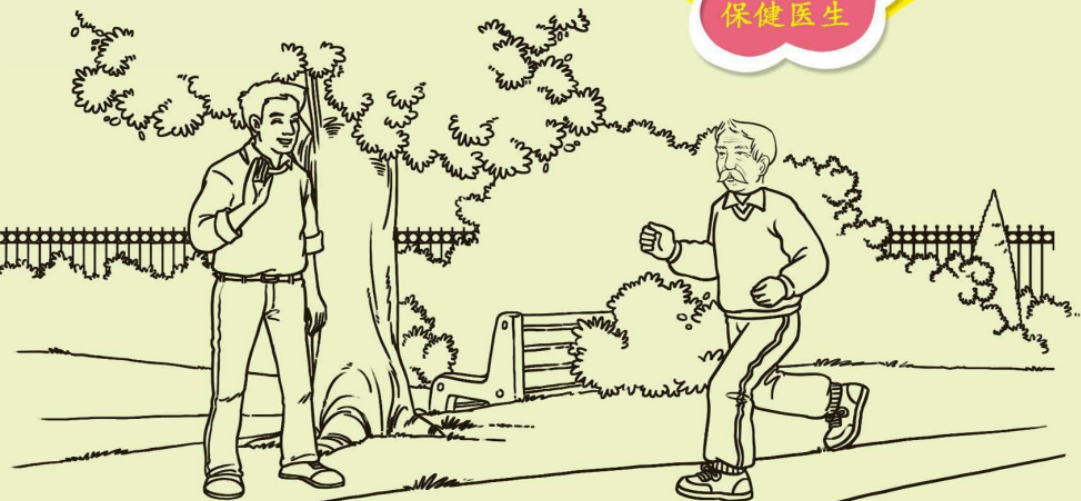


腰腿痛 那点事儿

杨 洸 朱晶晶 编著



您的
腰腿健康
保健医生



河北科学技术出版社



杨 洸 朱晶晶 编著

河北科学技术出版社

图书在版编目（C I P）数据

腰腿痛那点事儿 / 杨洸, 朱晶晶编著. -- 石家庄:
河北科学技术出版社, 2016.7
ISBN 978-7-5375-8446-3

I. ①腰… II. ①杨… ②朱… III. ①腰腿痛 - 防治
IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第162854号

腰腿痛那点事儿

杨洸 朱晶晶 编著

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街330号（邮编：050061）

印 刷 河北新华第一印刷有限责任公司

经 销 新华书店

开 本 889×1194 1/32

印 张 3

字 数 64.8千字

版 次 2016年7月第1版

2016年7月第1次印刷

定 价 元

编者的话

日常生活中腰腿痛的发生率较高，很多人尤其是中老年人都有过腰腿痛。腰腿痛是一种十分痛苦、危害很大的疾病，它是我们人体许多疾病的信号：有时它是腰部疾病的表现，如腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄等；有时它是内脏疾病的反映，像肾盂肾炎、附件炎等；有时它则可由全身性疾病引起，如结核、肿瘤、骨质疏松等。可以说引发腰腿痛的疾病众多，且病因复杂。遗憾的是由于医学知识的缺乏，许多患者对腰腿痛不够重视，有的执著于解决腰腿痛这个症状，而不去查病因，病急乱投医，盲目止痛；有的则认为腰腿痛不算大毛病，能扛则扛，往往到了不能忍受的程度才去医院就诊，许多患者就是因此而耽误了病情。而有些腰腿痛患者则不能科学地去看待疾病，许多腰腿痛疾病是由先天性、生理性退变及外伤等因素共同作用的结果，治疗的过程自然相对漫长，患者需要接受较长时间的治疗才能起效，可许多患者因为缺乏耐心而放弃治疗，有的则不断地换大夫看病，尝试不同的治疗方法，哪种方法都不能坚持较长时间，其治疗效果就可想而知了。这是非常可惜的，说到底还是对自身疾病缺乏应有的了解。因此，普及腰腿痛疾病知识十分必要。

尽管中老年人是腰腿痛疾病较为集中的受困群体，但是近年来随着经济的发展及人们工作、生活方式的改变，腰腿痛的发生有年轻化的趋势，腰腿痛疾病的发病率也在不断上升。所以，普及一些腰腿痛的医学知识和预防康复知识刻不容缓。

为了便于广大患者了解腰腿痛生理病理知识，掌握一些简单易学的家庭康复及自我保健方法，我们编写了《腰腿痛那点事儿》一书。

需要说明的是，由于引发腰腿痛的疾病较多，涉及的医学知识较广，本书因篇幅所限，不能面面俱到，只能详细地介绍一些常见的引起腰腿痛的疾病，如腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、急性腰扭伤、坐骨神经痛、骨质增生、骨质疏松症等。另外，由于每位患者的年龄、病情、身体状况、心理状态等各有不同，所以具体的诊断和治疗应接受专科医师的指导。患者应选择有影响力的正规大医院或专科中心诊治，切莫被“江湖郎中”忽悠而上当受骗。

本书是专门为腰腿痛患者及家属编写的一本科普读物，表述上力求浅显易懂，对一些家庭康复保健的实用技术，尽量做到实用易学。期待本书能为广大读者答疑解惑，为患者解除腰腿痛的困扰起到一些帮助。

本书在编撰过程中，颈复康药业集团的有关专家提出了许多好的建议，承德腰痛宁健康咨询中心的专业人员在修改、校对时给予了很多帮助，在此一并表示感谢！

目 录

CONTENTS

第一章 知己知彼

——认识腰腿痛疾病

一、概述	2
1. 腰腿痛概念	2
2. 进化带来的特有疾病	3
3. 腰腿痛的危害	3
二、腰部的生理结构及功能	5
1. 腰椎具体指哪些部位	5
2. 人体腰椎活动范围有多大	8
3. 应该了解的生理曲度	10
4. 腰部的韧带	12
5. 腰腿部的神经	13
6. 腰腿部的肌肉	15
7. 椎间盘的作用	17

三、腰腿痛疾病的病因病理	18
1. 外伤性因素	18
2. 炎症性因素	19
3. 慢性劳损	19
4. 年龄与腰腿痛的关系	19
5. 肥胖与腰腿痛的关系	20
6. 环境气候与腰腿痛的关系	20

第二章 那都不算事儿

——常见腰腿痛疾病的治疗

一、腰椎间盘突出症	22
(一) 腰椎间盘突出症定义	22
(二) 腰椎间盘突出症病因	24
(三) 腰椎间盘突出症临床表现	25
(四) 腰椎间盘突出症诱发因素	25
(五) 腰椎间盘突出症的治疗	28
(六) 腰椎间盘突出症常用药物治疗	31
二、腰椎管狭窄症	33
(一) 腰椎管狭窄症定义	34
(二) 腰椎管狭窄症病因	34
(三) 腰椎管狭窄症临床表现	35
(四) 腰椎管狭窄症的治疗	37
三、急性腰扭伤	38
(一) 急性腰扭伤定义	38

(二) 急性腰扭伤病因·····	39
(三) 急性腰扭伤临床表现·····	39
(四) 急性腰扭伤的治疗·····	40
四、腰部软组织慢性劳损·····	41
(一) 腰部软组织慢性劳损定义·····	41
(二) 腰部软组织慢性劳损病因·····	41
(三) 腰部软组织慢性劳损临床表现·····	42
(四) 腰部软组织慢性劳损的治疗·····	42
五、腰背部纤维织炎·····	43
(一) 腰背部纤维织炎定义·····	43
(二) 腰背部纤维织炎病因·····	44
(三) 腰背部纤维织炎临床表现·····	46
(四) 腰背部纤维织炎治疗·····	47
六、骨质增生·····	48
(一) 骨质增生定义·····	48
(二) 骨质增生病因·····	49
(三) 骨质增生分型及临床表现·····	51
(四) 骨质增生的治疗·····	53
七、坐骨神经疼痛综合征·····	55
(一) 坐骨神经疼痛综合征定义·····	55
(二) 坐骨神经疼痛综合征病因·····	56
(三) 坐骨神经疼痛综合征分型及临床表现·····	56
(四) 坐骨神经疼痛综合征的治疗·····	58

第三章 三分治七分养

——腰腿痛疾病的自我预防、家庭康复及自我保健

- 一、腰腿痛疾病的自我预防 60
 - 1. 如何预防腰椎间盘突出症.....60
 - 2. 如何预防腰部软组织慢性劳损.....62
 - 3. 如何预防腰椎管狭窄症.....63
 - 4. 如何预防骨质增生.....64
- 二、腰腿痛疾病的家庭康复.....65
 - 1. 日常保养.....65
 - 2. 功能锻炼.....66
- 三、腰腿痛患者的自我保健.....72
 - (一) 腰椎间盘突出症患者的自我保健.....72
 - (二) 腰肌劳损患者的自我保健.....80

第一章

Chapter



知己知彼

——认识腰腿痛疾病





一、概 述

1. 腰腿痛概念

腰腿痛泛指腰背痛、臀部痛、腿痛、腿脚酸软麻木，或这几个部位同时疼痛，其发病率仅次于感冒。本病病程缓慢，绝大多数的人不到严重影响工作生活时不会就医，以致延误病情，治疗效果不佳，甚至难以治愈，造成终生痛苦。

腰痛轻者，经休息可缓解，再遇外伤或感受寒湿、劳累仍可复发；腰痛重者，疼痛可向大腿后侧、小腿后外侧及脚外侧放射，转动、咳嗽、喷嚏时加剧。有的患者小腿外侧或足背有麻木感，甚至可出现间歇性跛行。它常见于体力劳动者、长期坐办公室的人群。本病发病率高，发病人群广泛，成为临床急需解决的问题。





2. 进化带来的特有疾病

直立行走是人最突出的基本特征，是脊椎动物变成人类的革命性里程碑。但直立行走也给人类带来了一些结构缺陷，如颈椎病、腰肌劳损、腰椎间盘突出、脊柱与下肢畸形，等等。四足行走的哺乳动物，头位于脊柱的前方，捕获食物与生存斗争主要靠牙齿的撕咬和头部的强烈运动，还需要克服头下垂的垂直重力，因此颈椎很强壮。人虽然脑容量大，但不需要强壮的椎骨与颈部肌肉的支持，而更需要颈部的灵活，由此人类的颈部明显变细，这个弱点使人不能长期低头工作，否则很容易产生颈肌劳损、颈椎损伤、韧带硬化等颈椎病。

维护腰椎灵活性运动的存在，是个体健康与生活质量的一个重要指标。这是因为从事任何劳动或运动，不同程度的都有腰椎的参与，因承受人体 80% 的重量，故而腰椎椎体较大。腰部是人体的运动枢纽，身体重心的位置。

目前所知，人类直到 25 岁左右腰椎的骨化中心才能完全融合，而退化最早的是腰椎间盘，约在 30 岁就开始退变了。因此，腰椎的急性扭伤与慢性劳损非常常见，如腰肌劳损、椎间盘疾病、不明原因的腰骶部疼痛等。

3. 腰腿痛的危害

腰腿痛是一种十分痛苦、危害很大的疾病，一旦患上腰腿痛，往往缠绵难愈。本病与多种疾病有关，通常表现为神经系统、运动系统的症状。它除了压迫神经根，引起腰腿部麻木、疼痛，马尾神经受压还可导致部分区域感觉减退或消失、肌肉



运动障碍、大小便失禁、性功能障碍，甚至瘫痪。了解腰部的解剖结构，对探讨病因、诊断和进行防治都有重要作用。

腰腿痛那点事儿

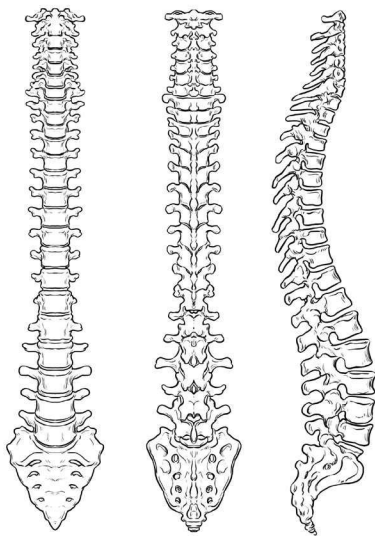
YAOTUITONG NDIANSHER



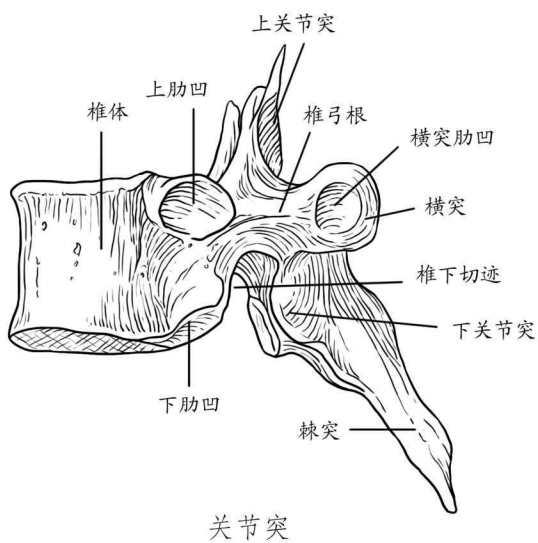
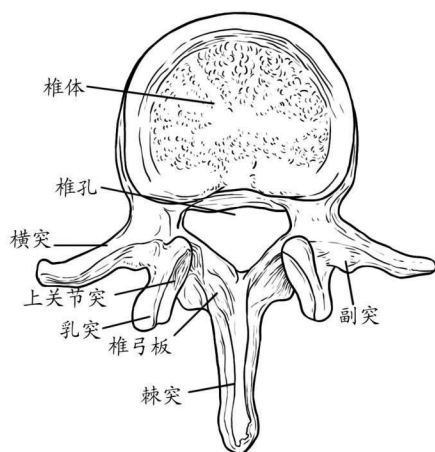
二、腰部的生理结构及功能

1. 腰椎具体指哪些部位

腰椎位于身体的中段，共有 5 块，上连胸椎，下连骶椎。腰椎椎体在整个脊柱中个头最大，灵活度也比较大。5 个腰椎形状相似，椎剖面呈横肾形。



椎体结构图





(1) 椎体: 腰椎的椎体较大, 呈横椭圆形。椎体中部略细, 上下端膨大, 上面观在左右径上凹陷, 下面观在前后径上凹陷。上、下椎体间形成马鞍状对合, 以保持腰部脊柱运动的相对稳定。

(2) 椎弓: 椎弓向前和椎体相连处较细, 称作椎弓根。椎弓根粗大, 上、下椎弓根合成椎间孔。椎间孔的前内侧壁为椎间盘, 上下是椎弓根, 后外侧壁是关节突关节和关节囊, 脊神经在此合成并从这里穿过。神经根的营养动脉也从此孔进入椎管中。椎弓根向后的板状部分称作椎板, 上下椎板间由黄韧带连接。

(3) 突起: 棘突位于椎弓的正中央, 为长方形的扁骨板, 水平伸向后, 上下缘略肥厚, 后缘钝圆呈梨形, 有时下角分叉, 可在皮下触及。

(4) 上、下关节突: 腰椎的上、下关节突分别与椎弓相连, 组成腰椎的后关节, 即上一椎骨的下关节突和下一椎骨的上关节突。其位置关系为上一椎骨的下关节突在外, 下一椎骨的上关节突在内, 关节囊较厚。腰椎后关节可做前屈、侧屈运动, 但几乎不能旋转。关节突前方有黄韧带加强, 后方有部分棘间韧带加强。

(5) 椎孔: 椎弓和前面的椎体共同围成椎孔。椎孔呈三角形、椭圆形、近三叶草形或三叶草形, 上下椎孔重叠, 形成椎管, 保护着脊髓和神经。两侧方有对称的椎间孔, 是神经的出口。

(6) 椎间盘: 腰椎间盘位于两个椎体之间, 由髓核、纤



纤维环和软骨板三部分构成，其中髓核为中央部分，纤维环包围髓核，软骨板位于椎体上下。髓核为黏性、透明胶状物质，它就像一个承重的圆盘，在相邻脊椎骨间的运动中起支点作用。纤维环构成椎间盘的外周部分，并连接上下椎体，圈住并维持髓核的位置和形状。软骨板直接与椎体骨组织相连，为透明无血管的软骨组织，起保护椎骨、缓冲压力、营养交换的作用。人体 80% 的重量经过第 4、第 5 腰椎下传，当上肢持物、肩挑背扛等活动时受力更大。

腰椎从上向下，担负身体 80% 的重量。根据力学常识，椎间盘越厚，越具有较强的弹性缓冲能力，同时也说明弹性调空间大，灵活度高。故在退变损伤过程中，腰椎将首当其冲。

2. 人体腰椎活动范围有多大

腰椎是很独立的支柱，承担着人体 1/2 的重力，运动形式复杂，前方为松软的腹腔，为一些肌肉、筋膜和韧带，再无骨性结构的保护，若过度后伸或前屈，扭转弯腰超过了腰部正常的活动范围，如搬运重物，平时姿势不正确，或外伤直接伤及腰部，都易造成腰部周围组织的损伤。

那么，正常情况下，腰部的活动范围有多大呢？正常人的腰部活动范围如下：腰伸直自然体位，前屈 90°，后伸 30°，左右侧屈各 20°~30°，左右旋转 30°。其中以前屈的运动最多。腰椎的活动范围在脊柱中比颈椎小一些，比胸椎的活动范围大得多。

腰椎运动的顺利实现都有赖于椎间盘、椎体、小关节、韧带、肌肉的健康状态，任何组织的病变都可能影响到腰椎的正