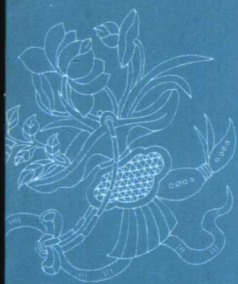


【关注颈肩腰腿痛】



徐栋华◎主编

关注

◎颈肩腰腿痛



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

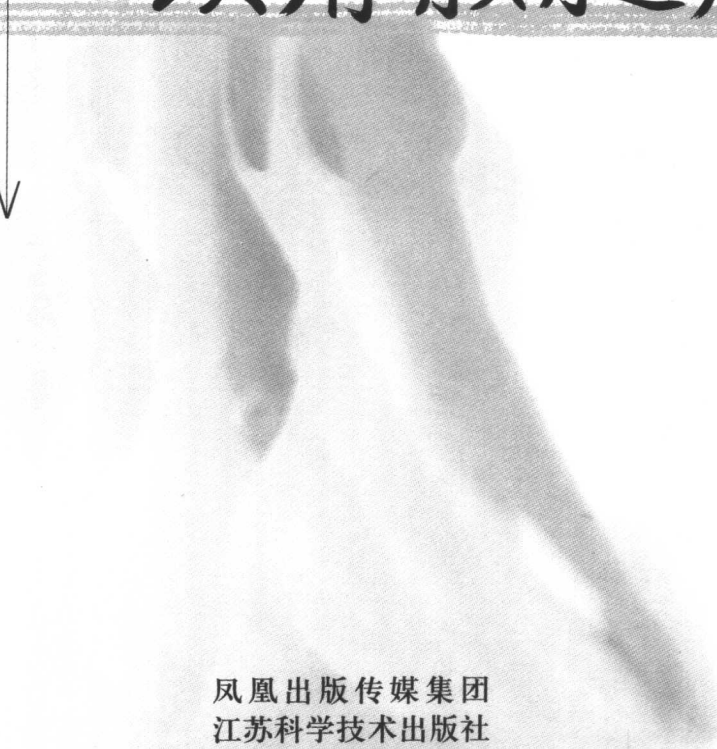
【关注颈肩腰腿痛】



关注

徐栋华◎主编

颈肩腰腿痛



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

关注颈肩腰腿痛/徐栋华主编. —南京:江苏科学技术出版社,2007.7

ISBN 978-7-5345-5486-5

I. 关... II. 徐... III. ①颈肩痛—防治—基本知识 ②腰腿痛—防治—基本知识 IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 095826 号

关注颈肩腰腿痛

主 编 徐栋华
责任编辑 沈 志
责任校对 李 峻
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 南京京新印刷厂

开 本 850 mm×1 168 mm 1/32
印 张 6.75
字 数 160 000
版 次 2007 年 7 月第 1 版
印 次 2007 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5486-5
定 价 15.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

主 编 徐栋华

副主编 龚维忠 赵家林 张建浦

编 著 孙华群 卞玮婷 张晓明

目 录

上 篇

解说颈部.....	3
“盘”“饼”之辨.....	6
人体内最长的神经.....	9
压痛	11
直腿抬高试验	13
X 光照片	15
CT 和 MRI	18
造影	21
检验	23
直立行走	27
气候	29
“风湿”	31
阴阳气血	33
吸烟	35
姿势	37
跛行	41
肌力	44
长期卧床	46

锻炼	49
颈椎牵引	52
腰椎牵引	55
推拿	58
颈围	60
腰围	62
护膝	64
理疗	66
针灸	68
拔罐	70
服药	72
膏药	75
药酒	78
封闭	82
手术	83
介入治疗	87
微创手术	90
康复	92
减肥	95
拐杖	97
假肢	100
性问题	102

下 篇

引起颈肩部疼痛的疾病

颈椎病·····	107
落枕·····	111
胸廓出口综合征·····	113
肩周炎·····	115
网球肘·····	117

引起腰部疼痛的疾病

急性腰扭伤·····	119
胸椎腰椎骨折·····	121
慢性腰肌劳损·····	123
腰背肌筋膜炎·····	124
棘间韧带损伤·····	125
腰椎不稳·····	127
腰椎畸形·····	128
第 5 腰椎横突肥大综合征·····	130
退变性腰椎病·····	132
第 3 腰椎横突综合征·····	134
腰椎小关节综合征·····	136
骨质疏松性腰痛·····	138
强直性脊柱炎·····	140
脊柱侧凸·····	142

尾骨痛·····	144
致密性髂骨炎·····	146
腰部筋膜脂肪疝·····	147
臀上皮神经痛·····	148
臀肌挛缩症·····	150

引起腰腿部疼痛的疾病

腰椎间盘突出症·····	152
腰椎管狭窄症·····	155
腰椎滑脱·····	157
孕妇腰痛·····	159
产后腰痛·····	161
司机腰腿痛·····	163
恶性腰腿痛·····	165

引起腿部疼痛的疾病

梨状肌综合征·····	167
不宁腿综合征·····	169
儿童下肢生长痛·····	171
股骨头坏死·····	172
小儿髋关节一过性滑膜炎·····	174
大粗隆综合征·····	175
股外侧皮神经炎·····	176

引起膝部疼痛的疾病

膝关节退变·····	178
半月板损伤·····	180
髌下脂肪垫损伤·····	182
鹅足滑囊炎·····	184
关节鼠·····	185
胫骨结节骨骺炎·····	187

引起足部疼痛的疾病

痛风·····	189
踝关节扭伤·····	192
平足和平足症·····	194
跟痛症·····	197
拇外翻·····	199

附:颈肩腰腿痛常用药物 ·····	201
-------------------	-----

上 篇



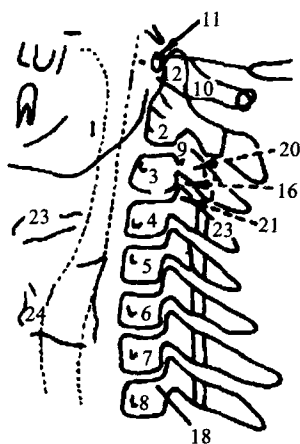
解说颈部

关键词

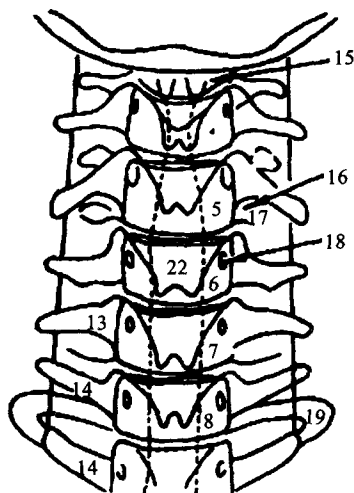
颈椎 解剖 结构

人体颈部 7 个椎骨,上下依次序相连,外形相似。

从上往下数,第 1 颈椎称寰椎,第 2 颈椎称枢椎。从第 3 颈椎开始,即依序号称呼。它们前部形状相似,是椭圆柱状的椎体。与胸、腰椎相比,颈椎骨椎体较小,这主要是因为它在整个脊柱中位



(1) 侧位



(2) 正位

颈椎正侧位

1. 下颌骨 2~7. 第 2 至 7 颈椎椎体 8. 胸椎椎体 9. 椎间孔 10. 寰椎
11. 寰椎前弓 12. 齿状突 13. 颈椎横突 14. 胸椎横突 15. 棘突 16. 小
关节间隙 17. 上下关节突重叠 18. 椎弓根 19. 第 1 肋骨 20. 下关节突
21. 上关节突 22. 棘突 23. 舌骨 24. 甲状软骨钙化(虚线为气道影像)

置靠上,负重较少。

椎体后面半环形的结构,称为椎弓。椎弓两侧向上有上关节突。还有一对形状相似而方向朝下的下关节突。紧靠椎体和椎弓根的两侧,各有一个短而宽的横突。横突根部有小孔,称横突孔,椎动、静脉从其中穿过。

椎弓的正后方,有一个扇形骨性突起,叫做棘突。脊柱所有棘突大致在人体后正中线上,隔着皮肤可以摸到,民间称为“算盘珠”。



颈椎斜位

1. 环椎椎弓 2~7. 第2至7颈椎椎体 8~12. 椎间孔 13. 下关节突 14. 关节间隙 15. 上关节突 16. 对侧关节突 17. 颈侧块 18. 齿状突 19. 棘突
20. 锁骨 21. 颅骨 22. 下颌骨

子”。第7颈椎棘突最长,低头时在皮下凸起很明显,又称隆椎。医生常以它作为标志,一个个去摸认其他颈椎和下面的胸椎。

从上往下,七兄弟个儿依次增大。颈椎以下是胸椎。胸椎结构与颈椎相似,但是它的椎体两侧还有半圆形的肋凹,与肋骨的肋头相连,组成胸廓。

脊柱椎体后面半环形的结构,称为椎弓。椎弓的两侧各向上长出一个短柱状的上关节突。还有一对形状相似而方向朝下的下关节突。紧靠椎体和椎弓根的两侧,各有一个短而宽的横突。颈椎横突根部有小孔,称横突孔,椎动、静脉从其中穿过。

医生提示

认识颈部,尤其是颈椎骨骼正常结构,了解颈肩腰腿痛发病原因以及检查、治疗方法原理。

“盘”“饼”之辨

关键词

椎间盘 纤维环 髓核

人体脊柱,除了第 1、2 颈椎之间及全部骶尾骨之间,所有椎体间均有椎间盘连接。

椎间盘的形状与其说像“盘”,不如说更像一个“小圆饼”。其主要成分是胶原、蛋白多糖和水分。“饼”厚 8~10 毫米,上下两面是椎体的软骨面,中央的“馅”是胶状的髓核,四周包着的“饼皮”是致密的纤维环。“饼皮”和“饼馅”没有明显界限。如在显微镜下观察,“饼皮”的纤维层呈同心圆排列,而相邻两层纤维走行方向倾斜交叉。最外层的纤维深扎于椎体边缘骨质中,里面的纤维则附着于上下软骨板。可见,“饼皮”相当紧密坚韧,使得“饼馅”不会轻易向四周移动、冒出。除了纤维和水分外,椎间盘内还有少许散在的细胞。

纤维环和髓核含有很多水分,具有良好弹性,可随脊柱所受压力的变化而变化。早上,由于卧床休息一夜,椎间盘压力减小,水分回吸,高度略有增加;傍晚,由于站立一天,长时间受体重压力,水分外渗,高度稍有下降。脊柱的长度,椎体占 3/4,椎间盘占 1/4。人体脊柱共有 20 多个椎间盘,如每个增加 1 毫米,早晚身长相差即可达到 2~3 厘米。青少年腰椎间盘含水量多,弹性大,变化更为明显。

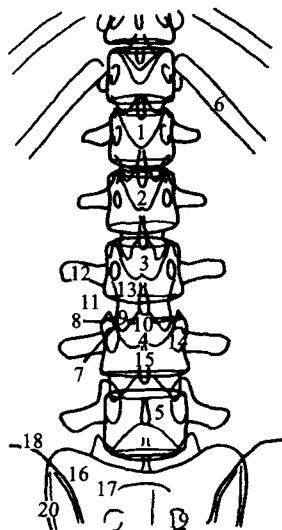
髓核含水量随年龄增加而减少,这种变化相当缓慢,但难以逆转。髓核含水量下降,是生理性退变的重要表现。这也是老年人身材变矮的原因之一。

椎间盘受到压力后,髓核在其中发生轻微变形及滚动,将力均匀地传向四周。腰椎间盘还可协助腰部完成前后屈伸、左右旋转

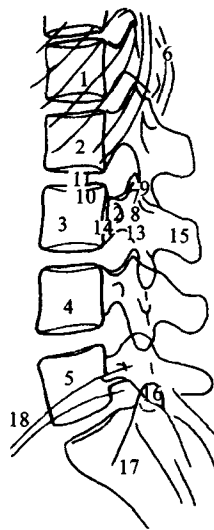
的动作。

椎间盘负重相当大,其活动范围也很可观(尤其是颈段和腰段),但却缺少营养供应。椎间盘是人体内最大的无直接血液供应的组织,其营养供应来自四周边缘血管和上、下软骨板的渗透。纤维环与髓核交界处营养最为缺乏。

负重大、活动多、营养少,导致椎间盘成为人体内最早开始退变的组织。髓核退变从20岁开始。30岁左右,纤维环也进入退变过程。除髓核含水量减少外,纤维环强度下降,出现细小裂隙。



(1) 腰椎正位



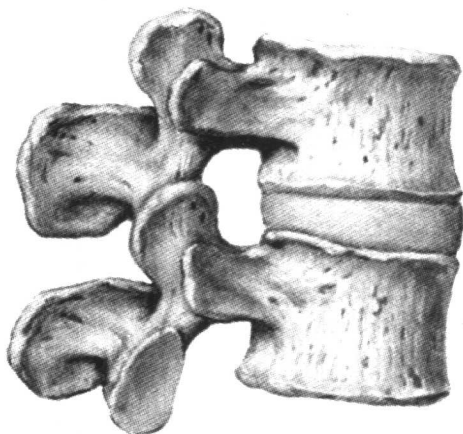
(2) 腰椎侧位

腰椎正侧位

1~5. 第1至5腰椎椎体 6. 第12肋骨 7. 小骨突关节 8. 上关节突 9. 下关节突 10. 椎体上面 11. 椎间隙 12. 横突 13. 椎板 14. 椎弓根 15. 棘突 16. 骶骨翼 17. 骶骨 18. 髂骨嵴 19. 骶孔 20. 骶髂关节前缘

椎间盘退变会影响功能。髓核受到应力不能均匀外传,作用于纤维环已存在的微小裂隙,使其扩大,引起撕裂。最终,髓核从椎间盘薄弱部位突出。

脊柱运动轴虽然经过“饼馅”,但并非在“饼”的中心,而是偏向后方,靠近椎管。也就是说,纤维环前部较坚强,后部较薄弱,因此容易受到损伤。颈、腰椎间盘突出多发生在后方。



正常腰椎间隙

整个脊柱,颈段和腰段活动最多。椎间盘退变,主要表现在颈、腰段,尤其是下腰部。椎间盘突出也多发生于颈、腰段,又以下腰椎为多。腰椎间盘突出,髓核压迫后方腰神经根,引起无菌性炎症,即出现坐骨神经痛。这就是人们常说的腰椎间盘突出症。

医生提示

脊柱椎间盘生理结构特殊,容易退变劳损。很多颈肩腰腿痛症状与椎间盘有关。