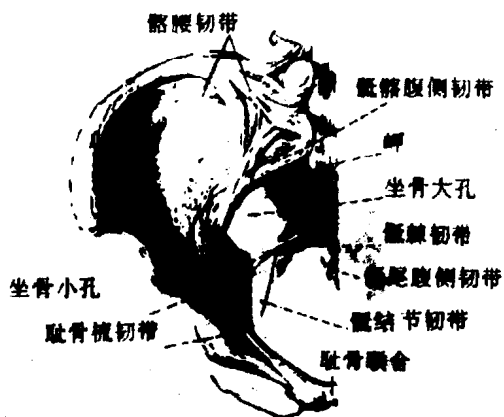
骶棘韧带：从骶尾部连接坐骨棘。

骶结节韧带：由骶骨和尾骨绕过很大距离连接于坐骨结节（如图 2-6）。

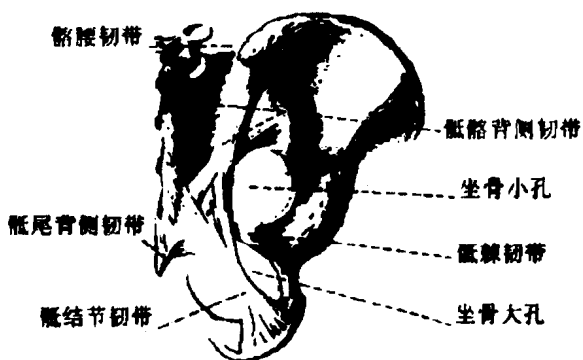
三、腰部的肌肉与筋膜

（一）脊椎背侧的肌肉

在上骶和上腰部最大的肌肉是骶棘肌。由于它的作用使



骨盆的韧带(前面观)



骨盆的韧带(后面观)

图 2-6 骨盆的韧带

脊柱伸直，故亦称为腰棘肌或背棘肌。骶棘肌自上而下分成三个肌系：三个肌系中外侧二个较为发达。最外侧是髂肋肌系，髂肋系又分成三个互相重叠的肌肉，即腰髂肋肌和颈髂肋肌，腰髂肋肌起于骶后嵴，上于7—12肋骨下缘，背髂肋肌包含着由6—12肋上缘所发出的小束，止于1—6肋下缘；颈髂肋肌起于上肋，止于颈椎横突，这些小肌肉，每个都有许多分节性起点和止点，并且每个小肌的止点都被上一、二个小肌起点所覆盖或重叠。因此，整个髂骨肋肌可视为一个肌系，亦可分为18个互相重叠的小肌束。

骶棘肌的第二个肌系或中间肌系是最长肌。最长肌又分为背最长肌、颈最长肌和头最长肌。这些肌束起于骶棘肌总腱和胸颈椎横突，止于上肋骨、颈椎横突和颅骨，各个肌束也是互相重叠。

骶棘肌的第三肌系或最内侧的肌系是棘肌。肌纤维不发达，起于骶棘肌总腱和下胸椎棘突，止于上胸椎棘突，称为背棘肌。

骶棘肌的下面是半棘肌。又可分为背半棘肌、颈半棘肌和头半棘肌。这些肌肉是起于横突，向上内方斜行，止于棘突的肌肉。肌束的长短不一，但一般伸展到6个脊节，即超过5个椎间关节。

多裂肌在半棘肌的下方，肌棘较短，起于横突，止于棘突。伸展2—6个脊节，斜度较大。这些肌肉由骶骨至第二颈椎，形成一个连续整体，在腰部特别发达，在背、颈部较薄，不伸展至颅骨。

（二）腰部筋膜

分前中后三层，前层覆盖于腰方肌的前面亦即腰方肌筋