

生活与科学文库



图解 颈腰椎病

生活与科学
文库

王海泉 杨震中 主编



科学出版社



图解颈椎病

生活与科学文库

ISBN 7-03-009840-4



9 787030 098405 >

2002年1月第一版

开本: 787×960 1/32

2002年1月第一次印刷

印张: 9

印数: 1-5 000

字数: 180 000

ISBN 7-03-009840-4/Z.378

定价: 14.00 元

生活与科学文库

图解颈腰椎病

王海泉 杨震中 主编

科学出版社

沿此斜线剪下一角，收集10枚，寄至科学出版社发行处，将寄赠您选定的本套丛书中的一本。



内 容 简 介

◎ 本书以图解的形式，介绍了颈腰椎的结构、生理特点，常见颈腰椎病的发生机制，以及预防与治疗颈腰椎病简单易行的措施和方法。

可作为长期处于坐姿工作以及从事重体力劳动等工作的颈腰椎病易发人群进行颈腰椎病预防和自我保健的参考书，也可供有关医务工作者参考。

(Z-0378.0101)

责任编辑◇柴雨亭

封面设计◇张 放

编 委 会

主 编 王海泉 杨震中
副主编 刁建生 房广星 赵雪梅
绘 图 曲 鹏 等
审 稿 王道全



颈椎篇	(1)
1. 颈椎的解剖结构是怎样的?	(3)
2. 颈椎的生理曲度有什么特点?	(4)
3. 颈椎的生理曲度变直有什么意义?	(5)
4. 什么是颈椎病?	(6)
5. 颈椎病的发病原因有哪些?	(7)
6. 什么人容易患颈椎病?	(9)
7. 颈椎病会发生哪些病理变化?	(11)
8. 颈椎病常用的检查方法有哪些?	(12)
9. 颈椎病的诊断及分型如何?	(13)
10. 颈椎病患者为什么会有一些特殊表现?	(14)
11. 哪种颈椎病患者易产生眩晕症状?	(15)
12. 颈椎病患者手指麻木是怎么回事?	(16)
13. 为什么有些颈椎病患者会出现下肢症状?	(18)
14. 什么是颈型颈椎病?	(19)
15. 什么是神经根型颈椎病?	(21)
16. 什么是椎动脉型颈椎病?	(22)
17. 什么是交感型颈椎病?	(24)
18. 什么是脊髓型颈椎病?	(25)
19. 慢性颈肩背部疼痛与颈椎病有何关系?	(26)
20. 颈椎外伤后为什么易得颈椎病?	(27)
21. 颈椎病可怕吗?	(28)
22. 什么是项韧带钙化? 为什么颈椎病患者易出现项韧带	

钙化?	(31)
23. 颈椎病的治疗原则和方法有哪些?	(32)
24. 牵引疗法对颈椎病有什么作用?	(33)
25. 颈椎常用的牵引方法有哪些?	(34)
26. 如何在家中自我颈椎牵引?	(35)
27. 自我颈部牵引时应注意什么?	(36)
28. 每天牵引几次合适?	(37)
29. 牵引不当有什么危害?	(38)
30. 颈颌对颈椎病患者有什么意义? 哪些患者需要颈颌?	(38)
31. 怎样用理疗方法治疗颈椎病?	(40)
32. 怎样用推拿方法治疗颈椎病?	(41)
33. 推拿治疗颈椎病有哪些注意事项?	(43)
34. 怎样用针灸疗法治疗颈椎病?	(44)
35. 刮痧对颈椎病有治疗作用吗?	(46)
36. 怎样用封闭疗法治疗颈椎病?	(47)
37. 怎样用药枕防治颈椎病?	(48)
38. 怎样用药物治疗颈椎病?	(49)
39. 神经根型颈椎病的推拿治疗方法有什么特点? ...	(49)
40. 神经根型颈椎病患者如何做运动体操?	(50)
41. 神经根型颈椎病的常用药膳有哪几种?	(54)
42. 推拿治疗交感型颈椎病有什么特点?	(55)
43. 怎样用刮痧疗法治疗交感型颈椎病?	(56)
44. 交感型颈椎病的运动体操如何做?	(56)
45. 交感型颈椎病的常用药膳有哪些?	(59)
46. 椎动脉型颈椎病在接受推拿治疗时应注意什么? ...	(60)
47. 如何用拔罐法治疗椎动脉型颈椎病?	(60)
48. 椎动脉型颈椎病患者应怎样做运动体操?	(61)
49. 椎动脉型颈椎病可选用哪些药膳?	(64)
50. 刮痧疗法对脊髓型颈椎病有什么治疗作用?	(65)
51. 脊髓型颈椎病病人可选用哪些药膳?	(66)

52. 什么样的颈椎病患者需要手术治疗?	(66)
53. 颈椎病手术治疗的基本原理和基本方法是什么? ...	(67)
54. 颈椎病手术治疗前的准备工作有哪些?	(68)
55. 颈椎病患者手术后应注意什么?	(70)
56. 颈椎病患者手术后如何进行康复训练?	(71)
57. 颈椎病患者日常生活中要注意什么?	(72)
58. 经常伏案工作者怎样预防颈椎病?	(73)
59. 怎样预防颈椎病?	(75)
60. 什么是落枕? 如何治疗?	(76)
61. 什么是寰枢关节半脱位? 如何治疗?	(77)
腰椎篇	(81)
1. 什么是腰椎间盘突出症?	(83)
2. 腰椎的解剖结构是怎样的?	(85)
3. 腰椎的生物力学特点有哪些?	(88)
4. 腰椎的正常活动范围有多大?	(89)
5. 什么是椎间盘? 基本结构如何?	(90)
6. 椎间盘有何功能?	(92)
7. 椎间盘是怎样发生病理变化的?	(93)
8. 椎间盘都发生哪些病理变化?	(94)
9. 椎间盘突出症主要危及哪些神经?	(96)
10. 椎间孔与神经根的关系如何?	(98)
11. 带动腰椎运动的肌肉有哪些?	(99)
12. 为什么会出现代偿性脊柱侧弯?	(101)
13. 腰椎常见的发育变异有几种? 这些变异对腰椎的功能 有什么影响?	(103)
14. 椎间盘突出症发病的原因是什么?	(105)
15. 椎间盘突出症发病前有哪些征兆?	(106)
16. 患者如何发现自己可能患有椎间盘突出症?	(107)
17. 椎间盘突出症常见的临床表现有哪些?	(108)
18. 椎间盘突出症患者需要做哪些检查?	(110)
19. 椎间盘突出症患者应怎样配合医生做好检查? ...	(113)

20. 腰椎间盘突出症应与哪些腰痛病相鉴别? (115)
21. 腰椎间盘突出症好发于哪些人? (117)
22. 为什么不干体力活也会患腰椎间盘突出症? (118)
23. 有颈椎间盘突出症的病人易得腰椎间盘突出症吗?
..... (119)
24. 腰椎间盘突出症为什么好发于腰₄₋₅椎间盘? ... (119)
25. 腰椎间盘突出症能遗传吗? (120)
26. 椎间盘突出症为什么会 出现下肢麻木和发凉的感觉?
..... (121)
27. 直腿抬高试验对诊断腰椎间盘突出症有什么意义?
..... (122)
28. 趾背伸、背屈试验对诊断腰椎间盘突出症有什么意
义? (123)
29. 腰椎间盘突出症能导致瘫痪吗? (124)
30. 长期突出的椎间盘会发生什么变化? (124)
31. 中医怎样认识腰椎间盘突出症? (125)
32. 腰椎间盘突出症在病理上可分为哪几种类型? ... (127)
33. 椎间盘可向什么方向突出? (128)
34. 椎间盘的正常 X 线片表现如何? (129)
35. 怎样通过腰椎 X 线平片诊断腰椎间盘突出症? ... (129)
36. 腰椎间盘突出症在 CT 上可见哪些表现? (130)
37. 腰椎间盘突出症在磁共振 (MRI) 如何诊断? ... (131)
38. 肌电图检查对腰椎间盘突出症的诊断有什么帮助?
..... (132)
39. 什么是许莫式结节? (134)
40. 腰椎退行性变 (腰椎增生) 与腰椎间盘突出症的
关系怎样? (134)
41. 腰骶部移行脊椎与腰椎间盘突出症有什么关系? ... (135)
42. 什么是腰椎椎管狭窄症? 与腰椎间盘突出症有何
关系? (137)
43. 骶髂关节病变引起的疼痛与腰椎间盘突出症有什么

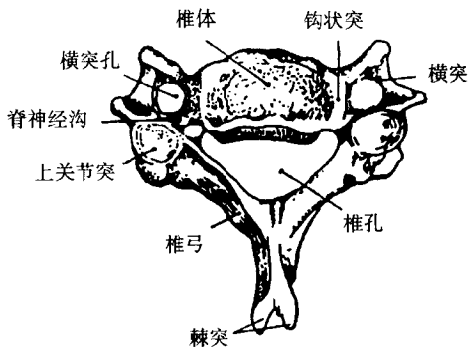
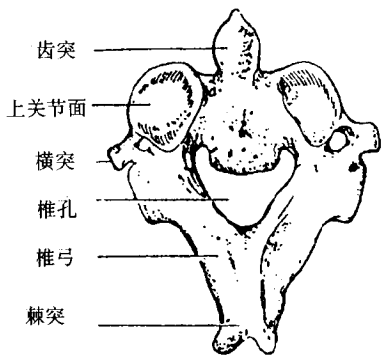
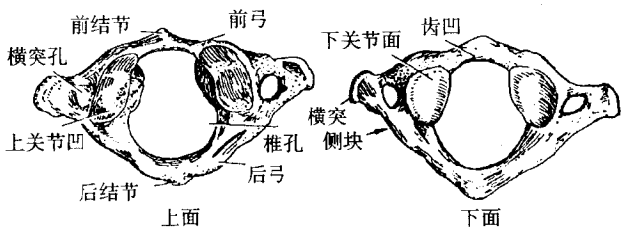
- 不同? (137)
44. 什么是梨状肌综合征? 与腰椎间盘突出症有什么关系? (139)
45. 腰肌扭伤会引起腰椎间盘突出症吗? (140)
46. 什么是腰椎后关节紊乱? 与腰椎间盘突出症有什么关系? (143)
47. 什么是第三腰椎横突综合征? 与腰椎间盘突出症有什么关系? (144)
48. 什么是椎弓崩解和腰椎滑脱? 与腰椎间盘突出症有什么关系? (146)
49. 什么是脊柱隐裂? 与腰椎间盘突出症有关系吗? ... (149)
50. 什么是腰背部肌筋膜炎? 与腰椎间盘突出症有什么关系? (150)
51. 什么是强直性脊柱炎? 与腰椎间盘突出症有什么关系? (152)
52. 骨质疏松是怎样形成的? 与腰椎间盘突出症有什么关系? (153)
53. 什么是臀上皮神经损伤? (155)
54. 腰椎间盘突出症与内脏疾病引起的牵扯性疼痛有什么不同? (156)
55. 妇科疾病所致的下腰痛与其他腰痛有何区别? ... (157)
56. 为什么有的中学生也会患腰椎间盘突出症? (158)
57. 腰椎间盘突出症有哪些治疗方法? (160)
58. 腰椎间盘突出症的治疗原则是什么? (162)
59. 卧床休息对腰椎间盘突出症病人有什么重要意义?
..... (163)
60. 腰椎间盘突出症患者如何下床? (165)
61. 腰椎间盘突出症患者使用腰围的目的是什么? 怎样制作与佩戴? (166)
62. 腰围佩戴多长时间合适? (168)
63. 推拿手法的定义及技术要求是什么? (168)

64. 推拿手法治疗腰椎间盘突出症的机制是什么? … (169)
65. 腰椎间盘突出症患者可用哪些推拿手法? …… (171)
66. 腰椎间盘突出症可用哪些整复手法? …… (176)
67. 腰椎间盘突出症患者怎样自我推拿治疗? …… (181)
68. 患者家属怎样用推拿手法减轻病人的痛苦? …… (184)
69. 腰椎间盘突出症患者怎样采用针灸治疗? …… (186)
70. 针灸治疗腰椎间盘突出症常用哪些穴位? …… (187)
71. 怎样用火罐疗法治疗腰椎间盘突出症? …… (198)
72. 腰椎间盘突出症患者怎样采用艾灸治疗? …… (200)
73. 怎样用骶管注射疗法治疗腰椎间盘突出症? …… (201)
74. 牵引疗法治疗腰椎间盘突出症的主要机制是什么?
 …… (202)
75. 腰椎间盘突出症的牵引方式有哪些? …… (203)
76. 应怎样看待广告宣传所说的“一秒钟治愈”? … (206)
77. 牵引疗法对身体有害吗? …… (208)
78. 牵引疗法应注意什么? …… (208)
79. 在家中如何实施砵码牵引? …… (210)
80. 怎样开展家庭徒手牵引疗法? …… (211)
81. 什么是腰椎间盘突出症的牵拉颤腰整复法? …… (212)
82. 什么是俯卧单腿牵引法? 怎样实施? …… (213)
83. 什么是俯卧双腿牵引法? 怎样操作? …… (214)
84. 现在临床上应用的牵引床有哪几种? …… (215)
85. 快慢牵引整复法是怎样实现的? …… (217)
86. 快慢牵引整复法为什么能有效地治愈腰椎间盘突出症?
 …… (217)
87. 哪些患者不宜做快慢牵引整复法治疗? …… (218)
88. 什么是腰椎旋转复位法? 怎样操作? …… (218)
89. 什么是腰椎间盘突出症的髓核化学溶解疗法? 怎样具体操作?
 …… (220)
90. 如何选用外用中药治疗腰椎间盘突出症? …… (223)
91. 治疗腰椎间盘突出证有哪些偏方? …… (224)

92. 腰椎间盘突出症患者可内服哪些药物? (227)
93. 腰椎间盘突出症静脉给药可选用哪些药物? 其意义是什么? (229)
94. 腰椎间盘突出症怎样选择理疗方法? (230)
95. 腰椎间盘突出症怎样选择局部封闭疗法? 有哪些注意点? (233)
96. 硬膜外注射治疗腰椎间盘突出症有什么优点和作用? 怎样操作? 有哪些配方? (235)
97. 什么情况下腰椎间盘突出症需要手术治疗? 其适应证有哪些? (236)
98. 腰椎间盘突出症治疗的预后如何? (238)
99. 腰椎间盘突出症患者怎样评价治疗的效果? (239)
100. 腰椎间盘突出症能彻底根治吗? (240)
101. 未来怎样治疗腰椎间盘突出症?
..... (242)
102. 怎样通过医疗体育来治疗和预防腰椎间盘突出症? (243)
103. 倒着走能治疗腰椎间盘突出症吗? (249)
104. 日常生活中怎样保护腰椎? (250)
105. 腰椎间盘突出症患者临床治愈后哪些体育运动可以参加? 哪些不能参加? (252)
106. 腰椎间盘突出症的患者如何进行饮食调养? ... (255)
107. 日常生活中锻炼腰部肌肉的方法有哪些? (256)
108. 办公室工作人员怎样预防腰椎间盘突出症? ... (257)
109. 孕产妇如何预防腰痛和腰椎间盘突出症? (259)
110. 老年人如何预防腰椎间盘突出症? (260)
111. 司机如何预防腰椎间盘突出症? (262)
112. 搬重物时怎样避免诱发腰椎间盘突出症? (263)
113. 性生活不当也可以引起腰椎间盘突出症吗? ... (266)
114. 对腰椎间盘突出症患者的几点特别忠告? (267)

颈 椎 篇

1. 颈椎的解剖结构是怎样的？



颈椎位于脊柱的最上段，共有 7 个，除第一节寰椎和第二节枢椎之间无椎间盘外，其余颈椎之间共有椎间盘 6 个。颈椎的前方有颈动脉、气管、食管、喉等重要器官，周围有肌肉等组织包绕，起到连接头颅与躯干的作用。颈椎的活动度和活动频率最高，解剖结构和生理功能都很复杂，容易引起外伤和劳损，导致颈椎病。

颈椎由椎体、椎弓、横突、上下关节突和棘突等组成，椎体的后缘与椎弓共同组成椎孔，各个椎孔相连构成椎管。椎体上面的两侧有突起，称为钩突，钩突与上一椎体的下缘构成钩椎关节。此关节能防止椎间盘向侧后方突出，但退变增生时增生的骨刺可能影响位于其侧方的椎动脉的血液循环，也可能压迫位于其后方的神经根。相邻两个椎体的上下关节突相连构成关节突关节，其间的空间就是椎间孔，有脊神经根和伴行血管通过，在退变增生时椎间孔容易变小，神经根受到压迫时就会产生上肢疼痛、麻木等症状。颈椎的横突上有横突孔，内有椎动脉通过，当横突退变增生时也可影响椎动脉对大脑的供血功能，产生眩晕、恶心、呕吐等症状。

颈椎各椎骨之间自第二节以下都有椎间盘，椎间盘的主要功能是减轻和缓冲外力对脊柱、头颅的震荡，增加运动幅度。颈椎椎间盘由纤维环和髓核组成，前厚后薄，从而使颈椎具有向前的曲度。当椎间盘发生退变突出时可能压迫脊髓或神经根产生肢体疼痛麻木等症状。

2. 颈椎的生理曲度有什么特点？

人体在端坐或站立时从侧方看人的颈部似乎是直