

一种病多种疗法系列

丛书主编 李 丹

腰背部疾患的 多种疗法

主编 朱闻溪 刘国平



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

一种病多种疗法系列

丛书主编 李 丹

腰背部疾患的

多种疗法

主编 朱闻溪 刘国平

辽宁科学技术出版社

·沈 阳·

图书在版编目(CIP)数据

腰背部疾患的多种疗法/朱闻溪, 刘国平主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2003.3

(一种病多种疗法系列)

ISBN 7-5381-3764-5

I. 腰… II. ①朱…②刘… III. ①腰部—疾病—治疗②背—疾病—治疗 IV. R68

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 066843 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 朝阳新华印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 880mm×1240mm 1/32

字 数: 260 千字

印 张: 9.25

印 数: 1~5000

出版时间: 2003 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2003 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 李 夏 袁跃东

封面设计: 冯守哲

插 图: 陈 曦 许连萍 陈忠利

版式设计: 于 浪

责任校对: 王春茹

定 价: 16.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

编者名单

主 编 朱闻溪 刘国平

副主编 欧阳如莉 杨立辉

编 者 (按姓氏笔画排列)

丁艳萍 朱闻溪 刘国平 任素杰 李 丹

杨立辉 赵 越 欧阳如莉 郭 艳 梁焕彦

前言

目前，腰背部疾患已经成为工业化社会中潜在的最大健康问题。专家们指出，它经常使45岁以上的人暂时丧失劳动能力。疼痛是腰背部疾患常见的症状，世界上大约有80%的人一生至少会有一次腰痛的经历。研究显示，1993~1997年，腰背部疼痛平均每年都导致5.55万人无法工作。

大部分的腰背部疼痛是由于肌肉挛缩、外伤或脊柱变形造成的，但每10名患者中大约就有1人是因为系统性疾病所导致的腰背疾患可能出现在背部从脖子到腰部的任何一个位置，可能是一小部分，也可能扩散到很大范围。再加上腰背部疾患治疗困难、疗程长、容易复发的特点，因而，腰背部疾患似乎已成为现代社会难以医治的痼疾，严重地影响着人们的生活质量。

近年来，虽然人们的生活水平和生活工作环境有了极大的改善，但随着社会节奏的加快、工作压力的增加，腰背部疾患的发病率正以惊人的速度增长，这可能与人们伏案工作时间延长、活动减少以及肥胖等因素有关，因而非常有必要增进人们对腰背部疾患的认识，了解相应的治疗方案及保健知识，从而达到预防发生、及早诊断、及早治疗、防止复发的目的。

本书用通俗简洁的语言，图文并茂的形式向广大读者系统地描述了腰背部疾患发生的解剖生理基础，汇集并介绍与此相关的各类疾病，着重介绍多种简单易行，实用性强的治疗方法和家庭保健知识。希望本书能为你正确地了解腰背部疾患，选择适合自身特点的治疗方案，学会自我保健提供有益的帮助。

本书共分为四个部分。

第一部分，用简明的语言和图谱向你系统地介绍了腰背部的主要

结构及其生物力学特性,使你对腰背部结构的合理性及缺点有一定的了解;因为腰背部疾患的主要症状是疼痛,所以我们就疼痛与腰背部疾患的关系进行了讨论,使大家了解产生腰背部疼痛的机理,这对于选择合适的方法止痛是非常有帮助的;最后我们按照病变的部位,对腰背部疾患进行分类,并列举部分相关疾病,侧重于对良性非肿瘤性疾病的介绍,使你对常见的腰背部疾患有充分地了解,并能对疾病的发展做出正确的估计,从而指导你选择适合自己的治疗方法。

第二部分,是为你如何寻求专业的医疗帮助提供建议。虽然诊断和治疗腰背部疾患的方法很多,但均有其适应症及局限性,如何在明确诊断的基础上确定治疗方案,是至关重要的,否则可能适得其反。请医学专家帮助你是必不可少的步骤,所以这部分对如何寻医问药、配合医生的诊治做出了详尽的指导。

此外,还向你介绍了当前医院中常采用的腰背部疾患的治疗方法,包括药物治疗、封闭疗法、神经阻滞疗法、物理疗法及外科治疗等,并特别向你推介一些国内外最新的治疗手段。例如:化学核溶解术在椎间盘突出症中的应用。这部分内容对你正确选择治疗方案,积极配合医生治疗具有现实意义。

由于腰背部疾患困扰人类已久,人类在与之长期斗争中摸索和总结出许多行之有效的辅助疗法。虽然有些方法原理尚不十分清楚,但因其确有独特疗效而沿用至今。近年来,辅助疗法已引起世人的关注,尤其在欧美国家方兴未艾。

本书第三部分汇集了中外多种辅助疗法,如休息疗法、针灸、按摩、催眠、芳香疗法等大约20余种。在每一种辅助疗法中都非常详尽地说明了此疗法的原理和具体操作方法,配有大量图谱,语言浅显易懂,非医学专业的普通人群按照书上所教的方法即可轻松操作。

你可以根据自己的病情和自身特点选择一种或几种方法,自己或在家人的配合下进行治疗。现代社会中,随着医学技术的发展,医疗费用也不断增加,已成为人民群众沉重的经济负担,本书介绍的辅助疗法多取之于周围的环境资源,简单易行,又经济有效,相信定能使你早日摆脱腰背部疾患的困扰,走上康复之路。

本书的最后一部分，对腰背部保健问题进行了论述。现代病因论认为，致病原因是多因素的，从微观到宏观，从局部到整体，从内因到外因，着眼点更多的是个人和环境、社会之间的相互关系，因而单靠药物和手术是难以维持人类健康的，应采用群体性、社会性、整体性、综合性的方法，在日常生活中实行健康保健的新理念。

在这部分，我们从日常生活的各个方面为你提供腰背部保健的知识，如正确的坐、立、行走，睡眠中应注意的问题，如何营造适宜的家居及工作环境等；同时对一些特定人群，如孕妇、医护人员、司机等如何预防腰背部疾患提出了详尽的建议。

目 录

腰背部疾患的医学基础知识	1
1. 背部的结构	1
1.1 脊柱的结构	2
1.2 椎骨与椎管	4
1.3 椎骨间的连接	7
1.4 脊髓	10
1.5 腰背部的软组织及腹肌	13
2. 背部的生物力学特点	14
2.1 腰椎运动的生物力学特点	15
2.2 腰椎椎体的生物力学特点	15
2.3 椎间盘的生物力学特点	16
2.4 小关节的生物力学特点	16
2.5 韧带的生物力学特点	16
2.6 与腰背部有关的肌肉的生物力学特点	17
3. 腰背部疾患与疼痛	17
3.1 疼痛的类型	17
3.2 痛觉感受纤维	18
3.3 疼痛的传导途径	18
3.4 闸门理论	19
3.5 致痛因素	19
4. 腰背部疾患	20
4.1 脊柱疾病	20
4.2 软组织疾病	31

4.3 脊髓神经系统疾病	34
4.4 内脏源性疾病	36
4.5 精神性腰背部疼痛	37

医院常规的诊断治疗方法	39
--------------------	-----------

1. 如何明确诊断	39
1.1 与医生交谈	40
1.2 配合医生体检	41
1.3 进行辅助检查	41
2. 腰背部疾病患者就医指南	46
2.1 急诊	47
2.2 首诊	48
2.3 复诊	49
2.4 转诊	49
3. 腰背部疾患的药物治疗	50
3.1 用药的原则	50
3.2 常见的治疗腰背部疾患的药物	51
3.3 关于药物治疗的忠告	54
4. 封闭疗法	54
4.1 封闭疗法的作用	54
4.2 封闭疗法的适应症和禁忌症	55
4.3 封闭疗法常使用的药液	55
4.4 封闭疗法可能出现的危险	55
5. 神经阻滞疗法	56
5.1 神经阻滞疗法的治疗作用	56
5.2 神经阻滞疗法的特点	56
5.3 神经阻滞疗法使用的药液	57
5.4 神经阻滞疗法的适应症、禁忌症和不良反应	57
6. 牵引疗法	57
6.1 牵引疗法的治疗作用	57

6.2 使用牵引疗法的原则	58
6.3 牵引疗法的适应症和禁忌症	58
6.4 牵引疗法在腰背部疾患中的应用	58
7.物理疗法	61
7.1 理疗对腰背部疾患的治疗意义	62
7.2 医院中腰背部疾患常用的物理疗法	62
7.3 理疗的注意事项	64
8.外科治疗	65
8.1 慎重手术	65
8.2 化学核溶解法	66
8.3 椎间盘切除术	66
8.4 椎板切除椎管减压术	67
8.5 脊柱融合固定术	67
多种多样的辅助疗法	68
1.选择辅助疗法的意义	68
1.1 目前人们对辅助疗法的认识	68
1.2 辅助疗法的优势	70
2.选择适合自己的辅助疗法	71
2.1 选择辅助疗法应遵循的原则	72
2.2 辅助疗法的分类	75
3.休息疗法	77
3.1 休息对腰背部疾患的功用	77
3.2 如何正确地进行卧床休息	78
3.3 心理上的休息	79
3.4 动与静的有机结合	80
4.自我理疗性体操	81
4.1 以腰背部锻炼为主的体操	82
4.2 腹肌的锻炼	97
4.3 腿部的锻炼	99

5. 温热疗法	100
5.1 温热疗法治疗腰背部疾患的机理	100
5.2 水熨法	101
5.3 盐熨法	102
5.4 石蜡疗法	102
5.5 坎离砂疗法	103
5.6 红外线疗法	104
5.7 热疗需要注意的问题	105
6. 冷疗法	105
6.1 冷疗法对腰背部疾患的治疗作用	106
6.2 常用的冷疗法	106
6.3 冷疗法的注意事项	107
7. 磁疗法	108
7.1 磁疗治疗腰背部疾患的机理	108
7.2 几种常用的磁疗方法	109
7.3 运用磁疗法的注意事项	110
8. 水疗法	110
8.1 水疗法的治疗原理	110
8.2 运动浴	111
8.3 漩涡浴	113
8.4 全身温水浸浴	113
8.5 药浴	114
9. 中草药治疗	115
9.1 内服药	116
9.2 外用药	121
9.3 根据自己的体质选择治疗腰背部疼痛的中草药	123
9.4 在家庭中应用中草药的几个建议	124
10. 印度传统医学疗法	125
10.1 印度传统医学的观点	126
10.2 印度传统医学疗法的基本方法	127

11. 针灸	128
11.1 针法在治疗腰背部疾患中的作用	128
11.2 针刺疗法的治疗原则	130
11.3 针法的操作手法	130
11.4 治疗腰背部疼痛常用的穴位	133
11.5 灸法的治疗作用	138
11.6 灸法的分类	138
11.7 针灸时要注意的几个问题	140
12. 穴位刺激法	142
12.1 什么是全息穴位	142
12.2 手部穴位刺激法	143
12.3 足部穴位刺激法	146
12.4 耳部穴位刺激法	148
12.5 身体其他部位穴位刺激法	150
13. 按摩疗法	154
13.1 按摩疗法的起源与发展	154
13.2 按摩疗法对腰背部疾患的治疗作用	155
13.3 按摩前的准备	157
13.4 按摩的基本手法	157
13.5 按摩疗法应遵循的原则	164
13.6 脊柱按摩法	166
14. 整骨术	167
14.1 整骨术的发展历史	167
14.2 整骨术的治疗特点	168
14.3 整骨术的治疗方法	169
15. 刮痧疗法	170
15.1 刮痧疗法的发展	170
15.2 刮痧疗法对腰背部疾患的治疗作用	170
15.3 刮痧常用的手法	171
15.4 刮痧疗法的具体操作	173

15.5	刮痧疗法在腰背部疾病中的实际应用	175
15.6	刮痧时需要注意的一些问题	179
16.	拔罐疗法	180
16.1	拔罐疗法的治疗机理	180
16.2	拔罐的方法	180
16.3	拔罐疗法在腰背部疾患中的应用	182
16.4	拔罐疗法的注意事项	184
17.	尿疗法	185
17.1	对于尿的正确认识	185
17.2	尿疗治病的机理	187
17.3	尿疗对腰背部疾患的作用	187
17.4	家庭中的尿疗	188
17.5	进行尿疗法的注意事项	189
18.	芳香疗法	190
18.1	芳香疗法的起源和发展	190
18.2	芳香疗法的最高法则 ——人与自然最大程度的和谐与统一	191
18.3	芳香疗法的专业操作	192
18.4	芳香疗法在家庭中的使用	193
18.5	对使用芳香疗法的几点建议	195
19.	泥土疗法	196
19.1	泥土疗法的治疗机制	196
19.2	泥土疗法的实施和注意事项	196
20.	姿势矫正法	197
20.1	姿势矫正法的起源	197
20.2	姿势矫正法的理念	197
20.3	姿势矫正法与腰背部疾患	198
20.4	姿势矫正法的课程简介	199
20.5	在家自行练习时要注意的问题	200

21.顺势疗法	201
21.1 顺势疗法的产生与发展	201
21.2 找顺势疗法治疗师看病	201
21.3 顺势疗法的药物	202
21.4 服用顺势疗法药物需要注意的问题	202
22.静坐疗法	203
22.1 静坐疗法的原理及作用	203
22.2 如何练习静坐	204
23.放松疗法	206
23.1 控制呼吸	206
23.2 使用音乐和声音	207
23.3 舒展身体	207
23.4 更简单的放松疗法	208
24.催眠疗法	209
24.1 催眠疗法的起源及发展	209
24.2 什么是催眠疗法	210
24.3 催眠疗法对腰背部疾病的作用	210
24.4 催眠疗法的具体实施	211
24.5 关于催眠疗法的几点忠告	212
25.贝奇花疗法	212
25.1 什么是贝奇花疗法	212
25.2 贝奇花疗法的理论内容	212
25.3 贝奇花疗法的药物选择	213
25.4 自己配制花疗合剂	213
26.心理咨询与心理治疗	214
26.1 心理因素和生理因素的相互作用	214
26.2 心理咨询	215
26.3 心理治疗	217

日常生活中的腰背部保健		220
1. 正确的坐、立、行走		220
1.1 正确的坐姿		221
1.2 正确的站立和行走		223
1.3 鞋对于腰背部健康的重要性		226
2. 避免搬运过程中腰背部的损伤		228
2.1 搬运物品过程中常出现的问题		228
2.2 搬运过程中应遵循的原则		228
3. 饮食与腰背部疾病		233
3.1 食物过敏与腰背部疾患		233
3.2 如何预防骨质疏松		234
3.3 体重与腰背部疾患		234
4. 睡眠中应注意的问题		236
4.1 正确的睡眠姿势		236
4.2 床和床上用品的选择		240
5. 家居环境和家务劳动		243
5.1 家居环境		244
5.2 家务劳动		246
6. 运动与腰背部保健		248
6.1 散步		249
6.2 慢跑		250
6.3 太极拳		251
6.4 乒乓球和其他球类运动项目		252
6.5 游泳		252
6.6 自行车运动		253
6.7 高尔夫球		253
7. 新婚夫妇与腰背部疾病		254
7.1 新婚夫妇腰背部疼痛的原因		254
7.2 新婚夫妇如何预防腰背部疾患		255

7.3 夫妻按摩法	256
8.妊娠妇女要加强腰背部保健	258
8.1 妊娠期间出现腰背部疼痛的原因	258
8.2 孕期腰背部保健的措施	258
8.3 妊娠期对腰背部的锻炼	259
9.司机如何避免腰背部疼痛	263
9.1 选择预防腰背部疼痛的坐椅	263
9.2 正确的驾驶姿势	264
9.3 在驾驶过程中缓解腰背部疼痛的其他方法	266
10.医护人员要关心自己的腰背部	268
10.1 医护人员常常发生腰背部疾患的原因	268
10.2 医护人员预防腰背部疾病的措施	269
11.伏案工作时的腰背部保健技巧	270
11.1 选择合适的办公设备	270
11.2 操作电脑时应注意的问题	273
11.3 儿童和青少年也要加强伏案工作的背部保健	274
11.4 伏案工作者保健小技巧	275

腰背部疾患的 医学基础知识

背部是一个非常广泛的范围，具体说来，它包括颈部、胸部、腰部、骶部等。因为腰部是整个背部最重要的，也是最薄弱的环节，背部的大多数疾病都发生在这里，所以在本书中除非涉及整个背部的概念，其他的统称为腰背部。

了解背部的结构、功能和生物力学特性，会使你对背部结构的合理性和缺点有一定认识，从而加强在日常生活中的保健和治疗。同时，我们将分类对腰背部的常见疾病进行简单的介绍，使你能及时意识到自身出现的一些异常情况，立即就诊。

1. 背部的结构

人的背部是由各种组织巧妙结合的有机整体，它不仅保护着人体最重要的神经通路——脊髓，而且人体从简单到复杂的各种运动都离不开它的参与。背部最主要的结构是脊柱，它是由多块脊椎骨所构成的含有若干关节的柱状结构，在它的内部行走着脊髓，周围包绕着韧带、肌肉、肌腱和筋膜，具有机体最大限度的强度和柔韧性，背部就是由这几种组织所共同构成的。背部的结构非常精密、巧妙、复杂，也正是因为这一原因，背部也更容易受到损伤。

为了更好地了解腰背部疾患，我们首先了解一下背部各个组成部分的解剖生理结构。