

家庭医生轻图解丛书

腰膝疼痛

轻图解

缓解疼痛的最新治疗和生活方式

圣路加国际医院骨科主任

〔日〕星川吉光 主编

芮一峰 史术峰 译



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社



扫一扫，更精彩



广东科技出版社官网



广东科技出版社天猫旗舰店

ISBN 978-7-5359-6480-9



9 787535 964809 >

定价：33.00 元

家庭医生轻图解丛书

腰膝疼痛

轻图解

缓解疼痛的最新治疗和生活方式

圣路加国际医院骨外科主任

〔日〕星川吉光 主编

芮一峰 史术峰 译

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

腰膝疼痛轻图解 / (日) 星川吉光主编; 芮一峰, 史术峰译. —广州:
广东科技出版社, 2017.2
(家庭医生轻图解丛书)
ISBN 978-7-5359-6480-9

I. ①腰… II. ①星…②芮…③史… III. ①腰腿痛—防治—图解
②膝部—疼痛—防治—图解 IV. ①R681.5-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 021840 号

Suupaa Zukai Koshi Hiza No Itami

© Originally published in Japan in 2007 by HOUKEN Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the
written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Asakura Publishing Co.,Ltd.
through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

广东省版权局著作权合同登记

图字: 19-2015-059

腰膝疼痛轻图解

YAOXI TENG TONG QING TU JIE

责任编辑: 杨柳青 黎青青

责任校对: 梁小帆

责任印制: 林记松

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 创溢文化

印 刷: 广州市至元印刷有限公司

(广州市番禺区南村镇金科生态园 4 号楼 邮政编码: 511442)

规 格: 889mm × 1 194mm 1/32 印张 5.75 字数 160 千

版 次: 2017 年 2 月第 1 版

2017 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 33.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

追求用自己的双脚可以正常步行的人生

我曾经以中老年男女为对象，对他们比较担心的中老年疾病等的相关内容做过一次问卷调查，发病率比较高的是腰痛和膝部痛。特别是男性容易腰痛，女性容易膝部痛。一次发病无法完全治愈的情况不占少数，是身边中老年朋友常见的症状。很多人认为，随年龄的增长，腰痛、膝部痛在一定程度上是无法避免的疾病。

但是，腰痛、膝部痛的原因不只是因为身体机能退化，也不仅仅只有中老年人才发病，其原因多种多样。一般年轻人有腰痛、膝部痛的情况也不少。还有由于运动不足、外伤、疲劳而引发疾病等，其发病因素多种多样。另外，也有癌症、大动脉瘤等因素引发疾病的情况。因此，中老年朋友不要认为“已经上岁数了，腰膝疼痛是没有办法的事情”，重要是接受正确的诊断。

而且，腰痛和膝部痛是可以通过改善生活习惯，注意日常的动作而避免发病的。如果不知道上述的内容，生活中不注意，可能会加重症状

的发展。通过了解腰痛、膝部痛的种类、症状、治疗及预防方法，就可以缓解患者的疼痛，这就是本书的最终目的。

人类的腰和膝部是支撑上半身的体重，支配下半身运动的重要部分。特别重要的一点是，管理人们的步行。只有可以用自己的下肢正常步行，才可以更积极地参与有兴趣的活动或与人交往等。可以说是身心舒适，健康生活的关键。

当我们看到因克服了腰部疼痛而回到工作职场的人、抑制膝部疼痛再次尝试登山运动的人，看到他们的笑容，再一次深深地感受到腰和膝的重要性。

人生漫长，尽量追求可以正常地用自己的下肢步行、健康的生活。因此千万不能放弃治疗腰痛和膝部痛，最好要了解如何避免疼痛的知识。目前没有腰膝疼痛的人，请一定要了解正确的预防方法。希望本书可以助大家一臂之力。

圣路加国际医院骨科主任

星川吉光

目 录

第 1 章 The first chapter

了解腰和膝的组成

身体的中心 · 腰的构造 3

- 支撑直立姿势的脊柱构造 3
- 上半身的活动以腰部为中心 4
- 椎间盘是阻止冲击的缓冲垫 6
- 复杂神经回路以腰部为中心 8
- 腰痛和下肢疼痛的密切关系 10

步行的关键 · 膝部的构造 12

- 膝关节的骨骼 12
- 可以使膝部顺利活动的大腿肌肉 14



● 保护膝关节的关节软骨和半月板 16

● 韧带是天然的守护者 18

为什么腰痛和膝痛的人如此之多 20

● 腰痛和膝痛是直立行走的宿命 20

● 缓冲功能随着年龄增长而衰退 22

column 民间疗法可以治疗腰痛和膝痛吗 24



腰痛的原因和症状

生活习惯容易引起腰痛 26

- 容易出现腰部症状的职业 26
- 长时间坐位是损伤腰部的原因 28
- 腰痛最大的原因是不良姿势 30
- 运动不足是腰痛的触发点 32

腰痛的类型 34

- 根据疼痛方式分为急性腰痛和慢性腰痛 34
- 突如其来的急性腰痛 36
- 慢性腰痛类型 38



主要疾病①·椎间盘突出症 42

- 影响活动的椎间盘突出症 42
- 疼痛的机理和特点 44
- 从诊断到保守治疗 46
- 关于入院治疗和手术 48

主要疾病②·退行性脊柱病 50

- 骨刺形成引发退行性脊柱病 50
- 症状的特点 52
- 治疗和生活习惯的要领 54
- 退行性脊柱病的特别症状 56



主要疾病③·腰痛症 58

- 腰痛症是原因不明的腰痛 58
- 症状和对策 60

主要疾病④·腰扭伤 62

- 各种原因引起的腰扭伤 62
- 腰扭伤的紧急处置 64
- 发病后需动作缓慢 66

主要疾病⑤·腰椎分离症和腰椎分离滑脱症 68

- 侵袭运动员的腰椎分离症 68
- 症状和对策 70

column 只有女性发病的腰痛 72



膝部疼痛的原因和主要疾病

膝部疼痛的原因 74

- 膝部疼痛的自觉症状 74
- 膝部疼痛的机理 76
- 膝部疼痛的主要因素有 4 种类型 78
- 不同年龄的膝部疼痛类型 80
- 容易出现膝部疼痛的是哪一类人群 82
- 腿部的变形引发的膝痛 84

主要疾病① · 退行性膝关节病 86

- 膝部痛的代表疾病——退行性膝关节病 86
- 外伤容易引发退行性膝关节病 88
- 从初期症状到末期症状 90
- 从诊断到治疗 92



主要疾病②・类风湿关节炎 94

- 类风湿关节炎 94
- 如何区分症状 96
- 不能遗漏发病特点 98
- 类风湿关节炎不可缺少的根治方法 100

其他导致膝痛的疾病 102

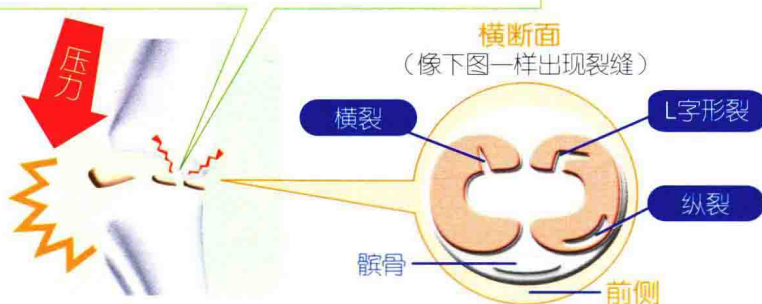
- 特发性骨坏死 102
- 半月板损伤 104
- 过度运动引起的疾病 107

膝部疼痛出现的时候 108

- 急性疼痛的处理法 108
- 慢性疼痛的对策 110

column 远离肥胖，迎接没有疼痛的生活 112

半月板在膝部接受强烈刺激的时候和长期承受压力的时候出现损伤



远离腰痛和膝痛

养成正确姿势的习惯 114

- 这是基本的站姿 114
- 坐着的姿势 116
- 坐在地上或榻榻米上的姿势 118
- 步行的姿势 120
- 开车的姿势 122
- 睡觉的姿势 124



日常动作的注意点 127

- 做家务时的注意点 127
- 拎东西时的注意点 128
- 日常生活中潜在危险的动作 131
- 日常生活应减少负担 133

灵活运用辅助商品 134

- 膝部疼痛的强大保护者 134
- 避免过分依赖护腰带 136
- 合理、有效地利用拐杖 138

column 年轻的时候已经有腰痛 140



锻炼身体不能输给 腰痛和膝痛

开始散步 142

- 散步的基本知识 142
- 选择鞋子的要领 144
- 散步时的服装和手持物品 146
- 对腰部、膝部柔和的运动 148

抵抗疼痛的运动疗法 151

- 远离腰痛的体操 151
- 可以远离膝部疼痛的体操 153



仰卧位，双手抱住单侧下肢向胸部靠近。下意识地伸展大腿后侧部位。



单腿轻轻弯曲，伸直另一侧下肢。双手向伸直方向按压膝部，上身缓缓地向前倾斜。这时，尽量不要弯曲腰部。

在家中可以进行的按摩法 155

- 对慢性腰痛有效的按摩法 155
- 可以远离疼痛的按摩法 157

针对寒冷天气最适合的入浴法 158

- 洗澡是轻松的温热疗法 158
- 入浴时进行的体操运动 161

抵抗腰痛和膝痛的生活 162

- 对待疼痛要向前看，要有信心 162

附录 医学名词解释 164