

远离疾病
丛书

腰腿痛

调治

主编
编著

陈群

樊粤光

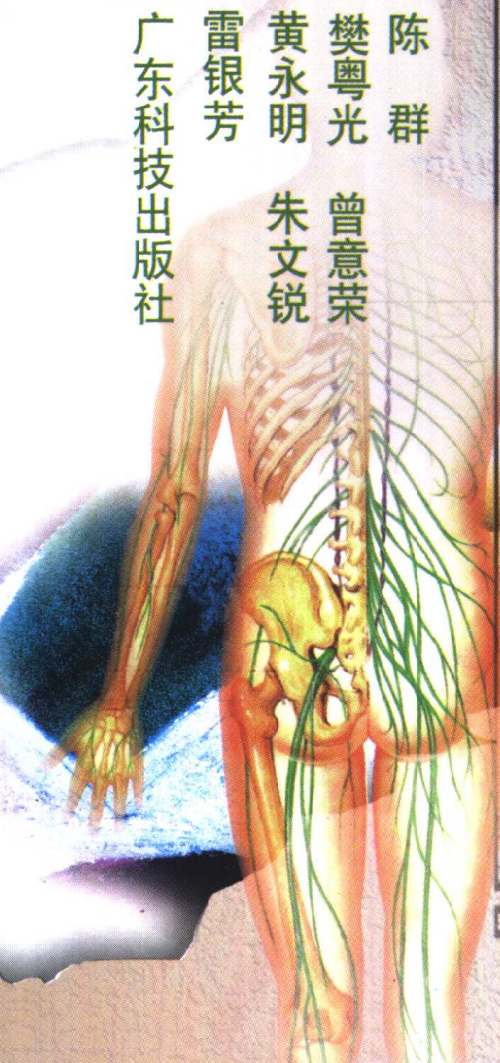
曾意荣

黄永明

朱文锐

雷银芳

广东科技出版社



远离疾病丛书

腰腿痛调治

主编 陈 群

编著 樊粤光 曾意荣

黄永明 朱文锐

雷银芳

广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

腰腿痛调治/陈群主编. —广州: 广东科技出版社
2003.4

(远离疾病丛书)

ISBN 7-5359-3206-1

I. 腰… II. 陈… III. 腰腿痛-防治
IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 006435 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E - mail: gdkjzbb@21cn. com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广州穗彩彩印厂

(广州市石溪富全街 18 号 邮码: 510288)

规 格: 850mm × 1 168mm 1/32 印张 4.5 字数 105 千

版 次: 2003 年 4 月第 1 版

2003 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 6 000 册

定 价: 9.00 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

你有没有过长期反复的腰腿痛，像跛子一样行走，行走后腰痛加重，并伴有下肢放射痛，休息后减轻，但骑自行车又可以很神气的情况吗？也许你会连声回答：“哎呀，是啊，我就是这样子，别人觉得我没病，但自己心里清楚，觉得实在是很辛苦……”如果你有以上情况的，那么我可以告诉你，你也许就是患上腰腿痛。

俗话说：“病人腰痛，医生头痛。”这句话说明腰腿痛的诊断与治疗都有很大的困难。本书就为你详细介绍一下腰腿痛的常见病因、病机、症状、诊断、常见治疗方法及预防措施，为你解除腰腿痛的困扰。

腰腿痛常见有以下四类疾病引起，第一类是脊柱疾病，第二类是椎旁软组织疾病，第三类是脊髓神经系统疾病，第四类是内脏疾病。第一类常见有胸腰椎骨折与脱位、腰椎间盘突出症等；第二类常见脊椎韧带劳损和腰肌劳损等；第三类常见有坐骨神经痛、急性脊髓炎等；第四类常见有胸腔疾病、腹腔和腹膜后脏器病变所引起之腰痛。

本书为你介绍最常见的引起腰腿痛的疾病：腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰肌劳损、强直性脊柱炎、腰椎滑脱和胸腰椎骨折。

由于编者水平有限，书中错漏之处在所难免，敬请读者批评改正。

编 者

2002年12月

目 录

腰腿痛探秘 1

一、腰椎间盘突出症 1

(一) 正常脊柱的结构是怎样的 1

(二) 椎间盘的解剖有何特点 2

(三) 椎间盘的功能作用是什么 3

(四) 什么是腰椎间盘突出症 3

(五) 腰椎间盘突出症是怎样引起的 4

(六) 腰椎间盘突出症发病前有哪些征兆 5

二、腰椎管狭窄症 6

(一) 什么是腰椎管狭窄症 6

(二) 腰椎管狭窄症的病因有哪些 6

三、腰肌劳损 7

(一) 什么是急性腰扭伤 7

(二) 什么是慢性腰肌劳损 7

(三) 腰肌劳损的病因是什么 7

四、强直性脊柱炎 8

(一) 什么是强直性脊柱炎 8

(二) 强直性脊柱炎的流行病学如何 9

(三) 强直性脊柱炎的病因是什么 9

五、腰椎滑脱 11

(一) 什么是腰椎滑脱 11

(二) 腰椎滑脱是怎样发生的 11

六、胸腰椎骨折 12

(一) 什么是胸腰椎骨折 12

(二) 胸腰椎骨折的病因是什么 12

走进诊室 14

一、腰椎间盘突出症 14

(一) 腰椎间盘突出症有什么症状 14

(二) 腰椎间盘突出症好发于哪些人、哪些部位 15

(三) 腰椎间盘突出症的诊断要点是什么	16
(四) 腰椎间盘突出症如何分类	17
(五) 腰椎间盘突出症的治疗原则是什么	18
(六) 腰椎间盘突出症主要危及哪些神经	19
(七) 腰椎间盘突出症患者可以进行性生活吗	19
(八) 性生活不当也可以引起腰椎间盘突出症吗	20
(九) 腰椎间盘突出症有遗传性吗	21
(十) 腰椎间盘突出症患者如何下床	21
(十一) 怎样通过锻炼来治疗和预防腰椎间盘突出症	22
二、腰椎管狭窄症	23
(一) 腰椎管狭窄症有什么症状	23
(二) 腰椎管狭窄症体格检查有哪些阳性体征	23
(三) 腰椎管狭窄症的诊断要点是什么	24
(四) 腰椎管狭窄症治疗的目的	24
(五) 腰椎管狭窄症需长期治疗吗	24
(六) 哪些人易患腰椎管狭窄症	25
(七) 中医的认识	25
三、腰肌劳损	26
(一) 腰肌劳损有什么症状	26
(二) 腰肌劳损有什么体征	26
(三) 腰肌劳损如何分类	26
(四) 慢性腰肌劳损是怎么产生的	27
(五) 引起慢性腰肌劳损的原因是什么	28
(六) 腰肌劳损实验室检查	29
(七) 腰肌劳损诊断要点是什么	29
(八) 慢性腰肌劳损应如何治疗	29
(九) 腰肌劳损治疗的目的	30
(十) 中医治疗腰肌劳损	30
(十一) 慢性腰肌劳损有哪些运动疗法	31
(十二) 腰肌劳损自我推拿法	32
(十三) 腰肌劳损的床上锻炼方法	32
(十四) 腰肌劳损需长期治疗吗	33
(十五) 哪些人易患腰肌劳损	33

(十六) 中医的认识	33
四、强直性脊柱炎	34
(一) 强直性脊柱炎有什么症状	34
(二) 强直性脊柱炎的典型临床表现是什么	34
(三) 强直性脊柱炎有什么体征	35
(四) 强直性脊柱炎的分类	35
(五) 强直性脊柱炎的中医分期	35
(六) 强直性脊柱炎的西医治疗原则	36
(七) 强直性脊柱炎的中医治疗原则	36
(八) 强直性脊柱炎的治疗目的	37
(九) 强直性脊柱炎的西医治疗方案	37
(十) 中医对强直性脊柱炎的辨证论治	39
五、腰椎滑脱	41
(一) 腰椎滑脱有什么症状	41
(二) 腰椎滑脱如何分类	42
(三) 腰椎滑脱实验室检查如何	42
(四) 腰椎滑脱诊断要点是什么	42
(五) 腰椎滑脱都需要治疗吗	43
(六) 腰椎滑脱的治疗原则是什么	43
(七) 腰椎滑脱应如何治疗	44
(八) 中医对腰椎滑脱的辨证论治	44
六、胸腰椎骨折	46
(一) 胸腰椎骨折有什么症状	46
(二) 胸腰椎骨折有什么体征	47
(三) 胸腰椎骨折实验室检查如何	47
(四) 胸腰椎骨折诊断要点是什么	48
(五) 胸腰椎骨折受伤后应如何转移	48
(六) 胸腰椎骨折应如何治疗	49
(七) 胸腰椎骨折治疗的目的是什么	49
(八) 中医如何治疗胸腰椎骨折	49
善于调养	51
一、腰椎间盘突出症	51

(一) 日常生活话宜忌	51
(二) 一般饮食话宜忌	53
(三) 锻炼是法宝	54
(四) 其他调养也不错	57
二、腰椎管狭窄症	57
(一) 日常生活话宜忌	57
(二) 饮食疗法	58
(三) 锻炼是法宝	58
(四) 其他治疗调养也不错	59
三、腰肌劳损	60
(一) 日常生活话宜忌	60
(二) 一般饮食话宜忌	61
(三) 饮食疗法	61
(四) 注意休息	62
(五) 锻炼是法宝	62
(六) 其他治疗调养也不错	62
四、强直性脊柱炎	65
(一) 日常生活话宜忌	65
(二) 饮食疗法	67
(三) 锻炼是法宝	68
(四) 局部外治疗法	72
(五) 针灸疗法	79
(六) 其他调养也不错	84
五、腰椎滑脱	87
(一) 日常生活话宜忌	87
(二) 一般饮食话宜忌	88
(三) 饮食疗法	88
(四) 锻炼是法宝	89
(五) 其他治疗调养也不错	91
六、胸腰椎骨折	93
(一) 日常生活话宜忌	93
(二) 一般饮食话宜忌	93
(三) 饮食疗法	94

(四) 锻炼是法宝	95
(五) 其他治疗调养也不错	96

先予预防

一、腰椎间盘突出症

(一) 体育锻炼不可少	98
(二) 烟和酒会影响腰部健康吗	99
(三) 办公室工作人员怎样预防腰椎间盘突出症	100
(四) 老年人如何预防腰痛	101
(五) 司机如何预防腰椎间盘突出症	101

二、腰椎管狭窄症

(一) 体育锻炼不可少	102
(二) 减轻体重对腰椎管狭窄有好处	103
(三) 合理膳食好处多	103
(四) 饮酒吸烟要减少	103
(五) 调整心态, 适应社会要懂得	103

三、腰肌劳损

(一) 日常生活要注意	104
(二) 体育锻炼不可少	104
(三) 合理膳食好处多	104
(四) 饮酒吸烟要减少	105
(五) 搬重东西要小心	105
(六) “长椅薯条族” 要小心	105

四、强直性脊柱炎

(一) 未病前的预防	105
(二) 已病后的预防 (二期预防、三期预防)	109

五、腰椎滑脱

(一) 日常生活要注意	109
(二) 体育锻炼不可少	110
(三) 合理膳食好处多	111
(四) 饮酒吸烟要减少	111
(五) 合理选用床垫	111

六、胸腰椎骨折

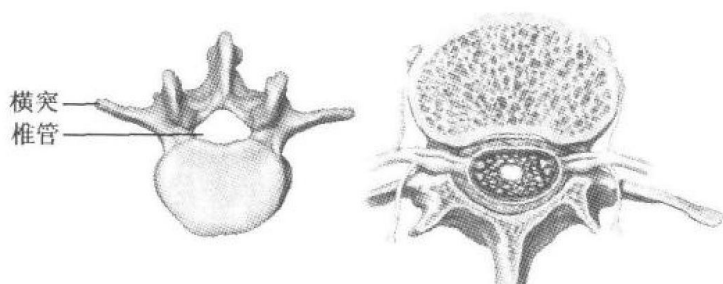
(一) 日常生活要注意	112
(二) 体育锻炼不可少	112
(三) 合理膳食好处多	112
适当用药	113
一、腰椎间盘突出症	113
(一) 腰椎间盘突出症治疗和认识方面的误区	113
(二) 如何正确使用止痛药	114
(三) 多种方法及手段治疗椎间盘突出症	115
(四) 腰椎间盘突出症的其他治疗方法	120
(五) 对腰椎间盘突出症患者的几点建议	120
二、腰椎管狭窄症	121
(一) 服药有法, 禁忌有方	121
(二) 用药要得道	121
(三) 腰椎管狭窄症手术治疗	122
三、腰肌劳损	123
(一) 用药要得道	123
(二) 腰肌劳损的手术治疗	124
四、强直性脊柱炎	124
(一) 常用西药	124
(二) 常用中成药	125
(三) 民间验方	128
五、腰椎滑脱	130
(一) 用药要得道	130
(二) 腰椎滑脱的常用中成药有哪些	131
(三) 腰椎滑脱的手术治疗	131
六、胸腰椎骨折	132
(一) 胸腰椎骨折的药物治理	132
(二) 胸腰椎骨折的手术治疗	132



腰腿痛探秘

一、腰椎间盘突出症

(一) 正常脊柱的结构是怎样的

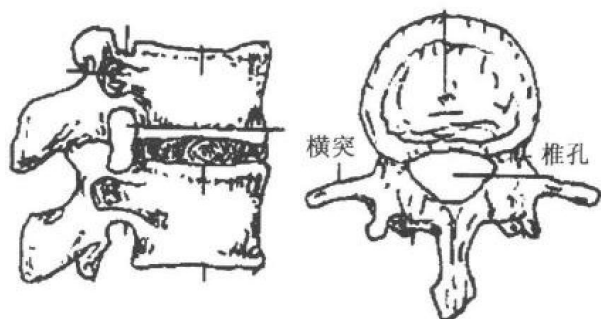


脊柱俗称脊梁骨，是由椎骨、韧带、椎间盘等连接而构成的人体的中枢支柱。是由 33 个脊柱骨连接而成，包括 7 节颈椎、12 节胸椎、5 节腰椎、5 节相互融合的骶椎、4 节尾椎，后者在成人也合成一节，故实际上成人脊柱只有 26 节椎体组成。每个脊椎骨由前部的椎体和后部的椎弓构成。由椎体和椎弓所围成的圆孔称为椎孔。整个脊柱的椎孔相连成管状称为椎管。椎管腔内有脊髓神经通过。从第二颈椎到骶管，每两个椎体间有一个椎间盘，共 23 个约占脊柱全长的 1/4。整个椎间盘由软骨板、纤维环和髓核三部分构成。相邻有两个椎体之间各有一个椎间孔，由脊髓发出的神经根即由此穿出，在这里神经根与髓核是密切相关的。



脊柱的主要关节可分为椎体关节和椎弓关节。

(二) 椎间盘的解剖有何特点



侧面观（2个椎体叠加组合） 正面观（1个椎体）

椎间盘位于两个椎体之间，由髓核、纤维环和软骨板三部分构成，其中髓核为中央部分；纤维环为周围部分，包绕髓核；软骨板为上、下部分，直接与椎体骨组织相连。

髓核为一粘性、透明胶状物质，其主要成分为胶原蛋白。髓核就像一个承重的球，在相邻脊椎骨间的运动中起支点作用。

纤维环分为外、中、内三层，包围髓核，构成椎间盘的外周部分，像一盘旋的弹簧，使上下椎体互相连接，并保持髓核的液体成分，维持髓核的位置和形状。

软骨板为透明无血管的软骨组织，在椎体上下各有一个，可以承受压力，起保护椎骨、缓冲压力、连接椎体和椎间盘之间的营养交换的作用。

从椎间盘的结构分析，脊柱是由不同椎骨组成的，而相邻二椎间借椎间盘牢固相连，椎间盘以脊柱胸段中部最薄，由此向上向下逐渐增厚，而以腰部者最厚。椎间盘则由内、外两部分构成，外部为纤维环，坚韧而有弹性，内部为髓核，椎间盘与椎体靠软骨板相连。正因以上这些人体自身特点加上年龄的增长，骨



关节间的营养逐渐减少，从而发生退行性病变，纤维环变脆，在此基础上如果有长期强迫体位、负重及急性腰部外伤，就会造成椎间盘的纤维环破裂，髓核突出，压迫脊神经根而引起相应的症状。

（三）椎间盘的功能作用是什么

椎间盘不但是椎体间主要的坚固的连接支持结构，同时也是脊柱运动和吸收震荡的主要结构，起着弹性垫的作用，能保护和控制脊柱的各种活动，有平衡缓冲外力的作用。椎间盘受到压缩或牵引后，能很快恢复原来形状，但它的耐受性有一定限度，所以超负荷运动易损伤纤维环。

髓核在纤维环的制约下合成一弹力装置，负重时具有弹簧作用，在髓核的弹性拮抗力的作用下，两个椎体之间互相制约，并对脊柱起到减震保护作用。

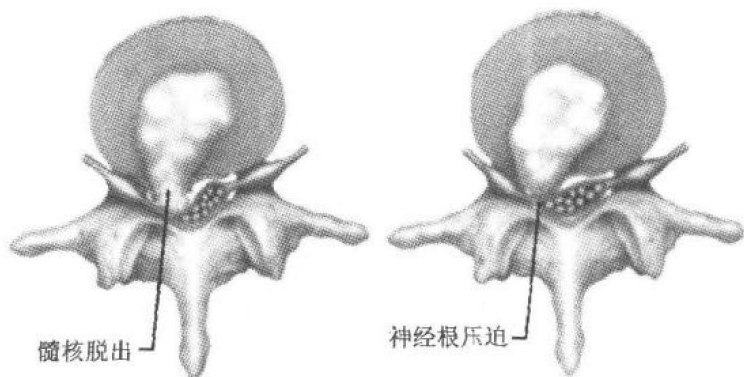
髓核在两个椎骨之间还具有支点作用，它随着脊柱的屈伸向前或向后移动，从而保持脊柱的相对稳定。

（四）什么是腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出症是指腰椎间盘发生退行性变以后，在外力作用下，纤维环部分或全部破裂，连同髓核一并向外膨出，刺激或压迫神经根、血管或脊髓等组织所引起的腰痛，并伴有坐骨神经放射痛等症状为特征的一种病变。它是骨科的常见病、多发病，是腰腿痛最常见的原因。本病主要发生在青壮年，由于对本病的认识不足或治疗不当，常常可以产生严重的后果，对患者的日常生活和工作造成很大的影响。

腰椎间盘突出后可继发腰椎生理曲度变直、后凸，腰椎侧弯，椎间隙变窄，椎体边缘骨质增生，椎管狭窄等一系列改变。

(五) 腰椎间盘突出症是怎样引起的



腰椎间盘突出主要是在腰椎间盘突出性退变的基础上受到相应的损伤所引起的。20岁以后，腰椎间盘突出就开始退行性变，腰椎间盘的弹性和抗负荷能力也随之减退。人们在日常生活和劳动中的一些积累性损伤，使腰椎间盘突出反复承受挤压、屈曲和扭转等负荷，就可能在腰椎间盘突出受力最大的部位，即纤维环的后部产生裂缝。随着承重的反复进行，裂缝逐渐增大，使此处的纤维环变得越来越薄，在此基础上加上外伤，就可能使纤维环受到破裂，已变性的髓核组织由纤维环的薄弱处或破裂处突出，压迫神经根，引起腰痛和放射性下肢痛，甚至产生神经功能损害的症状。具体地说，产生腰椎间盘突出症的原因是：

1. 腰椎间盘的退行性改变

在正常情况下，椎间盘经常受体重的压迫，加上腰部又经常进行屈曲、后伸等活动，更易造成椎间盘（尤其是下腰部的椎间盘）较大的挤压和磨损，从而产生一系列的退行性改变。随着年龄的增长，退变程度就越大。髓核的退变主要表现为含水量的降低，纤维环的退变主要表现为坚韧程度的降低。



2. 外力的作用

有些人在日常生活和工作中，往往存在长期腰部用力不当、过度用力、姿势或体位的不正确等情况。例如装卸工人长期弯腰提举重物，驾驶员长期处于坐位和颠簸状态。这些长期反复的外力造成的轻微损害，都日积月累地作用于腰椎间盘突出，加重了退变的程度。

3. 椎间盘自身解剖因素的弱点

(1) 椎间盘在成人之后逐渐缺乏血液循环，修复能力也较差，尤其是在上述退变产生后，修复能力更显得有些无能为力。

(2) 椎间盘后外侧的纤维环较为薄弱，而后纵韧带在腰₅、骶₁平面时，宽度显著减小，对纤维环的加强作用明显减弱。

在上述因素作用的基础上，某种可导致椎间盘所承受压力突然升高的诱发因素，就可能使弹性较差的髓核穿过已变得不太坚韧的纤维环，从而造成髓核突出。

诱发因素可以有：①突然的负重或闪腰。突然的腰部负荷增加，尤其是快速弯腰、侧屈或旋转，是形成纤维环破裂的主要原因。②腰部外伤。在暴力较强、未引起骨折脱位时，有可能使已退变的髓核突出。此外，进行腰穿检查或腰麻后也有可能产生椎间盘突出。③姿势不当。在起床、起立等日常生活和某些工作中，若腰部处于屈曲位时，突然给以一个外加的旋转动作，则易诱发髓核突出。④腹压增高。有报道阐明，腹压与椎间盘突出有一定关系，有时甚至在剧烈咳嗽、喷嚏、大便秘结、用力屏气时也可发生髓核突出。⑤受寒与受湿。寒冷或潮湿可引起小血管收缩、肌肉痉挛，使椎间盘的压力增加，也可能造成退变的椎间盘破裂。

(六) 腰椎间盘突出症发病前有哪些征兆

腰椎间盘突出症发病前的症状往往被忽视，只是在腰椎间盘突出



突出发病后才想起这些表现。家庭中有过腰椎间盘突出症患者的青壮年、长期从事坐位工作、产妇等是易发患者群。在出现下列表现时应引起注意，应及时预防和治疗：①容易腰扭伤；②慢性腰痛；③发作性腰痛；④脊柱侧弯。

二、腰椎管狭窄症

（一）什么是腰椎管狭窄症

⑥ 6 腰椎管因原发或继发因素引起的腰椎管结构异常，椎管腔内变窄，压迫神经所产生的以间歇性跛行为主要特征的腰腿痛，称为腰椎管狭窄症。

（二）腰椎管狭窄症的病因有哪些

病因较多，临床上常分为五类：

1. 发育性（原发性）椎管狭窄

如先天性小椎管、软骨发育不全，先天性脊柱裂等所引起的狭窄。

2. 退变性（继发性）椎管狭窄

为常见原因。因脊椎受老年改变及劳损的影响，而使椎板、黄韧带受到异常刺激而增厚，使椎管容积缩小，压迫硬脊膜所致。

3. 骨病性椎管狭窄

如腰椎间盘突出、畸形性胃炎、脊椎结核、肿瘤等引起的狭窄。

4. 外伤性椎管狭窄

外伤致椎管变形、狭窄，压迫刺激马尾神经或神经根所致。

5. 医源性椎管狭窄



如术后的骨质增生、手术不慎在椎管内遗留骨碎片、脊椎滑移等所致。

三、腰肌劳损

(一) 什么是急性腰扭伤

急性腰扭伤是腰部肌肉、筋膜、韧带等软组织因外力作用突然受到过度牵拉而引起的急性撕裂伤，常发生于搬抬重物、腰部肌肉强力收缩时。急性腰扭伤可使腰骶部肌肉的附着点、骨膜、筋膜和韧带等组织撕裂。

(二) 什么是慢性腰肌劳损

长期弯腰工作或工作姿势不良，腰肌过度疲劳，或是急性腰肌损伤治疗不及时或治疗不当导致腰背部的软组织劳损，腰肌容易疲劳而出现疼痛，称之慢性腰肌劳损。

(三) 腰肌劳损的病因是什么

尽管随着人腰部的进化，腰部的骨骼、肌肉、韧带都很发达，但它毕竟是人躯干的中轴，它要承受压力、旋转力等，容易发生劳损。劳损主要指腰背部的软组织发生充血炎症、肿胀、增厚等而引起来的，以腰背部的疼痛为主要症状的一种疾病。腰背部肌肉要拮抗地心引力的牵拉，而维持躯干的姿势、位置和脊柱正常的生理弯曲。随着年龄的增长，这种长期负重荷所造成的腰肌筋膜水肿、组织渗出与增生、粘连挛缩及纤维变性，刺激或压迫神经而产生了腰痛，这就是腰肌劳损的病理基础。常见的病因有：

在急性腰扭伤之后没有及时而正确的治疗，或治疗不彻底，