

常见病防治专家答疑系列

腰腿痛防治 260问

(第二次修订版)

徐 军 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

常见病防治专家答疑系列

腰腿痛防治 260 问

(第二次修订版)

主 编

徐 军

副主编

汪玉萍

编著者

于增志 毕素清 李大军 汤 丹

刘 冰 汪玉萍 张建国 陈 哲

徐 军 谢 雨

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书在《腰腿痛防治 220 问(第二版)》的基础上进行了修改和补充,系统介绍了常见腰痛和下肢痛的病因、诊断、治疗及预防康复方面的知识。内容丰富,科学实用,通俗易懂,图文并茂,可供广大患者及基层医务人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

腰腿痛防治 260 问/徐军主编. —第二次修订版. —北京:金盾出版社,2007. 9

ISBN 978-7-5082-4621-5

I. 腰… II. 徐… III. 腰腿痛-防治-问答 IV. R681.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 089053 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京天宝印刷厂

装订:蓝迪彩色印务有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:12.5 字数:313 千字

2007 年 9 月第 2 次修订版第 12 次印刷

印数:236001—249000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



第二次修订版

前言

自《腰腿痛防治 180 问》(第一版)(1992. 12)面世,到《腰腿痛防治 220 问》(第二版)(1997. 6)至今,已有 14 年了。不知不觉中,本书的发行量已达到了 23.6 万册。回眸其中,无不渗透了广大读者的厚爱。首先,我们要感谢所有鼓励和支持本书的读者,并殷切期望所有的新老读者能够一如既往地关注本书。其次,我们要衷心感谢所有爱护并不断扶植本书的老专家。多年来,老专家给予的关爱是我们永远不能忘怀的,也是我们今后脚踏实地不断前进的动力。同时,我们还要感谢所有关心、支持和帮助本书写作和修订的同道朋友们。为此,我们总是带着一种感激的心情,努力地完善着本书的每一字、每一句。

关于腰腿痛,近年来已不再是一个令人陌生的病名。这一方面是由于人们工作方式和生活习惯的改变,其发病率不断呈现潜滋暗长的趋势;另一方面也反映了人们对自身健康需求的不断提高。然而,由于在造成腰腿痛的因素之中,相当部分是因为老龄化而发生的退行性病理改变,所以目前所实施的各种各样治疗似乎并没有达到最大限度解决的目标。因此,强化关于腰腿痛的健康教育,不断普及有关自我预防和自我治疗的意识,无疑是更好地解除广大患者腰腿痛问题的一种途径。10 余年来,本书的数次修订和发行量的不断增加或多或少已成为这一观念的佐证。

本次修订是在前两版的基础之上,对部分内容进行了充实和修改,并增加了插图的比例。同时,在写作体例上也进行了一定的

调整。当然,更为重要的是试图以期望更有利于广大读者阅读和理解。

囿于学术水平的限制,文中错误在所难免。因此,衷心地希望医学同道及广大读者予以指正、赐教。

作者

2007年5月





CONTENTS



录

上篇 腰痛

一、腰椎的基本知识

1. 腰椎有哪些解剖结构特点? (2)
2. 什么是腰椎间盘突出? (7)
3. 腰椎间盘突出有什么作用? (10)
4. 为什么腰骶关节与骶髂关节的问题也会造成腰痛? (12)
5. 什么是腰椎的前凸生理曲度? (14)
6. 腰椎由哪些结构连结和支持? (15)
7. 腰椎的正常活动范围有多大? (17)
8. 腰椎的前屈与弯腰动作有什么区别及联系? (20)
9. 不同体位对腰椎生物力学有什么影响? (21)
10. 不同活动对腰椎的影响有哪些? (25)

二、腰椎间盘突出症

11. 什么是腰椎间盘突出症? (27)
12. 哪些因素可造成腰椎间盘突出症? (29)
13. 哪些是腰椎间盘突出症的好发部位? (30)
14. 腰椎间盘突出症有哪些特殊类型? (31)
15. 腰椎间盘突出症有哪些症状? (33)
16. 腰椎间盘突出症有哪些前驱症状? (34)

17. 为什么腰椎间盘突出症患者常伴有下肢症状? (36)
18. 腰椎间盘突出症有哪些主要体征? (37)
19. 如何进行腰椎间盘突出症的定位诊断? (38)
20. 直腿抬高试验有什么临床价值? (40)
21. 腰椎间盘突出症 X 线检查有哪些结果? (42)
22. 除了 X 线检查外,腰椎间盘突出症还有哪些影像学
检查方法? (43)

三、其他常见的腰痛

23. 除了腰椎间盘突出症外,还有哪些疾病可导致
腰痛? (45)
24. 为什么腰痛的患病率较高? (46)
25. 不同人群腰痛的常见原因有哪些? (47)
26. 为什么有时腰痛的表现不相同? (49)
27. 什么是椎间盘内破裂? (50)
28. 什么是急性腰扭伤? (54)
29. 什么是慢性腰肌劳损? (56)
30. 哪些韧带损伤最易造成腰痛? (58)
31. 什么是姿势性腰痛? (60)
32. 什么是腰骶部移行脊椎? (61)
33. 什么是隐性脊柱裂? (63)
34. 什么是峡部裂和腰椎滑脱? (64)
35. 什么是腰椎管狭窄症? (67)
36. 腰椎间盘突出症与腰椎管狭窄症有什么区别及
联系? (69)
37. 什么是腰背部筋膜纤维组织炎? (70)
38. 什么是强直性脊柱炎? (72)
39. 哪些内脏疾病可引起腰痛? (74)

40. 为什么老年人常发生腰痛? (76)
41. 为什么老年人的腰腿痛很少诊断为腰椎间盘突出症? (77)
42. 为什么骨质疏松症可引起腰痛? (78)
43. 妇科疾病引起的腰痛有哪些特点? (80)

四、腰痛的诊断与康复评价?

44. 腰痛好发于哪些人? (82)
45. 怎样诉说病史才能更好地帮助腰痛的诊断? (84)
46. 腰痛诊断时需要做哪些必要的物理检查? (87)
47. 腰痛诊断中需要做哪些影像学检查? (90)
48. 怎样进行腰痛的鉴别诊断? (92)
49. 急性腰痛患者怎样进行自我检查? (94)
50. 腰椎间盘突出症与其他腰痛疾病之间有什么关联? (96)
51. 怎样进行与腰痛相关的腰背部运动功能评价? (97)
52. 腰痛患者如何进行自我评定? (98)

五、腰痛的康复治疗

53. 腰痛的康复治疗方法有哪些种类? (103)
54. 腰痛的康复治疗需要掌握哪些原则? (104)
55. 腰痛非手术治疗有哪些意义? (105)
56. 哪类腰痛患者可以选用非手术疗法? (106)
57. 为什么提倡腰痛患者的自我治疗? (107)
58. 为什么说卧床休息是急性腰痛的重要治疗手段? (108)
59. 腰痛患者卧床休息期间应注意什么? (109)
60. 卧床休息的腰痛患者如何下床? (110)

61. 卧床休息的腰痛患者何时可以下床活动? (111)
62. 腰痛患者使用腰围的目的是什么? (112)
63. 对腰围的种类和质量有什么要求? (113)
64. 如何自行制作简易腰围? (114)
65. 怎样使用腰围? (115)
66. 长时间佩戴腰围好吗? (116)
67. 腰痛的牵引治疗是怎么回事? (117)
68. 哪些腰痛患者不宜进行牵引治疗? (119)
69. 为什么有些腰痛患者牵引治疗效果不理想? (120)
70. 什么是最常用的腰椎牵引方法? (122)
71. 如何选择腰椎牵引模式? (124)
72. 进行机械牵引时患者应注意什么? (125)
73. 什么是腰椎徒手牵引? (127)
74. 如何进行腰椎摆位牵引? (129)
75. 如何开展家庭牵引疗法? (131)
76. 家庭牵引疗法如何具体进行? (132)
77. 怎样开展家庭徒手牵引疗法? (133)
78. 家庭牵引疗法时应注意什么? (134)
79. 腰痛不同阶段的理疗方法有哪些? (135)
80. 治疗腰痛可配合的其他理疗方法有哪些? (137)
81. 腰痛患者如何进行家庭理疗? (138)
82. 运动疗法在腰痛的康复治疗中起什么作用? (140)
83. 运动疗法治疗腰痛有什么特点? (141)
84. 如何开展针对性的运动疗法治疗腰痛? (142)
85. 腰痛的卧位医疗体操如何进行? (148)
86. 如何开展站立位的腰痛医疗体操? (153)
87. 腰痛患者怎样进行改善运动功能的医疗体操? (154)
88. 腰痛患者的水中运动如何进行? (156)

89. 腰痛患者如何开展增强心肺功能的综合健身锻炼？	(158)
90. 如何开展传统医学中的腰痛功法锻炼？	(160)
91. 腰痛患者进行运动疗法时应注意什么？	(162)
92. 腰痛患者可以采用哪些药物治疗？	(163)
93. 如何针对性地应用药物治疗腰痛？	(164)
94. 传统医学对腰痛的认识有哪些？	(165)
95. 如何应用中药治疗腰痛？	(166)
96. 怎样应用针灸疗法治疗腰痛？	(167)
97. 如何应用针灸耳穴方法治疗腰痛？	(168)
98. 如何应用推拿疗法治疗腰痛？	(170)
99. 如何应用反背法治疗腰痛？	(172)
100. 如何应用踩跷法治疗腰痛？	(173)
101. 需要两人以上完成的推拿手法有哪些？	(174)
102. 腰痛推拿手法治疗时应注意什么？	(175)
103. 腰痛患者如何进行自我按摩？	(176)
104. 如何采用拔罐疗法治疗腰痛？	(179)
105. 如何采用刮痧疗法治疗腰痛？	(180)
106. 为什么在腰痛的治疗中要注重重力因素的作用？	(181)
107. 急性腰痛患者如何采取正确的治疗措施？	(182)
108. 急性腰痛患者如何采取正确的日常活动？	(184)
109. 为什么急性腰痛的治疗不能只针对疼痛的症状进行？	(189)
110. 怎样对与腰痛同时存在的或继发的问题采取治疗措施？	(191)
111. 导致慢性腰痛的危险因素和造成恢复期延长的不利因素有哪些？	(193)

- 112. 慢性腰痛患者怎样做治疗体操? (194)
- 113. 慢性腰痛患者如何进行疗养? (195)
- 114. 慢性腰痛患者如何开展泥疗? (196)
- 115. 慢性腰痛患者如何进行沐浴疗法? (197)
- 116. 为什么慢性腰痛应强调主动性和心理性治疗? (198)
- 117. 什么是慢性腰痛患者的职业强化训练? (199)

六、常见腰痛疾病的治疗

- 118. 腰椎间盘突出症常用的非手术治疗方法有
哪些? (201)
- 119. 腰椎间盘突出症在不同病程时,非手术疗法应注意
什么? (203)
- 120. 什么是腰椎间盘突出症的硬膜外腔肾上腺糖皮质
激素封闭疗法? (204)
- 121. 硬膜外腔肾上腺糖皮质激素封闭疗法如何具体
进行? (205)
- 122. 什么是腰椎间盘突出症的髓核生化溶解疗法? (207)
- 123. 髓核生化溶解疗法如何具体进行? (208)
- 124. 腰椎间盘突出症患者手术适应证和禁忌证
是什么? (209)
- 125. 腰椎间盘突出症常见的手术方法有哪些? (210)
- 126. 如何开展腰椎间盘突出症手术前的自我
治疗? (211)
- 127. 腰椎间盘突出症手术后应注意什么? (212)
- 128. 腰椎间盘突出症手术患者住院期间的康复目标
是什么? (213)
- 129. 腰椎间盘突出症手术患者出院后如何进行康复
治疗? (214)

130. 腰椎间盘突出症手术患者出院后最重要的康复治疗
 是什么? (219)
131. 什么是经皮穿刺髓核摘除术? (220)
132. 如何进行腰椎间盘突出症合并症的自我
 治疗? (222)
133. 怎样进行特殊类型腰椎间盘突出症的治疗? (224)
134. 如何治疗椎间盘内破裂? (226)
135. 如何治疗急性腰扭伤? (227)
136. 如何治疗慢性腰肌劳损? (228)
137. 如何治疗腰椎韧带损伤? (229)
138. 怎样进行姿势性腰痛的自我治疗? (230)
139. 腰骶部移行脊椎患者有什么治疗方法? (231)
140. 哪些隐性脊柱裂患者需要手术治疗? (232)
141. 如何治疗峡部裂和腰椎滑脱症? (233)
142. 腰椎管狭窄症患者是否都需要进行手术
 治疗? (235)
143. 怎样进行腰背部筋膜纤维组织炎的自我
 治疗? (236)
144. 如何进行强直性脊柱炎的功能锻炼? (238)
145. 强直性脊柱炎还有哪些其他治疗方法? (240)
146. 强直性脊柱炎不同阶段如何进行治疗? (241)
147. 老年人如何开展腰椎退行性改变的自我
 治疗? (243)
148. 如何对症治疗骨质疏松症引起的腰痛? (244)
149. 骨质疏松症药物治疗时应注意什么? (245)
150. 如何开展骨质疏松症的饮食疗法? (246)
151. 如何开展骨质疏松症的运动疗法? (247)
152. 如何预防骨质疏松及其并发症? (251)

七、腰痛的自我预防

153. 腰痛的医疗出路在哪里? (253)
154. 什么是良好的站立姿势? (254)
155. 如何纠正站立时的不良姿势? (256)
156. 什么样的坐姿为不良姿势? (257)
157. 什么样的坐姿最好? (258)
158. 坐具不合适也会引起腰痛吗? (259)
159. 什么样的坐具比较合适? (260)
160. 睡眠是否也要讲究姿势? (261)
161. 腰痛患者采取什么样的睡眠体位比较好? (262)
162. 睡什么样的床铺能防治腰痛? (263)
163. 枕头与腰痛有关系吗? (265)
164. 中老年人睡眠时应注意什么? (266)
165. 什么是正确的行走姿势? (266)
166. 走路可以预防腰痛吗? (267)
167. 如何应用弹性紧身衣预防腰痛? (269)
168. 为什么腰痛患者不宜穿高跟鞋? (270)
169. 什么是良好姿势的 6 个条件? (271)
170. 起床时如何预防腰痛? (272)
171. 为什么腰痛患者在洗漱时也应注意姿势? (272)
172. 洗衣服时如何防止发生腰痛? (273)
173. 在厨房干活时如何减轻腰部的负担? (274)
174. 在照顾婴儿时如何注意避免腰痛的发生? (275)
175. 直立持物应注意些什么? (278)
176. 弯腰拾物也需要注意姿势吗? (279)
177. 弯腰搬重物时采取什么姿势为好? (281)
178. 手提和肩扛重物这两种方式何者为好? (282)

179. 在搬运活动中还有其他哪些省力的办法?	(284)
180. 看电视时为避免腰痛应注意什么?	(285)
181. 老年人在园艺活动中应注意什么?	(286)
182. 哪些因素可造成职业损伤性腰痛?	(287)
183. 如何预防职业损伤性腰痛?	(288)
184. 体力劳动者预防腰痛的具体措施有哪些?	(290)
185. 长期站立工作者预防腰痛的具体措施有哪些?	(291)
186. 司机为预防腰痛可采取什么样的对策?	(292)
187. 办公室工作人员如何预防腰痛?	(294)
188. 医务工作者如何预防腰痛?	(295)
189. 其他工作是否也应注意姿势?	(296)
190. 孕妇如何预防腰痛?	(297)
191. 孕妇怎样做预防腰痛的体操?	(298)
192. 产妇在产后如何预防腰痛?	(299)
193. 产妇如何做预防腰痛的体操?	(300)
194. 育龄妇女腰椎手术后还能生育吗?	(302)
195. 中老年人预防腰痛的基本原则是什么?	(302)
196. 中老年人如何做腰痛预防体操?	(303)
197. 中老年人如何做保持腰部活动功能的体操?	(305)
198. 肥胖者如何预防腰痛?	(306)
199. 如何强化腹肌?	(306)
200. 青少年如何做预防腰痛的体操?	(307)
201. 如何在体育运动时预防腰痛?	(308)
202. 如何预防专项体育运动产生的腰痛?	(310)
203. 腰痛患者是否可以进行体育运动?	(312)
204. 气候变化时如何预防腰痛的发生?	(313)
205. 胸椎、腰椎压缩性骨折后如何预防腰痛?	(314)
206. 腰痛手术后还能再工作吗?	(316)

207. 为什么有的腰椎间盘突出症患者需要再次手术? ... (317)

下篇 下肢痛

八、常见下肢痛的基础知识

208. 哪些腰骶部解剖结构与下肢痛关系密切? (320)
209. 髋关节的解剖结构是怎样的? (321)
210. 髋关节的运动功能有哪些? (322)
211. 膝关节的解剖结构是怎样的? (324)
212. 膝关节有哪些功能? (326)
213. 踝关节的解剖结构是怎样的? (327)
214. 踝关节及足部的功能运动有哪些? (328)

九、常见下肢痛的类型

215. 哪些疾病可以引起坐骨神经痛? (331)
216. 什么是梨状肌损伤综合征? (332)
217. 哪些情况可以引起髋关节疼痛? (332)
218. 强直性脊柱炎患者为什么常伴有髋关节疼痛
 症状? (334)
219. 股骨头缺血性坏死是怎么回事? (334)
220. 什么是髋关节骨关节炎? (335)
221. 髋部滑囊炎有哪些类型? (337)
222. 常见的膝关节周围韧带损伤有哪些? (338)
223. 什么是十字韧带损伤? (339)
224. 什么是半月板? (341)
225. 髌下脂肪垫综合征是怎么回事? (342)
226. 膝关节骨关节炎的病理改变与临床症状之间有什么
 关系? (343)

227. 妇女为什么经常有膝关节疼痛症状?	(344)
228. 什么叫关节鼠?	(345)
229. 髌软骨软化症是怎么回事?	(346)
230. 为什么踝关节外侧副韧带损伤较为多见?	(347)
231. 跗跖关节扭伤是怎么回事?	(348)
232. 为什么中老年人常诉说足跟痛?	(349)
233. 什么叫扁平足?	(350)

十、常见下肢痛的防治

234. 伴有坐骨神经症状的慢性腰痛患者用什么方法 锻炼好?	(352)
235. 非手术如何治疗梨状肌损伤综合征?	(353)
236. 如何治疗强直性脊柱炎髋关节病变?	(354)
237. 股骨头缺血性坏死的非手术治疗手段有哪些?	(355)
238. 髋关节骨关节炎的防治手段有哪些?	(356)
239. 如何开展髋部滑囊炎的治疗?	(357)
240. 怎样做解除髋关节疼痛的治疗体操?	(358)
241. 中老年人如何做增强髋关节功能的体操?	(359)
242. 常规髋关节外科手术之后应注意什么?	(360)
243. 如何开展常规髋关节手术后的功能锻炼?	(361)
244. 如何进行人工全髋关节置换术住院期间的康复 治疗?	(362)
245. 人工全髋关节置换术后患者出院后如何进行康复 治疗?	(365)
246. 膝关节周围韧带损伤的非手术治疗手段有哪些? ...	(366)
247. 十字韧带损伤患者需要哪些手术治疗?	(368)
248. 半月板损伤的主要治疗手段是什么?	(369)
249. 髌下脂肪垫综合征采用什么样的治疗方法为好? ...	(371)



250. 如何开展膝关节骨关节炎的自我治疗? (372)
251. 髌软骨软化症的手法治疗如何进行? (373)
252. 如何进行膝关节疾患的功能锻炼? (374)
253. 如何进行人工全膝关节置换术的康复治疗? (375)
254. 如何治疗踝关节外侧副韧带损伤? (377)
255. 怎样进行踝关节外侧副韧带损伤的手法治疗? (378)
256. 跗跖关节扭伤后如何治疗? (379)
257. 跟痛症的预防和治疗措施有哪些? (380)
258. 如何治疗和预防扁平足? (381)
259. 如何进行扁平足的矫正练习? (382)
260. 踝关节功能锻炼如何进行? (383)

