

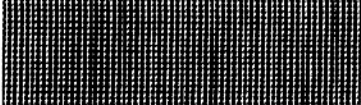
大众健康 专家咨询

主编 王国兴

常见腰腿痛 防治指南



人民卫生出版社



大众健康 专家咨询



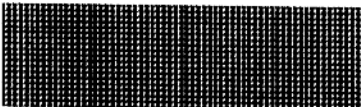
常见腰腿痛 防治指南

主 编 王国兴

副主编 张 刚 黄亚平

编 者 王春香 朱彦彬
胡 洋 魏 敏

人 民 卫 生 出 版 社



图书在版编目 (CIP) 数据

常见腰腿痛防治指南/王国兴主编. - 北京:
人民卫生出版社, 2000
(大众健康专家咨询)
ISBN 7-117-03627-3

I. 常… II. 王… III. 腰腿病-防治-指南
IV. R681.501

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 57106 号

常见腰腿痛防治指南

王国兴 主编

人民卫生出版社出版发行
(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

北京隆华印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32 开本 7.25 印张 112 千字
2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 00 001—8 000

ISBN 7-117-03627-3/R·3628 定价: 8.50 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

现代社会的人，更加重视自己的健康和生活质量。随着我国步入老龄化社会，60岁以上老年人口已达到1.26亿，老年人常见病的自我保健和防治，成为一个突出的问题。影响老年人健康的常见病症中，腰腿痛是不可忽视的病症之一。目前腰腿痛不但老年人易发病，而且呈现出向中青年发展的趋势。因此，常见腰腿痛疾病防治知识的普及显得十分迫切。

腰腿痛病症，不仅给中老年人的生活和工作带来许多不便，直接影响他们的生命质量，而且病情严重者甚至还会丧失劳动能力，给家庭和社会带来负担。预防腰腿痛，提高中老年人的自我保健意识，关键在于普及腰腿痛病症的发病原因及预防和有效治疗等方面的知识。于是，我们在编写《常见腰腿痛防治指南》过程中，总有一个心愿，力求通俗易懂，体现实用性，能使各知识层面的人，看得懂，学得会，用得上，为广大中老年人自我保健和防治提供帮助。如果，这种帮助能使他们健康、幸福，那将是我们的初衷，也是我们最大的欣慰。

《常见腰腿痛防治指南》作为卫生保健丛书之

一，她的出版得到了人民卫生出版社领导和编辑的大力支持和帮助，借此书出版之际，表示衷心感谢。

编 者

1999 年 8 月于济南

目 录

一、腰腿痛一般知识	1
腰腿痛是病吗	1
引起腰腿痛的常见原因和分类有哪些	1
什么叫骨质增生，骨质增生能引起腰腿痛吗	3
中老年人为什么容易发生腰腿痛	5
妇科疾病引起的腰腿痛	6
儿童跛行的常见病	8
什么叫儿童下肢生长痛	10
如何预防腰腿痛的发生	11
坐骨神经痛是怎么回事	15
非脊椎病性腰腿痛	17
颈椎病与腿痛	20
哪些腰腿痛应引起重视	22
患腰腿痛应到医院什么科就诊	23
腰腿痛患者如何向医生说明病情	24
二、与腰腿痛有关的人体解剖常识	27
腰椎的组成及功能	27

腰椎间盘的组成及功能	31
腰椎间盘是怎样突出的	32
腰椎间盘突出一定能引起腰腿痛吗	35
腰椎骨质增生是怎样形成的	35
腰椎畸形与腰腿痛有关系吗	38
腰椎管狭窄是怎样形成的	40
什么是腰椎滑脱症	42
腰部肌肉筋膜损伤能引起腰腿痛吗	44
什么叫关节	47
下肢骨与下肢关节有哪些	50
下肢的神经解剖	53
骨盆的解剖结构及生理功能	58
髋关节是怎样组成的	64
髋髂关节增生和扭伤能引起腰腿痛吗	66
股骨头为什么容易发生缺血坏死	67
膝关节是怎样组成的	69
膝关节的半月板及韧带	72
骨与软骨发育不良与腰腿痛的关系	75
 三、先天性发育不良引起腰腿痛的防治	 77
何为骶椎隐裂	77

移行脊椎是怎么回事	79
常见椎体畸形有哪些	81
常见椎体附件畸形有哪些	83
什么叫先天性脊椎滑脱？先天性脊椎滑脱	
有何表现	85
髋关节畸形有哪几种	87
什么叫先天性髋关节发育不良	89
什么是膝关节屈曲畸形	90
膝关节软骨发育不良是什么病	91
膝骨骺分离是骨折吗	92
 四、退变性腰腿痛的防治	 94
什么叫退变性疾病？引起退变的原因有哪些	94
什么是腰椎骨质增生症	96
什么叫腰椎失稳症	98
继发性椎管狭窄是怎么回事	99
何为腰椎退变性小关节损伤	101
髋关节退变有何表现	102
何为膝关节增生症	104
 五、炎症性腰腿痛的防治	 106

什么叫腰肌纤维炎？腰肌纤维炎有何特点	106
什么叫第3腰椎横突综合征	107
强直性脊柱炎是怎么回事	108
腰椎结核是怎样发生的	110
何为致密性髂骨炎	113
髋关节结核的特点	114
类风湿性髋关节炎的表现与治疗	115
膝关节炎是如何发病的	116
 六、损伤性腰腿痛的防治	 120
急性腰腿痛是怎样产生的	120
慢性腰腿痛是怎样形成的	122
什么叫腰椎骨折脱位	124
腰部韧带损伤有何表现	125
什么叫股骨头缺血坏死	127
膝内外侧副韧带损伤是怎么回事	128
膝半月板损伤的原因及治疗	130
 七、肿瘤导致腰腿痛疾病的类型	 133
什么叫腰椎良性肿瘤	133
什么叫腰椎恶性肿瘤	137

膝关节良性肿瘤有哪些	139
膝关节恶性肿瘤有哪些	142
癌性疼痛的治疗	149
八、常见腰腿痛的检查方法	153
患腰腿痛一定要做 X 线拍片检查吗	153
患腰腿痛一定要做 CT 检查吗	155
患腰腿痛一定要做磁共振检查吗	157
肌电图检查与腰腿痛	158
超声检查与腰腿痛	160
关节镜检查与腰腿痛	162
化验检查与腰腿痛	162
九、常见腰腿痛的治疗方法	165
家庭怎样正确使用止痛药	165
急性腰扭伤的治疗	166
什么叫综合治疗法	167
治疗腰腿痛的物理疗法	167
神经阻滞疗法适合治疗哪些疼痛	169
封闭疗法适合治疗哪些痛症	170
小针刀疗法适合治疗哪些痛症	171

髓核化学溶解术用于治疗什么病	172
常见腰腿痛的传统治疗法有哪些	173
哪些腰腿痛病需要手术治疗	176
腰腿痛的自我手法治疗	176
药浴治疗腰腿痛	178
治疗腰腿痛的西药有哪些，如何选用	180
治疗腰腿痛的常用中药方剂与方法	182
 十、腰腿痛的预防和保健	 186
腰腿痛的早期预防	186
预防腰腿痛起床保健操	193
预防腰腿痛椅子保健操	195
预防腰腿痛肌肉强化保健操	196
防治腰腿痛自我推拿按摩法	199
腰腿痛患者如何进行家庭治疗和康复	201
预防腰腿痛的饮食疗法	202
预防腿衰老应怎样做	205
腰腿痛患者睡眠时应注意什么	207
腰腿痛患者不宜穿高跟鞋	209
电视性腰痛如何预防	210
孕妇腰腿痛的防治	211

腰腿痛病人斜步下楼法	212
腰腿正常关节功能及活动度	214
饮酒与腰腿痛	216
 附表 部分国家非处方药目录	 218

一、腰腿痛一般知识

腰腿痛是病吗

腰腿痛是人们常用来陈述自己患病的语言，而从医学上讲腰痛、腿痛或腰腿痛只是一种病的表现症状，不能称之为病。所以，当发现自己出现腰痛、腿痛或腰腿痛的感觉时，也就是出现腰腿痛的症状时，首先要找出引起的原因是什么，这在医学上称“病因”。只有找准病因，诊断明确，从病因上去治疗，任何腰腿痛的症状都会缓解或得以治愈。这就是我们常说的有病从根上治的道理。譬如感冒引起的症状有发烧、头痛、全身关节疼痛的表现，当感冒治愈，这些表现症状也应该随之消失。同样有了腰腿痛症状也应该如此。

引起腰腿痛的常见原因和分类有哪些

“病人腰痛，医生头痛”，此话不无道理。其中原因有以下3种：第一，此类病人多。据统计，腰腿痛病人每天能占外科门诊病人的1/4。在骨科门诊，大约每两个病人中就有一名腰腿痛患者。第二，病因多。腰腿痛是多种疾病的共有症状，原因

很复杂。第三，各种治疗方法多，如针灸、理疗、推拿、牵引、封闭、手术等，有时看似病情相同，但采用相同的治疗方法后，效果却明显不一样。因此，要取得有效的治疗效果，明确诊断、了解发病原因是非常重要的。下面主要介绍一下引起腰腿痛的常见原因和分类。

1. 根据起病急缓大致可分为急性腰腿痛和慢性腰腿痛。

(1) 急性腰腿痛—疼痛突然发生，多较剧烈。

(2) 慢性腰腿痛—疼痛持续发生，多是程度较轻或时重时轻。

2. 根据疼痛的性质分为钝痛、酸痛、胀痛、麻痛、放射痛、牵涉痛、扩散痛、关联痛、持续性痛、间歇性痛、阵发性痛等。

3. 腰腿痛常见的原因

(1) 急性或慢性损伤：腰部或腿部肌肉、筋膜、韧带、椎间小关节的急性或慢性损伤、脊柱骨折或错位、椎间盘损伤等。

(2) 因退行性变：脊柱骨关节病、老年性骨质疏松症、椎间盘退行性变、椎管狭窄症等。

(3) 先天性发育不良：脊柱隐性裂、椎体或附件畸形、脊柱滑脱症、髋关节畸形、股骨头先天性发育畸形、膝骨骺分离、膝软骨发育不全、膝关节

屈曲畸形等。

(4) 炎性变：脊柱结核、强直性脊柱炎、风湿性纤维组织炎或肌筋膜炎、类风湿性关节炎、骶髂关节炎、膝关节炎等。

(5) 功能性缺陷：姿势不良、妊娠、扁平足、下肢不等长或臀部肌力不足等。

(6) 内脏疾病：泌尿及生殖器官疾病、肝病等。

(7) 肿瘤：原发性骨肿瘤、转移性骨肿瘤、神经肿瘤等。

(8) 其他：过度肥胖、血液疾病、内分泌失调、精神因素、床褥的影响等。

什么叫骨质增生，骨质增生能引起腰腿痛吗

骨质增生即俗称为骨刺，又称骨赘。它是指骨关节边缘上由于长期慢性损伤引起瘢痕组织增生，天长日久可产生钙质沉着变成骨质而形成的。它是骨性关节炎的一种表现。近年来，X线在临床检查中已普遍应用，因而发现骨关节骨质增生的情况就越来越多。临床上有不少人由于缺乏对骨质增生的正确认识，往往一旦X线摄片发现有骨质增生，就盲目地认为自己的疼痛就是骨质增生引起的，似乎是一种不治之症，为此患者常常背上思想包袱，

到处求医问药治疗骨刺，甚至有人上当受骗。其实骨质增生仅是一种人体生理上的代偿功能，是人体为适应力的变化而产生的一种防御性反应。它可以使稳定性差的骨关节得以加强，从而有利于骨关节的稳定性，避免继续遭到损伤，但也可能造成对其周围神经、血管等的压迫，出现相应的临床症状，所以说它既是生理性的，但又可能转变为病理性的。我们要一分为二的看，不能把临床上表现出来的症状全部都归罪于骨刺。

有关资料表明，成年人都程度不同的表现有骨质增生，而且随着年龄的增大，骨质增生的范围越广泛，越严重。可见，骨质增生是中老年时期骨关节的生理性退行性变化，是人体衰老的必然结果。它的形成与不同年龄、职业的人的骨关节及椎体承受的压力和解剖生理特点有着密切的关系。临床实践也证明，人体有了骨刺，并不都会出现临床症状。相反，出现临床症状者，也并不都有骨质增生。而且骨刺的有无、大小、多少与临床症状的轻重程度不成正比例关系，所以人们完全没有必要怀疑自己是否有骨刺，或因有骨刺而惊慌。临床上很多患骨性关节炎的病人，经手法、中药、理疗、神经阻滞等妥善治疗后症状消失，而 X 线片上的骨刺却依然存在，这说明引起临床症状的直接原因并

不在骨刺的有无。如果真是骨刺压迫所造成，那就不是手法及药物所能消除的。可见骨质增生在多数情况下并不一定意味着是病，而是一种生理的组织反应。

为此，仅有骨质增生而无临床症状，就不必刻意进行治疗。只有确认骨质增生是造成腰腿痛的主要原因时，才需针对治疗。

中老年人为什么容易发生腰腿痛

中老年人随年龄增加发生腰腿痛的可能性也逐渐增加。现代医学证明，钙的消耗是衰老过程的一个明显标记。据有关专家研究，骨质随年龄增加而进行性丧失。

35 岁以上的妇女，每年丧失骨质的 1%，骨皮质开始变薄。根据以上事实推算，那么 55 岁的妇女应该要比 35 岁时体重减轻 20%。但是事实并非如此，因为中年妇女体内的脂肪含量是逐年增加的，所以 55 岁妇女的体重比 35 岁时重。男性丧失骨质的开始年龄一般要比女性推迟 10 年左右，而最大丧失量比女性为重。如果一旦长期卧床，钙的丢失每周高达 1.5 克左右。男性病人卧床 9 个月，中央部分的骨质钙可以丢失 25% ~ 40%，相当于衰老 10 年。所以中老年以后长期卧床是十分有害