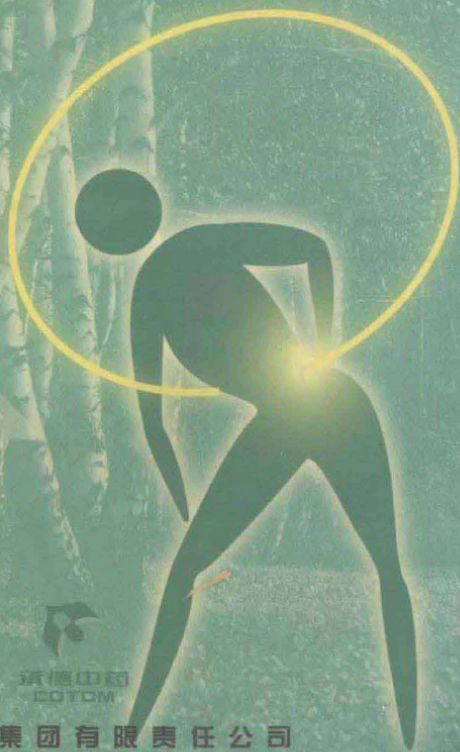




腰腿痛 诊疗与预防



承德中药集团有限责任公司
CHENGDE TRADITIONAL CHINESE MEDICINE GROUP CO., LTD.

传承中华古文明
倡导健康新文

腰腿痛诊治与预防

主 编 徐 山
副主编 吕永明
李沈明

前 言

腰腿痛是一种危害人民健康的常见病、多发病,尤其是中老年发病率最高,据美国哈佛大学卫生学院统计资料证明,美国一年有七千万人患腰痛,他们为治疗所付出的费用以及因不能工作而造成的损失价值约为七十亿美元。英国每年因腰痛缺勤的人达1000万工作日以上,是仅次于支气管炎而造成缺勤的第二病因,可造成经济损失约3亿英镑。国内普查材料证明,重工业中工人腰痛发病率约占20.6%,翻砂工人的发病率占60.9%。在我国也有“五口之家、常有一腰痛之说”。

承德中药集团生产颈复康、腰痛宁胶囊已有十几年历史,该药解除了部分病人的痛苦。董事长、总经理李沈明同志,建议我写一本有关腰腿痛知识的科普读物,我们从四月份开始写作,该书共分十八章,叙述了腰部的结构与功能,腰腿痛诊断、治疗、自我康复与预防、腰腿痛护理、腰痛宁胶囊生产与临床应用。

该书即能在广大读者中普及腰腿痛有关知识,还能指导患者和家属正确护理和配合治疗腰腿痛,又能供广大基层医务人员作参考,由于我们水平有限,而写作时间又仓促,书中难免有错误或不当之处,希望广大读者给予批评指正。在编写过程中,承蒙承德中药集团领导和市场部经理卢国华同志大力指导和帮助查找有关资料,在此谨表衷心感谢。

徐 山

2000年6月于承德避暑山庄

目 录

前言

第一章 腰部的结构与功能

1. 腰椎有哪些? (1)
2. 腰椎椎管及椎孔 (2)
3. 腰椎椎间盘作用 (2)
4. 腰部主要肌肉及功能 (3)
5. 腰部主要血管及神经分布 (3)
6. 腰椎的曲度 (4)
7. 腰椎活动 (4)

第二章 腰腿痛及有关知识

1. 腰腿痛概况 (6)
2. 腰痛分类 (6)
3. 为什么容易患腰腿痛? (7)
4. 腰腿痛治疗 (8)

第三章 腰痛宁胶囊

1. 腰痛宁胶囊研制 (9)
2. 腰痛宁胶囊药物组成 (9)
3. 腰痛宁胶囊质量如何? (11)
4. 腰痛宁胶囊治疗腰腿痛机理 (11)
5. 腰痛宁胶囊治疗腰椎间盘突出症机理 (12)
6. 腰痛宁胶囊适应症和禁忌症有哪些? (12)
7. 腰痛宁胶囊临床治疗特点 (13)

8. 腰痛宁胶囊对各种腰腿痛的疗效如何?	(13)
9. 腰痛宁胶囊有无毒副作用?	(14)
10. 腰痛宁胶囊治疗剂量是多少? 怎样服用最合理?	(14)
11. 腰痛宁胶囊在社会的影响	(15)

第四章 腰椎间盘突出症

1. 什么是腰椎间盘突出症?	(16)
2. 腰椎间盘突出症的病因	(17)
3. 腰椎间盘突出症的病理改变	(17)
4. 腰椎间盘突出症的临床症状	(18)
5. 腰椎间盘突出症的 X 线表现	(19)
6. 腰椎间盘突出症的 CT、MRI 检查	(19)
7. 腰椎间盘突出症的诊断	(20)
8. 腰椎间盘突出症的治疗	(21)
9. 腰椎间盘突出症的预防	(22)

第五章 腰椎管狭窄症

1. 什么是腰椎管狭窄症?	(23)
2. 腰椎管狭窄症的病因与分类	(23)
3. 腰椎管狭窄症的病理改变	(24)
4. 腰椎管狭窄症临床症状	(25)
5. 腰椎管狭窄症 X 线表现	(25)
6. 腰椎管狭窄症 CT、MRI 检查	(26)
7. 腰椎管狭窄症的诊断	(26)
8. 腰椎管狭窄症的治疗	(27)
9. 腰椎管狭窄症的预防	(28)

第六章 腰椎骨质增生

1. 什么是骨质增生?	(29)
2. 骨质增生都是病吗?	(29)
3. 腰椎骨质增生是怎样引起的?	(30)

4. 腰椎骨质增生引起的症状 (30)
5. 腰椎骨质增生的 X 线表现 (31)
6. 腰椎骨质增生的诊断 (31)
7. 腰椎骨质增生的治疗 (32)
8. 腰椎骨质增生的预防 (33)

第七章 骨质疏松症

1. 什么是骨质疏松? (35)
2. 骨质疏松发病情况 (35)
3. 骨质疏松是怎样引起的? (36)
4. 骨质疏松时骨质发生哪些改变? (36)
5. 骨质疏松临床症状与检查 (37)
6. 骨质疏松的治疗 (37)
7. 怎样预防骨质疏松? (38)

第八章 腰椎滑脱

1. 什么是腰椎滑脱? (40)
2. 腰椎滑脱是怎样引起的? (40)
3. 腰椎滑脱的临床症状 (41)
4. 腰椎滑脱的 X 线表现 (42)
5. 腰椎滑脱的诊断 (42)
6. 腰椎滑脱的治疗 (42)
7. 腰椎滑脱的预防 (43)

第九章 腰椎骶化与骶椎腰化

1. 什么是腰椎骶化? (44)
2. 什么是骶椎腰化? (44)
3. 腰椎骶化、骶椎腰化能引起腰痛吗? (45)

第十章 骶椎裂

1. 什么是骶椎裂? (46)
2. 骶椎裂能引起疼痛吗? (46)

第十一章 腰椎横突综合征

1. 什么是腰椎横突综合征? (48)
2. 腰椎横突综合征是怎样引起的? (48)
3. 腰椎横突综合征的临床症状 (49)
4. 腰椎横突综合征的诊断 (49)
5. 腰椎横突综合征的治疗 (50)
6. 腰椎横突综合征的预防 (51)

第十二章 坐骨神经痛

1. 坐骨神经解剖知识 (52)
2. 坐骨神经痛的临床症状 (53)
3. 坐骨神经痛的诊断 (53)
4. 坐骨神经痛的治疗 (54)

第十三章 腰部软组织痛

1. 腰肌纤维炎诊断 (55)
2. 腰肌纤维炎治疗与预防 (55)
3. 腰肌劳损诊断 (57)
4. 腰肌劳损治疗与预防 (58)
5. 急性腰肌损伤诊断与治疗 (59)

第十四章 祖国医学对腰腿痛的认识

1. 腰腿痛病因病机 (60)
2. 腰腿痛辨证 (61)
3. 中药治疗腰腿痛 (61)
4. 按摩、整脊、针灸治疗腰腿痛 (62)

第十五章 腰痛 X 线检查

1. 腰痛 X 线检查意义 (64)
2. 腰痛都需要做 X 线检查吗? (64)
3. 腰痛 X 线检查投照体位 (65)
4. 哪些病人尽量少做 X 线检查? (65)

5. 腰痛与 X 线片如何结合	(66)
6. 腰痛 X 线诊断	(66)
第十六章 腰腿痛常用药物	
1. 中药	(68)
2. 西药	(68)
第十七章 腰痛护理	
1. 哪些病人需要护理?	(70)
2. 腰腿痛病人怎样护理?	(70)
第十八章 腰痛的自我康复与预防	
1. 床对腰的影响	(72)
2. 坐姿对腰的影响	(73)
3. 腰痛的自我康复	(73)
4. 生活中怎样预防腰痛	(74)

第一章 腰部的结构与功能

1 腰椎有哪些？

腰椎是人脊柱中位于胸椎和骶尾骨之间的部分，由其周围的肌肉收缩形成动力，起支撑、维持人体直立、行走作用，以完成各项生命活动。正常人腰椎骨有五块，少数人发育异常，有四或六块。一般由上而下分别称为第一腰椎、第二腰椎等。腰椎骨形态大致相同，一般分为前方椭圆柱形的椎体和后方半环形的椎弓，二者围成的空间称为椎孔。所有腰椎的椎孔由上而下共同形成人的腰椎管，里面由上而下纵行排列着脊髓发出的马尾神经丛，对于支配下肢感觉、运动、维持正常的排便，调节出汗起重要作用。正是由于周围坚硬骨质的保护才使脆弱的神经不至于受到外在的侵害。随着人年龄的增长，腰椎及周围各种组织细胞代谢速度减慢，腰椎逐渐退变，引起腰椎不稳，刺激或压迫神经组织引起慢性而持久的腰腿痛。所以了解腰椎的构成，还要从年轻时就注意用腰卫生，才能更加有效地防止腰腿痛病。

2

腰椎椎管及椎孔

腰椎管位于腰椎骨中心。呈三角形，由全部腰椎骨的椎孔共同形成，是一个纵行的管道，里面由上而下走行着重要的马尾神经丛，正常人骨性椎管发育的有大有小。椎管的前壁为椎体后面，椎间盘后缘和后纵韧带，两侧为椎骨之椎弓根和相邻椎体上、下切迹围成的椎间孔，后壁为椎板，黄韧带和关节突关节。腰椎管的前后径随腰部姿势变化而改变，伸腰时变小，弯腰时变大。正常人最狭窄处位于第4腰椎水平。腰椎间盘突出症患者，伸腰时，因椎管更加狭窄，对神经的压迫加重，故症状加重。相邻腰椎侧方的椎间孔是各对腰神经分别穿出椎管，支配腰、下肢肌肉的地方，腰椎退变，骨质增生，腰椎不稳也可以在椎间孔部位压迫神经根，出现腰腿痛。

3

腰椎椎间盘作用

腰椎间盘是相邻椎体间的一个椭圆形，有弹性的软骨纤维垫。中间是髓核呈胶冻状，类似“鸡蛋黄”，周围是坚硬致密的纤维环，类似“鸡蛋清”，最外层是透明软骨板类似“鸡蛋壳”，它是椎体间主要的坚强联系与支持结构，也是脊柱运动和吸收震荡的主要结构，起着“弹性垫”和“轴承滚珠”的作用，使各个方向的负荷平衡均匀分布，以维持人体平衡。人随着年龄的增大，椎间盘脱水，细胞萎缩退变、强度下降，或在此基础上，轻微的伤力作用，使纤维环破裂，髓核向后突入

椎管，而压迫神经，引起神经水肿，就会出现腰痛伴腿部放散性疼痛，俗称“腰椎间盘突出症”，是中老年人腰腿痛的一个重要原因。椎弓上下方各有成对的上下关节突，构成关节突关节，俗称“小关节”，椎间盘和后外侧的小关节位于一个三角形的三个顶点上，使腰椎象一个三角形支架，以支持人体的体重，既坚强、稳定又灵活。

4 腰部主要肌肉及功能

腰椎骨构成脊柱腰段，后方有强大的骶棘肌附着，它的收缩能使脊柱后伸维持人体直立。侧前方有腰方肌，腰大肌附着，能使人弯腰或屈曲髋关节。腹部肌肉位于脊柱前方，侧方，可以调节腹压，协助稳定、屈曲腰椎。这几组肌肉协同收缩，就像电线杆的缆绳一样，对于维持脊柱的稳定起着重要作用。适当的体育锻炼，对于增强肌肉的力量，维持正常的腰椎功能，减轻疼痛是有益处的。这些肌肉都由腰神经有分支支配，所以当腰椎间盘突出后，这些分支受到压迫、刺激、会反射性引起腰痛，在肌肉表现出现“压痛点”临床上常根据压痛点的部位来判断腰痛的病变节段。

5 腰部主要血管及神经分布

充足的血液供应是人体各器官维持正常功能的必须，腰椎也不例外。腰椎周围分布有强有力的肌肉，因此血液供应更加丰富，由腹主动脉后壁发出四对腰动脉为腰椎的主要供血动脉，这几对血管和血管广泛交通，

为腰椎及其内的脊髓、神经提供了大量的血液，为腰椎不断更新衰老、坏死的细胞，增加骨代谢的速度，创造了极为有利的条件，适当的体育锻炼、合理用药、物理治疗、充分的休息、都能明显改善腰椎的供血，从而减缓或消除腰腿痛。一侧腰部神经主要形成两束。一为腰丛、一为骶丛，腰丛有股神经、闭孔神经等，主要支配大腿前面的感觉和伸膝、屈髋的运动。骶丛的主要分支为坐骨神经，主要支配大腿后面、小腿、足的感觉和屈膝、伸髋及小腿、足的运动。根据人神经感觉障碍的平面可以判断腰椎病的确切部位。

6 腰椎的曲度

正常人的脊柱从后方看是直的，没有侧凸，从侧方看是“双 S”形的，其中颈段前凸，胸段后凸，腰椎的曲度是向前凸，这可以有助于人体维持平衡适应于更加复杂的运动形式，同时可以缓冲震荡，增加对脑和脊髓的保护。维持腰椎向前凸的主要肌肉为躯干肌，如骶棘肌、腰大肌、腹肌等。如果腹肌薄弱，或腰椎本身病变造成前凸过大，就会引起人体重心后移，前方的椎体—椎间盘—椎体关节负荷不均，而后方的双侧关节突小关节过度负重，从而退变，松弛、引发腰椎滑脱、产生椎间不稳定。通过临床体格检查或拍摄腰椎 X 线片检查腰椎的曲度，对于指导临床诊断治疗有一定的价值。

7 腰椎活动

腰椎是人体脊柱中活动范围较大，承受负荷最大，

也是退变较早，发病率最高的节段。它可以前屈、后伸、侧弯及轴向旋转，腰部的实际运动常常是几种方式的组合，因此运动形式也是最为复杂。可以说，每个人一生中都会发生腰痛，而且发病的节段以腰4、腰5、骶1节段最为集中，这是因为骶尾骨与骨盆相对固定，而腰椎下段正是应力较为集中的部位，过度劳累，营养不良、长期姿势不当、严重外伤都可以引起或加剧腰部损伤，从而引起严重的腰痛，使人丧失劳动力甚至生活自理的能力。人在直立站位时，腰椎及椎间盘受的应力最小，直立坐位时增加一半，前屈站立位增大一倍，前屈坐位约增大二倍，这说明腰痛的发生决不是一时的病变，而是长期轻微损伤逐渐积累，活动不当导致的。所以在日常生活中，每个人都要养成良好的用腰习惯，避免过度弯腰劳作，提倡正确的提物、搬运姿势，才能有效地保护自己的腰椎。

安永胜

第二章 腰腿痛及有关知识

1 腰腿痛概况

腰腿疼痛性疾患是临床上最常见的疾病，据部分医院统计占外科门诊就诊人数的五分之一，占骨科门诊的一半。有学者估计平均每一个五口之家，就会有一个腰腿痛病人。也有专家指出，腰腿痛在每个人的一生中，都会经历过，直接危害人们的健康。在美国每年约有七十至一百万人因腰腿痛而住院，其中约二十万人接受手术治疗。可见腰腿痛是不可忽视疾患。产生腰腿痛的原因很多，除了极少数患者为急性外伤引起外，大多因慢性劳损、退变、增生、椎间盘突出而致。另外骨质疏松、脊髓肿瘤等疾病也能引起腰腿痛。其病变部位常以软组织为多，骨关节病变次之，血管性病变则少见。腰腿部疼痛性疾病的诊断一般并不难，可通过病史、物理学检查和各种诊断仪器检查而确定。治疗常是针对病因和症状治疗相结合，治疗的目的是解除或减轻疼痛。治疗方法以保守治疗为主，少数病例需要手术治疗。

2 腰痛分类

腰痛的分类方法较多，本章把发病部位和致病因素

结合起来进行分类。

(1) 软组织性腰痛：脊柱旁背伸肌、棘上、棘间韧带、横突间韧带等软组织引起的腰痛。可分为外伤性：如腰部软组织擦伤、挫伤；炎症性：如肌纤维织炎、筋膜炎；劳损性：如腰劳损、腰椎横突综合征；压迫性：如梨状肌损伤症候群等。

(2) 骨关节性腰痛：是指脊柱骨及其关节，由于某种原因产生的腰痛。外伤性：如脊椎小关节滑膜嵌顿、错位、骨折等；炎症性：如致密性胃炎、强直性脊柱炎等；退变性：如腰椎小关节退变、增生等；结构不稳定性：如腰椎椎弓峡部不连、腰椎滑脱、脊柱侧弯等。

(3) 椎管内源性腰痛：指椎管内某些原因所致的腰痛。如腰椎间盘突出症、椎管狭窄、椎管内肿瘤等。

(4) 其它原因引起的腰痛：内脏疾病反射性腰痛。另外祖国医学认为肾虚和风寒湿邪侵袭也能引起腰痛。

3

为什么容易患腰腿痛？

腰椎位于活动度很小的胸椎和固定于骨盆的骶骨之间，是躯干活动的枢纽，各节腰椎间有较大的活动度，椎间小关节在活动时作各方向滑动。由于直立行走的原因，腰椎又是脊柱负重的中心，其承受的负荷较脊柱其它部位都大。腰椎的任何活动都会产生重心移位，从而引起力矩的变化，在腰部产生剪力，如同小树过度摇摆就会折伤一样，腰椎在不良姿势状态下也容易发生此种现象。当腰椎在瞬间过度屈伸或旋转时，剪力就会迅速增大，从而可破坏腰部平衡，造成失稳状态，进而损伤腰部肌肉、韧带、关节等组织，严重者可造成椎间盘纤

维环破裂而发生椎间盘脱出。腰部的屈伸、旋转等活动是每个人日常生活中经常反复的动作，因此每当行走、劳动、负重、体育锻炼等活动时，容易造成腰部肌肉、韧带、椎间小关节、椎间盘急慢性损伤，导致腰痛甚至腿痛。

4 腰腿痛治疗

腰腿痛的治疗方法较多，临床应根据具体情况选择不同的治疗方法。

(1) 急性期的治疗：①卧床休息，内服或外用中西医止痛解痉药物。痛点可用冷敷或局部封闭。②应用正骨手法整复突出的椎间盘、椎间关节或骶髂关节半脱位，解除椎间小关节嵌顿，恢复脊柱的内外平衡。③针灸按摩舒筋、散瘀、通络，缓解疼痛。

(2) 慢性腰腿痛的治疗：①舒筋活血行气措施：内服腰痛宁胶囊、外用中药、针灸按摩、各种封闭疗法，电、热、磁、超声波等各种理疗。②强腰壮肾养筋健骨措施：中药、针灸、体疗等。③舒风燥湿散寒措施：内服腰痛宁胶囊、针灸和各种热疗。④复位减压措施：各种牵引、手法复位、以整复突出的椎间盘，纠正椎骨间错位，拉开椎间隙，扩大椎间孔以减少或消除神经根压迫。⑤针刀、骶疗：对于椎管内外的炎性粘连性病变等，可分别采用骶疗和针刀疗法。⑥支持保护措施：佩戴各种腰围或用宽腰带。⑦椎间盘切吸术和髓核溶解疗法：对于椎间盘突出较重，保守治疗时间较长、效果差的患者可以采用此方法。⑧手术治疗：应用上述各种疗法无效者则需手术治疗。

翟羽东 温国政

第三章 腰痛宁胶囊

1

腰痛宁胶囊研制

腰痛宁胶囊研制者是华北煤炭医学院附属医院郭晓庄教授，他发现煤炭工人患腰腿痛患者很多。在河北省北部山区巡回医疗期间，也遇到了很多腰腿痛患者，诊为腰椎间盘突出症、坐骨神经炎、慢性风湿性关节炎、腰肌劳损等，当时这些病症缺乏特效疗法，对症治疗亦收效甚微。郭晓庄教授决心从祖国医学遗产中寻找出路，解除患者的痛苦。1973年在医药科研通讯发表了复方马钱子散治疗腰椎间盘突出症、腰肌纤维炎、坐骨神经炎等病症，而且收到了良好的效果。1980年郭教授研究发现，该方剂治疗腰椎间盘突出症有效率为95%。1984年承德中药集团有限责任公司与郭晓庄教授协作，开展了腰痛宁胶囊（复方马钱子散）研制，1985年6月河北省卫生厅审批腰痛宁胶囊投产，它给广大腰腿痛患者带来福音。

2

腰痛宁胶囊药物组成

主要成份有：马钱子、土鳖虫、全蝎、僵蚕、乳香、没药等十几种名贵中草药。