

张建华 编著

# 颈肩腰腿痛

## 自我推拿

JING JIAN  
YAO TUI TONG  
ZIWO TUINA

# 颈肩腰腿痛自我推拿

张建华 编著

 安徽科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

颈肩腰腿痛自我推拿/张建华编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-5337-3907-2

I. 颈… II. 张… III. ①颈肩痛-按摩疗法(中医)-问答②腰腿痛-按摩疗法(中医)-问答 IV. R244.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 149807 号

颈肩腰腿痛自我推拿

张建华 编著

出版人: 朱智润

责任编辑: 吴萍芝

封面设计: 朱 婧

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号  
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551)3533330

网 址: [www.ahstp.com.cn](http://www.ahstp.com.cn)

E-mail: [yougoubu@sina.com](mailto:yougoubu@sina.com)

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 合肥义兴印务有限责任公司

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 7

字 数: 160 千

版 次: 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 5 500

定 价: 13.80 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

## 前 言

随着信息时代的到来,社会变得更加丰富多彩。我们每天都在面临着许多机遇的诱惑,接受着变化无穷的挑战。为此,我们需要不断地汲取知识的营养,以丰富我们的智慧,增加我们的才干,进而开拓我们的事业。这是每个人的期望。但是,请不要忘记,这一切的前提是您必须拥有健康的身体。

很多人因长期伏案工作或沉迷于上网,长时间坐着,颈肩腰腿部肌肉缺少必要的活动和放松;或炎热的夏季整日待在舒适的空调房内,寒湿之邪顺着汗毛孔侵入人体肌肤,久而久之导致颈肩腰腿部疼痛不适,甚至影响我们的工作、生活、学习。

在生活节奏日趋加快的今天,我们每个人都希望拥有健康的身体,去实现自己的理想。从这个角度来说,我们更加需要了解有关自己身体的知识,只有了解了自己的身体,掌握了足够的健康知识,才能懂得如何去呵护自己的身体,使自己始终保持最佳状态,给生活提供很好的保证。本书深入浅出,通俗易懂,简明扼要,图文并茂,能为您了解颈肩腰腿部的知识提供必要的帮助。

张建华

2007年8月10日

# 目 录

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 第一章 疼痛的信号                   | 1  |
| 第二章 颈、肩、腰腿痛的病因、病理           | 3  |
| 第三章 颈、肩、腰部的基本结构             | 6  |
| 第一节 颈部的姿势和功能解剖              | 6  |
| 第二节 腰部的姿势和功能解剖              | 9  |
| 第三节 肩部的姿势和功能解剖              | 11 |
| 第四章 颈椎病的自我康复                | 15 |
| 第一节 颈椎病的症状与体征               | 15 |
| 第二节 颈椎病的自我推拿                | 18 |
| 第三节 颈椎病的预防                  | 33 |
| 第五章 颈椎病的有问必答                | 39 |
| 1. 颈段脊柱的解剖生理特点有哪些?          | 39 |
| 2. 颈椎生理弧度是如何形成的,有什么意义?      | 39 |
| 3. 颈椎生理曲度变直的原因有哪些?          | 40 |
| 4. 什么是颈椎病?                  | 40 |
| 5. 颈椎病引发的疼痛具有哪些特点?          | 40 |
| 6. 颈椎病病人需要做哪些常规检查?          | 41 |
| 7. 怎样阅读颈椎 X 线片?             | 41 |
| 8. 颈椎病断层摄影、CT 扫描、磁共振检查有何意义? | 42 |
| 9. 患有颈椎病应当如何正确对待?           | 43 |
| 10. 中年以后都会患颈椎病吗?            | 43 |
| 11. 颈椎病一般预后如何?              | 44 |
| 12. 颈椎病的治疗方法有哪些?            | 44 |
| 13. 为什么说保守疗法是治疗颈椎病的基本方法?    | 44 |
| 14. 推拿疗法的适应证有哪些?            | 45 |
| 15. 推拿疗法治疗颈椎病有哪些要求?         | 45 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 16. 颈椎病的自我疗法有哪些益处? .....        | 46 |
| 17. 颈椎牵引疗法的作用有哪些? .....         | 46 |
| 18. 坐位牵引的要领有哪些? .....           | 47 |
| 19. 哪些颈椎病患者适应戴颈围? .....         | 48 |
| 20. 使用颈围应注意什么? .....            | 49 |
| 21. 颈椎病患者为什么要进行体能锻炼? .....      | 49 |
| 22. 颈椎病患者进行体能锻炼时应注意什么? .....    | 49 |
| 23. 颈椎病病人的体能锻炼有哪些方法? .....      | 50 |
| 24. 自我推拿过程中出现什么情况应及时就医? .....   | 50 |
| 25. 理疗治疗颈椎病的机制是什么? .....        | 51 |
| 26. 颈椎病常用的理疗方法有哪些? .....        | 51 |
| 27. 家庭如何做物理疗法? .....            | 52 |
| 28. 哪些颈椎病患者需进行手术治疗? .....       | 52 |
| 29. 如何用拔罐法治疗颈椎病? .....          | 53 |
| 30. 如何用中药热敷法治疗颈椎病? .....        | 53 |
| 31. 药枕对颈椎病有治疗作用吗? .....         | 53 |
| 32. 颈椎病的精神疗法包括哪些? .....         | 53 |
| 33. 颈椎病患者选择什么样的枕头好? .....       | 54 |
| 34. 重型颈椎病患者如何自理生活和进行体能训练? ..... | 54 |
| 35. 手术后的颈椎病患者如何进行康复训练? .....    | 55 |
| 36. 如何预防颈椎病? .....              | 55 |
| 37. 什么是斜颈,斜颈分几类? .....          | 56 |
| 38. 继发性斜颈的愈后如何? .....           | 56 |
| 39. 什么是先天性肌性斜颈? .....           | 57 |
| 40. 如何治疗先天性肌性斜颈? .....          | 58 |
| 41. 什么是颈椎小关节紊乱? .....           | 58 |
| 42. 什么是颈肋综合征? .....             | 58 |
| 43. 什么是颈椎椎管狭窄? .....            | 59 |
| 44. 引起颈椎椎管狭窄的常见原因有哪些? .....     | 59 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 45. 什么是颈椎半错位? .....            | 60 |
| 46. 什么是颈椎融合畸形? .....           | 60 |
| <b>第六章 肩周炎的自我康复</b> .....      | 62 |
| 第一节 肩周炎的症状及体征 .....            | 62 |
| 第二节 肩周炎的自我推拿 .....             | 63 |
| 附:1. 偏瘫病人肩痛 .....              | 71 |
| 2. 网球肘 .....                   | 72 |
| 3. 桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎 .....           | 73 |
| 4. 腕管综合征 .....                 | 74 |
| 5. 腕、指关节扭伤 .....               | 74 |
| 第三节 肩周炎的预防 .....               | 75 |
| <b>第七章 肩臂痛的有问必答</b> .....      | 76 |
| 1. 肩部易患哪些疾病? .....             | 76 |
| 2. 肩袖易造成哪些损伤? .....            | 77 |
| 3. 肩周炎发病有何特点? .....            | 77 |
| 4. 肩周炎如何分期? .....              | 78 |
| 5. 肩周炎如何分类? .....              | 78 |
| 6. 肩周炎有何病理特点? .....            | 79 |
| 7. 肩周炎病人如何进行自我锻炼? .....        | 79 |
| 8. 什么是胸上口综合征? .....            | 80 |
| 9. 肩部滑囊有多少个? .....             | 80 |
| 10. 如何治疗肩部滑囊炎? .....           | 81 |
| 11. 肩关节松动综合征有何表现? .....        | 81 |
| 12. 什么是肩胛上神经嵌压症? .....         | 82 |
| 13. 如何治疗肩胛上神经嵌压症? .....        | 82 |
| 14. 什么是冈上肌肌腱炎? .....           | 82 |
| 15. 冈上肌肌腱炎有何临床表现? .....        | 83 |
| 16. 什么是肱二头肌长头肌腱炎和腱鞘炎? .....    | 83 |
| 17. 肱二头肌长头肌腱炎和腱鞘炎有何临床表现? ..... | 83 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 18. 如何治疗肱二头肌长头肌腱炎和腱鞘炎? ..... | 84 |
| 19. 什么是肩胛部弹响症? .....         | 84 |
| 20. 如何治疗肩胛部弹响症? .....        | 84 |
| 21. 什么是肋骨-锁骨综合征? .....       | 85 |
| 22. 肋骨-锁骨综合征有哪些表现? .....     | 85 |
| 23. 如何防治肋骨-锁骨综合征? .....      | 85 |
| 24. 肢端感觉异常是怎么回事? .....       | 85 |
| 25. 什么是雷诺征? .....            | 86 |
| 26. 网球肘是如何发生的? .....         | 87 |
| 27. 网球肘有何临床表现? .....         | 87 |
| 28. 如何治疗网球肘? .....           | 87 |
| 29. 什么是学生肘? .....            | 88 |
| 30. 学生肘有何临床表现? .....         | 88 |
| 31. 如何治疗学生肘? .....           | 88 |
| 32. 如何防治肩背肌筋膜炎? .....        | 89 |
| 33. 何谓尺骨鹰嘴滑囊炎? .....         | 89 |
| 34. 如何治疗鹰嘴滑囊炎? .....         | 89 |
| 35. 腕管综合征有何临床表现? .....       | 90 |
| 36. 如何治疗腕管综合征? .....         | 90 |
| 37. 什么是腱鞘炎,常易发生于哪些部位? .....  | 91 |
| 38. 腱鞘炎如何分型? .....           | 91 |
| 39. 什么是桡骨茎突腱鞘炎? .....        | 92 |
| 40. 如何治疗桡骨茎突腱鞘炎? .....       | 92 |
| 41. 腱鞘囊肿如何防治? .....          | 93 |
| 42. 什么是弹响指? .....            | 93 |
| 43. 弹响指有何临床表现? .....         | 94 |
| 44. 如何治疗弹响指? .....           | 94 |
| 45. 尺管综合征是怎么回事? .....        | 94 |
| 46. 尺管综合征有何症状? .....         | 94 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 47. 如何治疗尺管综合征? .....      | 95  |
| <b>第八章 腰腿痛的自我康复</b> ..... | 96  |
| 第一节 必须就医的腰痛 .....         | 96  |
| 第二节 腰腿痛的症状及体征 .....       | 98  |
| 第三节 腰腿痛的自我推拿 .....        | 105 |
| (一) 急性腰扭伤 .....           | 105 |
| (二) 腰椎间盘突出症 .....         | 108 |
| (三) 慢性腰背痛 .....           | 114 |
| (四) 梨状肌综合征 .....          | 115 |
| (五) 腰椎管狭窄症 .....          | 117 |
| (六) 不完全椎体滑脱性腰痛 .....      | 119 |
| (七) 妇科腰痛 .....            | 121 |
| (八) 老年性腰背痛 .....          | 123 |
| (九) 强直性脊柱炎 .....          | 125 |
| (十) 脊柱侧弯的纠正 .....         | 126 |
| (十一) 髌骨软化症 .....          | 129 |
| (十二) 慢性膝关节创伤性滑膜炎 .....    | 130 |
| (十三) 腓肠肌痉挛 .....          | 130 |
| (十四) 足跟痛 .....            | 131 |
| 第四节 腰腿痛的预防 .....          | 131 |
| <b>第九章 腰腿痛的有问必答</b> ..... | 134 |
| 1. 正常的脊椎生理结构是怎样的? .....   | 134 |
| 2. 供应脊柱的血液来自哪里? .....     | 134 |
| 3. 作用于腰背部脊柱的肌肉有哪些? .....  | 135 |
| 4. 脊柱的功能有哪些? .....        | 135 |
| 5. 什么是脊柱的负荷? .....        | 135 |
| 6. 不同的体位对腰椎负荷有什么影响? ..... | 136 |
| 7. 引起腰痛的原因有哪些? .....      | 136 |
| 8. 什么是椎间盘? .....          | 137 |

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| 9. 椎间盘内部有血管吗? .....                     | 138 |
| 10. 椎间盘内部有神经吗? .....                    | 138 |
| 11. 什么是腰椎间盘突出症? .....                   | 138 |
| 12. 腰椎间盘突出症的临床表现是什么? .....              | 138 |
| 13. 腰椎间盘突出症为什么会发生脊柱侧弯? .....            | 139 |
| 14. 腰椎间盘突出症患者可有哪些压痛点? .....             | 140 |
| 15. 腰椎间盘突出症的 X 线表现有哪些? .....            | 140 |
| 16. 腰椎间盘突出症的常用影像检查有哪些? .....            | 141 |
| 17. 腰椎间盘突出症的治疗方法有哪些? .....              | 142 |
| 18. 哪些腰椎间盘突出症患者不宜手术治疗? .....            | 142 |
| 19. 腰椎间盘突出症有哪些手术适应证? .....              | 143 |
| 20. 腰椎间盘突出症患者手术后应如何预防复发? .....          | 144 |
| 21. 手术治疗腰椎间盘突出症会有并发症吗? .....            | 144 |
| 22. 常见腰椎间盘突出症手术并发症有哪些? .....            | 145 |
| 23. 育龄女性腰椎手术后会影影响生育吗? .....             | 146 |
| 24. 推拿治疗腰椎间盘突出症常用方法有哪些? .....           | 147 |
| 25. 推拿治疗腰椎间盘突出症应注意什么? .....             | 147 |
| 26. 踩跷法能治疗腰椎间盘突出症吗? .....               | 148 |
| 27. 腰椎牵引有哪些作用? .....                    | 148 |
| 28. 常见腰椎牵引的方法有哪些? .....                 | 149 |
| 29. 哪些腰椎间盘突出症患者适合牵引治疗? .....            | 149 |
| 30. 哪些腰椎间盘突出症患者不适合牵引治疗? .....           | 149 |
| 31. 硬膜外腔激素滴注法治疗腰椎间盘突出症的<br>原理是什么? ..... | 150 |
| 32. 什么是腰椎间盘突出症的髓核化学溶解疗法? .....          | 150 |
| 33. 哪些情况下禁用髓核化学溶解疗法? .....              | 150 |
| 34. 髓核化学溶解疗法治疗腰椎间盘突出症有哪些<br>并发症? .....  | 151 |
| 35. 腰椎间盘突出症患者使用腰围有什么好处? .....           | 151 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 36. 佩戴腰围应注意什么? .....          | 152 |
| 37. 腰围能长时间佩戴吗? .....          | 153 |
| 38. 什么是中央型腰椎间盘突出症? .....      | 153 |
| 39. 青少年型腰椎间盘突出症有何特点? .....    | 153 |
| 40. 卧床休息的腰椎间盘突出症患者怎样下床? ..... | 154 |
| 41. 怎样保持良好的站立姿势? .....        | 154 |
| 42. 腰椎间盘突出症患者应采取何种坐姿? .....   | 155 |
| 43. 腰椎间盘突出症患者为何要选择木板床? .....  | 155 |
| 44. 什么是急性腰扭伤? .....           | 156 |
| 45. 急性腰扭伤包括哪几类? .....         | 156 |
| 46. 怎样预防急性腰扭伤的发生? .....       | 157 |
| 47. 慢性腰肌劳损是怎么产生的? .....       | 157 |
| 48. 怎么预防慢性腰肌劳损? .....         | 158 |
| 49. 慢性腰肌劳损应如何治疗? .....        | 158 |
| 50. 慢性腰肌劳损如何自我保健? .....       | 159 |
| 51. 慢性腰肌劳损有哪些运动疗法? .....      | 159 |
| 52. 腰椎小关节紊乱综合征是如何发生的? .....   | 160 |
| 53. 腰椎小关节紊乱综合征治疗有哪些方法? .....  | 160 |
| 54. 骨质疏松症是病吗? .....           | 161 |
| 55. 骨质疏松症是什么原因引起的? .....      | 162 |
| 56. 骨质疏松症应如何治疗? .....         | 162 |
| 57. 糖尿病患者为何容易骨质疏松? .....      | 163 |
| 58. 腰椎管狭窄症的病因病理有哪些? .....     | 164 |
| 59. 如何鉴别间歇性跛行? .....          | 164 |
| 60. 为何会出现腰椎管侧隐窝狭窄症? .....     | 165 |
| 61. 什么是第3腰椎横突综合征? .....       | 165 |
| 62. 为什么会发生棘上棘间韧带损伤? .....     | 166 |
| 63. 什么是强直性脊柱炎? .....          | 166 |
| 64. 强直性脊柱炎的病因是什么? .....       | 167 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 65. 强直性脊柱炎有哪些主要症状? .....      | 167 |
| 66. 强直性脊柱炎患者常用药物有哪些? .....    | 168 |
| 67. 强直性脊柱炎患者是否可用皮质激素治疗? ..... | 168 |
| 68. 中医如何治疗强直性脊柱炎? .....       | 168 |
| 69. 强直性脊柱炎有哪些辅助治疗方法? .....    | 169 |
| 70. 强直性脊柱炎患者如何坚持功能锻炼? .....   | 169 |
| 71. 腰椎退行性骨关节病是如何发生的? .....    | 170 |
| 72. 腰椎退行性变的 X 线表现如何? .....    | 170 |
| 73. 什么是腰肌筋膜炎? .....           | 170 |
| 74. 骶髂关节是如何损伤的? .....         | 171 |
| 75. 骶髂关节扭伤的临床表现是什么? .....     | 171 |
| 76. 骶髂关节扭伤常用的治疗方法是什么? .....   | 171 |
| 77. 甲亢能引起腰痛吗? .....           | 171 |
| 78. 甲亢性骨病有哪些临床表现? .....       | 172 |
| 79. 甲状旁腺功能亢进会引起腰痛吗? .....     | 172 |
| 80. 甲状旁腺功能亢进症会出现哪些骨骼系统症状? ... | 173 |
| 81. 枕头与腰痛有关吗? .....           | 173 |
| 82. 腰痛患者能穿高跟鞋吗? .....         | 174 |
| 83. 倒着走能治疗慢性腰痛吗? .....        | 174 |
| 84. 天气寒冷与腰痛有关吗? .....         | 175 |
| 85. 打麻将会引起腰痛吗? .....          | 175 |
| 86. 吸烟与腰背痛有关系吗? .....         | 175 |
| 87. 坐骨神经痛是怎么发生的? .....        | 176 |
| 88. 坐骨神经痛可分为几种? .....         | 176 |
| 89. 有坐骨神经痛的病人如何进行锻炼? .....    | 176 |
| 90. 什么是放射痛? .....             | 177 |
| 91. 什么是牵涉性痛? .....            | 177 |
| 92. 什么是反射痛? .....             | 177 |
| 93. 梨状肌综合征应和哪些疾病鉴别? .....     | 178 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 94. 股外侧皮神经嵌压综合征有哪些症状? .....       | 178 |
| 95. 股外侧皮神经嵌压综合征如何用手法治疗? .....     | 179 |
| 96. 髌关节为何会有响声? .....              | 179 |
| 97. 弹响髌怎样治疗? .....                | 179 |
| 98. 臀上皮神经损伤的临床表现有哪些? .....        | 180 |
| 99. 什么是臀中肌综合征? .....              | 180 |
| 100. 为什么运动后会出现小腿前方疼痛? .....       | 181 |
| 101. 膝关节的解剖特点是什么? .....           | 181 |
| 102. 什么是膝关节创伤性滑膜炎? .....          | 182 |
| 103. 如何用手法治疗膝关节创伤性滑膜炎? .....      | 182 |
| 104. 什么是胫骨结节骨骺炎? .....            | 182 |
| 105. 得了胫骨结节骨骺炎很可怕吗? .....         | 183 |
| 106. 什么是膝交叉韧带? .....              | 183 |
| 107. 什么是膝内外侧副韧带? .....            | 184 |
| 108. 膝内外侧副韧带损伤有何症状? .....         | 184 |
| 109. 如何治疗膝内外侧副韧带损伤? .....         | 184 |
| 110. 什么是半月板? .....                | 185 |
| 111. 引起半月板损伤的原因有哪些? .....         | 185 |
| 112. 半月板损伤常见的临床症状有哪些? .....       | 186 |
| 113. 半月板损伤怎样治疗? .....             | 186 |
| 114. 什么是膝关节增生性骨关节炎? .....         | 187 |
| 115. 引起膝关节增生性骨关节炎的主要原因是什么? .....  | 187 |
| 116. 膝关节增生性骨关节炎常见症状是什么? .....     | 187 |
| 117. 如何治疗膝关节增生性骨关节炎? .....        | 187 |
| 118. 传统医学疗法对膝关节增生性骨关节炎有何作用? ..... | 188 |
| 119. 什么是髌骨软骨软化症? .....            | 188 |
| 120. 髌骨软骨软化症有何临床表现? .....         | 188 |
| 121. 如何治疗髌骨软骨软化症? .....           | 189 |
| 122. 哪些疾病可以引起膝关节弹响? .....         | 189 |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 123. 什么是膝关节周围钙化症? .....       | 189        |
| 124. 什么是髌下脂肪垫肥厚? .....        | 190        |
| 125. 髌下脂肪垫肥厚有何临床表现? .....     | 190        |
| 126. 髌下脂肪垫肥厚如何自己推拿? .....     | 191        |
| 127. 髌韧带、脂肪垫损伤是怎么回事? .....    | 191        |
| 128. 女性特殊的膝关节疾病有哪些? .....     | 192        |
| 129. 小儿膝关节疼痛有哪些常见病? .....     | 193        |
| 130. 膝部滑囊炎有哪些? .....          | 193        |
| 131. 膝部滑囊炎有何临床表现? .....       | 193        |
| 132. 膝关节内积液常见于哪些原因? .....     | 194        |
| 133. 哪些药物能引起药物性关节痛和关节炎? ..... | 194        |
| 134. 踝关节的结构特点是什么? .....       | 195        |
| 135. 踝关节扭伤为什么会造成长期足痛? .....   | 196        |
| 136. 跖跗关节扭伤怎么办? .....         | 196        |
| 137. 跟腱损伤怎么办? .....           | 197        |
| 138. 哪些病可以引起足跟疼痛? .....       | 197        |
| 139. 跟腱周围炎如何自我推拿? .....       | 198        |
| 140. 什么是跖管综合征? .....          | 199        |
| 141. 跖痛症是怎么发生的? .....         | 199        |
| 142. 怎样使用热敷疗法? .....          | 200        |
| 143. 如何对腰椎间盘突出症病人进行护理? .....  | 201        |
| <b>附篇:家庭自制外用洗方及药酒</b> .....   | <b>202</b> |

## 第一章 疼痛的信号

我们的颈、肩、腰腿部每天都进行着频繁的活动,它是人体活动最多的部位,无论工作、生活、劳动、阅读、吃饭,等等,都离不开颈、肩、腰腿部的活动,活动过度易造成这些部位的累积性损伤,另外,还有一些不确定的因素,如外伤、扭伤、贪凉受寒等。目前颈、肩、腰腿痛病已居高不下,还在呈上升趋势。小至10多岁的少年,大到80岁的老人,都在忍受着这些病痛的折磨,轻者时轻时重,影响生活质量,重者生活难以自理。近几年,我国各地对颈、肩、腰腿痛进行了流行病学调查,腰腿痛发病率最高的是从事重体力劳动者,久坐办公室的工作人员腰腿痛的发生也日趋增多。在性别方面,男性多于女性;在年龄方面,25岁以下为3%,26~35岁为12%,36~45岁为18%,46~55岁为40%,56岁以上为27%。随着年龄的增长,发病比例逐渐增大,发病率最高的是50岁左右的中年人。在对中高级知识分子以及白领人士的流行病学的调查中,有颈、肩、腰腿病者为10.6%,其中颈椎病占33%、腰腿痛占48%、肩周炎占19%。在一般常见病中颈、肩、腰腿痛居第一位。颈、肩、腰腿痛虽不危及人的生命,但给人们的日常生活带来种种不便,应积极地进行防治。

疼痛,只是一种正常的保护性感觉。当针刺到我们的手,手很快产生收缩反应;当皮肤触摸到很烫的物体时,人体很快会产生躲避动作。当我们长时间工作、学习以后,颈、肩、腰腿部会有疼痛等不适感觉,此时颈、肩或腰部发出了信号,告诉您这个部位需要休息了,通过休息放松又很快地恢复了正常的功能。如

果,我们忽视了这个信号,没有引起重视,而持续地工作、学习,日积月累,就会使症状日渐加重,而不能自我修复。

当出现疼痛、早期病情不很严重时,根据情况可去颈、肩、腰腿痛专科进行诊治,或请相关科室做系统检查,也可以去内科、五官科、神经科就诊。诊断明确后,在专科医生的指导下,可进行自我调治,而在选用具体方法时可请有经验的专科医生给予指点,谨防发生差错。认识自己的病症,在自我调治过程中,自己对治疗的进展情况有所了解,如出现异常情况应及早就医。

## 第二章 颈、肩、腰腿痛的病因、病理

颈、肩、腰腿痛是人群中最常见的疾病,它不仅给人们带来缠绵不断的痛苦,严重的还影响人的正常生活,甚至造成不同程度的病变。本病青壮年发病较多,属于运动系统疾病,病因与劳动、运动有关,归纳起来有急性扭伤、慢性劳损、退行性病变及风寒湿侵袭。

### 一、急性扭伤

在临床上非常多见。如在工作及生活中搬抬重物、刷牙、倒水等不慎而引起腰肌的损伤;在睡眠时,睡觉姿势不正确,或枕头过高,或突然转颈等可引起颈椎关节的错位;运动员在运动中突然扭转、碰撞、跌扑等,都可引起软组织的急性损伤。损伤后可造成局部软组织(如肌肉、韧带、滑囊、神经等)痉挛、出血、水肿、渗出、粘连、吸收,产生无菌性炎症反应。无菌性炎症一方面可直接引起组织的疼痛,另一方面使肌肉等组织发生痉挛,局部组织缺血、缺氧、新陈代谢障碍,致痛物质不能转化和排泄,而使疼痛加剧,若治疗不及时,日久转为慢性,疼痛缠绵不愈。

### 二、慢性劳损

是由于长时间在某种姿势下做单一动作,如教师、机关干部、缝纫工人等长时间低头工作;农民弯腰插秧、收割,以及久坐、久站等,使姿势肌长时间处于紧张状态,肌肉发生痉挛,持续性牵拉肌肉起止点上附着的软组织进一步发生牵拉性损伤。小