

腰痛

今日健康丛书

[日] 大井淑雄 著
医疗法人社团公济会
板室温泉医院理事长
王 巍 译



治疗与预防



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

今日健康丛书

腰痛 治疗与预防

[日] 大井淑雄 著

医疗法人社团公济会

板室温泉医院理事长

王 巍 译

山东中医药大学讲师



山东科学技术出版社

大井淑雄

1934 年出生

毕业于东京大学医学部大学院

北京医科大学运动医学研究所特邀教授

中国医科大学骨科特邀教授

医疗法人社团共济会板室温泉医院理事长

财团法人康复医学振兴会理事长

东洋疗法试验研究财团理事

图书在版编目(CIP)数据

腰痛治疗与预防 / (日)大井淑雄著; 王巍译.

— 济南: 山东科学技术出版社, 2001.10

(今日健康丛书)

ISBN 7-5331-2959-8

I. 腰… II. ①大… ②王… III. ①腰腿痛

— 中西医结合疗法 ②腰腿痛—预防 (卫生)

IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第

052857 号

今日健康丛书

腰痛治疗与预防

[日] 大井淑雄 著

王巍 译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2020432

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街 56 号

邮编: 250002 电话: (0531)2059512

YOUTSUU DE NAYAMU HITO NI

©YOSHIO OHI 1993

Originally published in Japan in 1993 by NHK
PUBLISHING.(Japan Broadcast Publishing Co.,Ltd.)

Chinese translation rights arranged with NHK
PUBLISHING.(Japan Broadcast Publishing Co.,Ltd.)
through TOHAN CORPORATION,TOKYO.

Simplified Chinese translation copyright ©2001 by
Shandong Science & Technology Press.

ALL RIGHTS RESERVED

图字: 15-2001-059

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 7

字数: 100 千

版次: 2001 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5331-2959-8

R · 916

定价: 29.00 元

卷首语——本书的使用方法

受腰痛折磨的人非常多。在我们的周围时常能听到诸如长时间的患有腰痛，或突发腰痛而不能动等等这样的话。事实上到矫形外科(骨科)就诊的患者当中，也是以诉说腰痛的人最多，他们在患腰痛的同时，也带有各种不安和疑问。例如，“突然发生腰痛，怎样做最好呢？”“患腰痛多年，就这样不管它，不要紧吧？”“完全解除腰痛的好方法难道没有吗？”等等。这本书正是针对这些呼声，从多种角度对腰痛进行了充分的回答。

第一章介绍腰痛突然发生时的紧急处理措施；

第二章介绍与腰痛相关的身体的结构、腰痛症状、治疗等基础知识；

第三章总结了腰痛预防中不可或缺的日常体会。如正确姿势、腰痛体操、运动、饮食等等。

本书没必要按顺序从头读至尾，从您想了解的项目开始自由地选读就可以。

本书制作成简单易读的标语形式，读文章感到困难的人即使只看漫画就能够理解。然而为解除腰痛、预防腰痛的腰痛体操仅凭观看是不够的，一定要亲自去练习。但是一次不可拼命过度，要循序渐进，认真地坚持下去。

目录

第1章

紧急处理篇

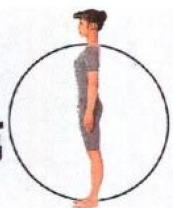


突发腰痛时, 应观察您的疼痛	2
腰痛原因是生活习惯吗	
检查您的生活, 寻找腰痛的诱因	8
自我治疗	10

不急不躁, 冷静对待
应急处理 1. 突发腰痛时
应急处理 2. 安静、卧床
应急处理 3. 热敷患处
应急处理 4. 想法减轻腰部负担
■治疗辅助用具
止痛药

第2章

知识与理解篇



了解人体	22
脊柱由许多块骨构成	
椎间盘起缓冲作用	
脊髓是传导感觉、运动的重要的神经组织	
肌肉支持着腰椎	
腰痛持续增多	26
腰痛的4个原因	
易患腰痛的年龄	
易患腰痛的体形	
易患腰痛的职业	

腰痛的诊断与治疗	30
----------------	----

诊断检查流程
腰痛的症状与病名
腰痛的治疗方法
信赖医生, 配合治疗

第3章

预防与生活篇



保持正确的姿势	38
正确的姿势是保持脊柱自然的生理弯曲	
正确的站立方法	38
不增加腰部负担的站立姿势	
牢记正确的站立姿势	
正确的步行姿势	41
挺直腰, 伸直腿行走	
正确的坐姿	42
收腹收颈	
久坐时两腿要经常交叉换位	
端坐对腰的负担最小	
不增加腰部负担的睡姿	44
仰卧对腰部负担很小	
腰痛患者应侧卧抱膝	
抬物方式	46
下蹲后再抬物品	
■适合身体的物品	
用腰部体操来预防	50
腰部体操做到第二天不会留有疲劳的程度	
在床垫或地板上做的体操	51
增强腹肌	
扭体训练	
伸展腰部肌肉	

锻炼臀部与腹部肌肉	
锻炼臀部与背部肌肉	
消除腰部肌肉紧张	
锻炼下半身的肌肉	
伸展自腰至腿的肌肉	
利用墙壁，抻拉跟腱	
利用椅子	60
弓背，伸展背部肌肉	
反张背部，伸展背肌	
锻炼臀部与腹部	
活利股关节	
洗澡的同时	63
在浴盆中正跪	
锻炼腰部周围的肌肉	
锻炼腹肌	
锻炼腹肌、膝部、足部	
锻炼腹部两侧肌肉	
伸展背部肌肉	
运动中的预防	66
在运动前后	66
运动前一定要做准备活动	
以伸展运动来做准备活动	
运动之后的整理运动很重要	
运动量的基准——最大氧摄入量与心率	
步行锻炼	70
开始前的准备活动	
迅速快走是 walking	
测知适合自己速度的方法	
缓解对脚冲击的鞋	
游泳锻炼	73
开始前的准备活动	
自由泳与仰泳最合适	
不会游泳的人可在水中行走	
用 SPA 来锻炼	76
SPA 是什么？	
SPA 的 3 个程序	
对一日活动的建议	78

早晨	78
腰痛患者要注意	
想办法不要前屈身体	
白天	81
下蹲做家务	
使用熨斗与购物	
外出时	
伏案工作	
驾驶汽车时	
晚上	86
洗澡时避免中度弯腰	
腰痛病人的起卧	
在伴侣的帮助下，有一个对腰部负担较小的性生活	
精神紧张、过度劳累是腰痛的大敌	
对运动的建议	90
运动中极易引发腰痛	
事先应接受医生检查的几种人	
高尔夫	92
网球、慢跑与跑步	93
棒球、门球	94
骑自行车、爬山	95
滑雪	97
季节建议	96
饮食的作用	98
更积极地摄取钙	
蛋白质与维生素是不可缺的	
肥胖是大敌，改善我们的生活	
坚持一日三餐	
一天中以 30 种食品为目标，不要偏食	
放松	104
温泉的作用	
森林浴与海气浴	

第1章

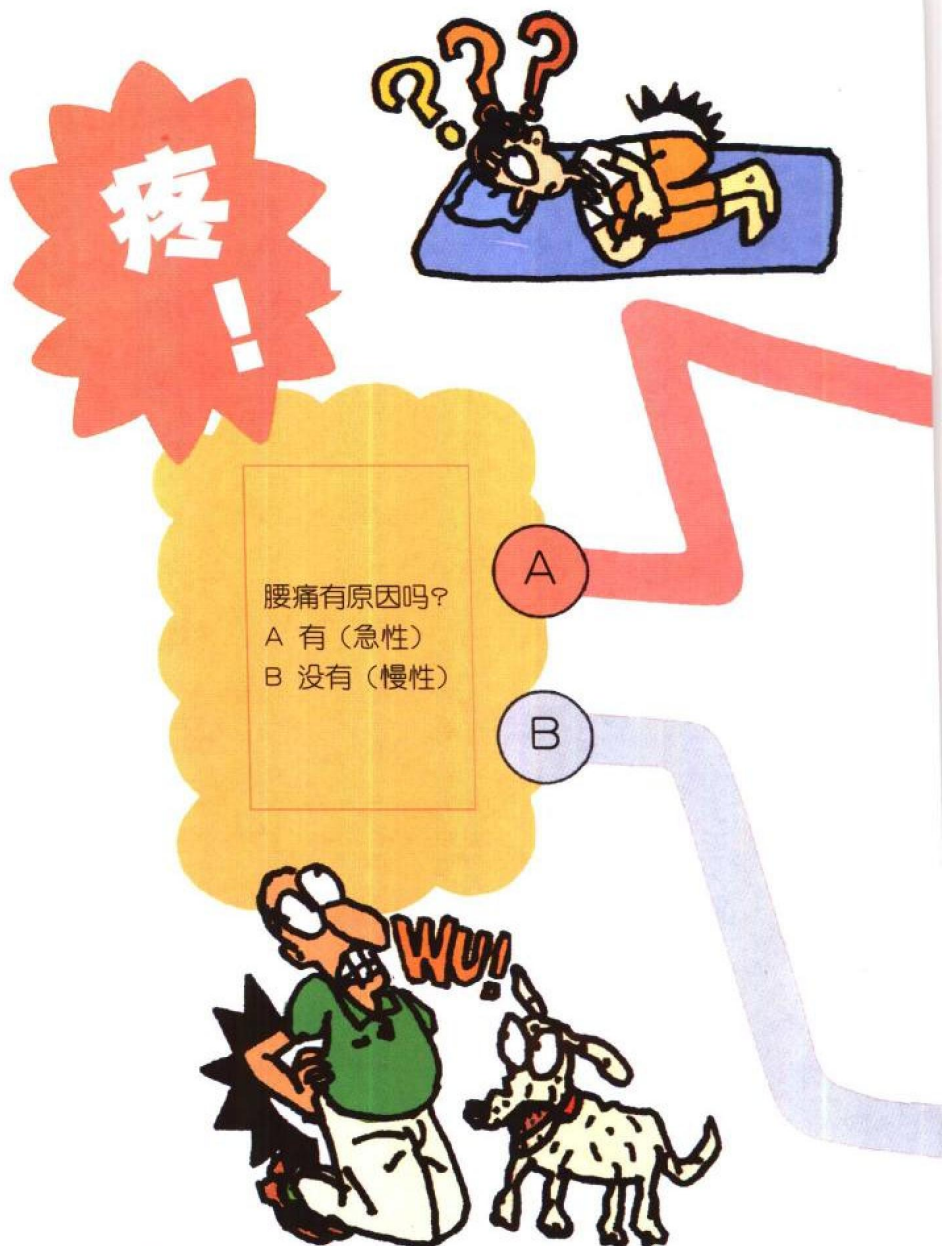
紧急处理篇

突发腰痛，是一件很棘手的事。紧急的场合，首先怎样处理才好呢？本章当中，为那些突发腰痛的人们，提出了许多建议，如用多个检查项目来分析、判断腰痛性质，及自己能够操作的适当的紧急处理。只要理解了这种处理方法，再突发腰痛也就不觉得可怕了。



突发腰痛时

性质，应怎样处理呢？然后提出建议。
按顺序回答各个问题，并用检查项目来确认、检查您的疼痛症，分析您的腰痛
请不要慌张。
接受紧急处理呢，还是安静地一动不动地观察？
突发腰痛！怎样做才好呢？跑去就医



■ 腰痛起病方式

腰痛有急性、慢性两种起病方式：

急性腰痛往往有明确的病因，起病急骤，疼痛部位多固定；

慢性腰痛则病因常不能确定，部位不明，性质不清。

随着年龄的增长，逐渐会有隐痛、疲劳时痛、按压时痛。刚开始，一天之中仅偶有轻微的疼痛，逐渐地疼痛时间延长，甚至有伴随一生的趋势，往往不能断定疼痛的部位。

腰痛的起因是什么？

检查一下

- ☐ 中度弯腰的情况下，做过抬重物的动作
- ☐ 打喷嚏，或被人呼唤而回头
- ☐ 跳迪斯科舞
- ☐ 运动之后
- ☐ 交通事故
- ☐ 从高处跳下
- ☐ 其他原因

也许有骨折或损伤了脊髓。运动膝、足，并掐一下局部，作一下检查

- ☐ 膝、足如平素样能运动，掐时感到疼痛
- ☐ 膝、足不能活动
- ☐ 虽掐了膝、足部，可没有痛感



紧急！

因为有骨折或脊髓损伤的可能，应立即去矫形外科（骨科）就诊

☐ 急性腰痛

在紧急的情况或抬重物等急剧增加腰部负荷的时候，极易引起。不过日常生活当中轻微的动作如打喷嚏、回头等等，往往也可引起腰痛。

☐ 骨折与脊髓损伤

由于交通事故或其他外力作用，也可以出现骨折或脊髓损伤。这时通过活动膝关节和踝关节，或用手触捏这些部位，进行初步判断，这是很重要的一个环节。



为什么引起腰痛呢？ 应检查一下

- ☐ 整天伏案工作或一直坐着
- ☐ 长时间站立
- ☐ 长时间乘车
- ☐ 从以前开始，不知不觉腰部发酸
- ☐ 除此之外的原因（没有特别的原因）

什么样的疼痛呢？

A 剧烈疼痛(疼痛厉害)

B 隐痛(疼痛较缓)

A

B



☐ 慢性腰痛

往往是由于职业的原因而易患腰痛。请回顾一下白天的工作与生活，或许腰痛的原因就在于此。

另外，体形肥胖也往往容易引起腰痛。

■ 腰痛的程度与种类

虽说统称腰痛，但程度不同。有不能忍受的剧痛，也有漠然视之，感觉隐隐而作的腰痛。

从最初疼痛的开始，大致有这样三种发展趋势：或疼痛一直持续下去，或渐渐转轻，或相反逐渐加重。

那么与不间断地持续性疼痛相对，时常周期性疼痛就称为阵发性疼痛。

感觉是什么样的疼痛呢？检查一下

- ☐ 针刺样尖锐的疼痛
- ☐ 跳痛
- ☐ 刀割样疼痛
- ☐ 除此以外的疼痛



即使安静下来仍然疼痛吗？

- A 若安静下来就不痛（活动时痛）；
- B 即使安静下来也痛。

A

B

什么样的痛感呢？检查一下

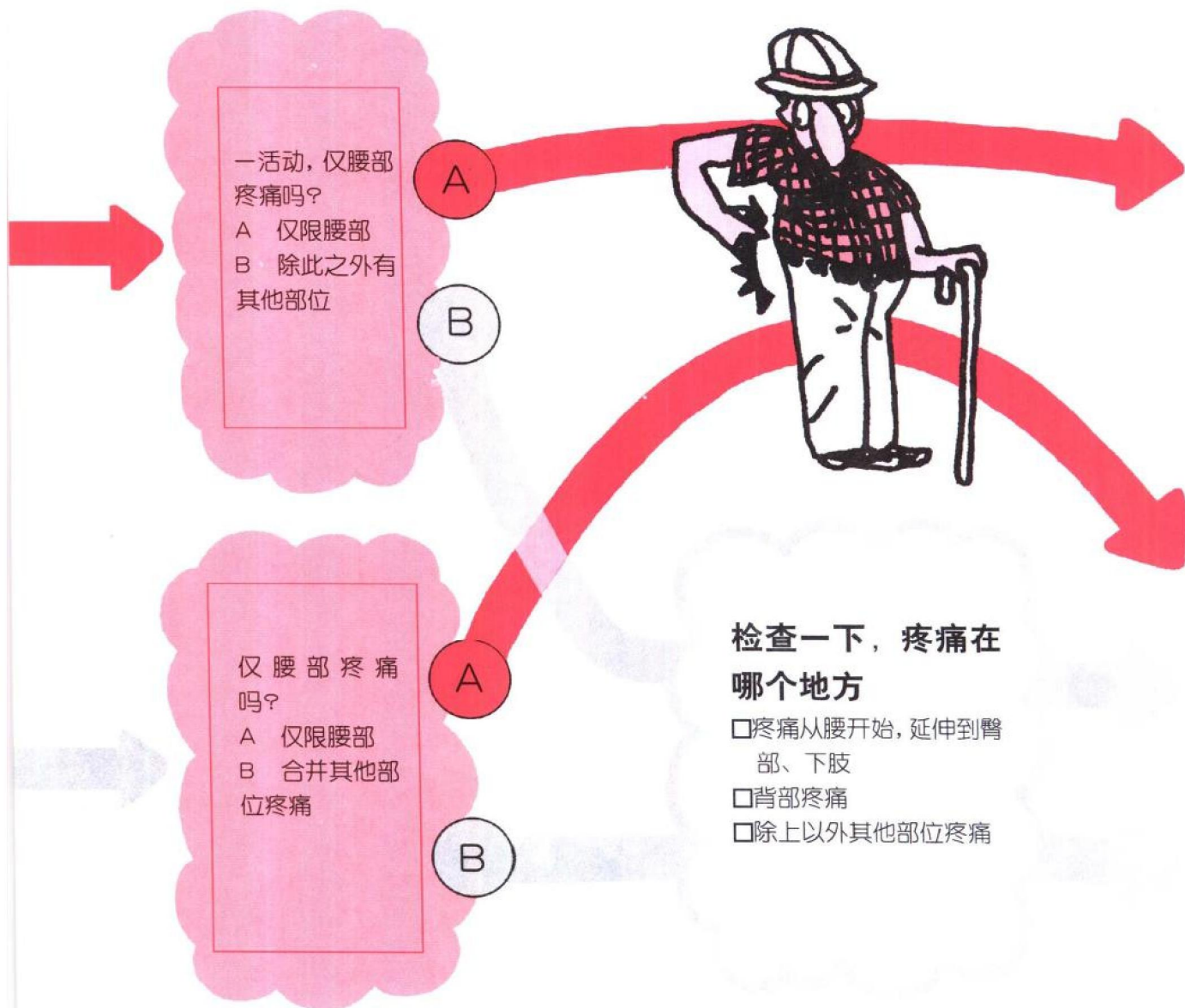
- ☐ 腰部发沉样的痛感
- ☐ 隐隐的腰痛
- ☐ 腰部牵拉样的疼痛
- ☐ 除以上以外的疼痛



疼痛有两种性质。安静下来疼痛缓解与即使安静下来疼痛仍未改变两种。

安静下来疼痛缓解，运动时疼痛，称运动痛；

即使安静下来疼痛不减，渐渐加重，称安静痛或自发性疼痛。

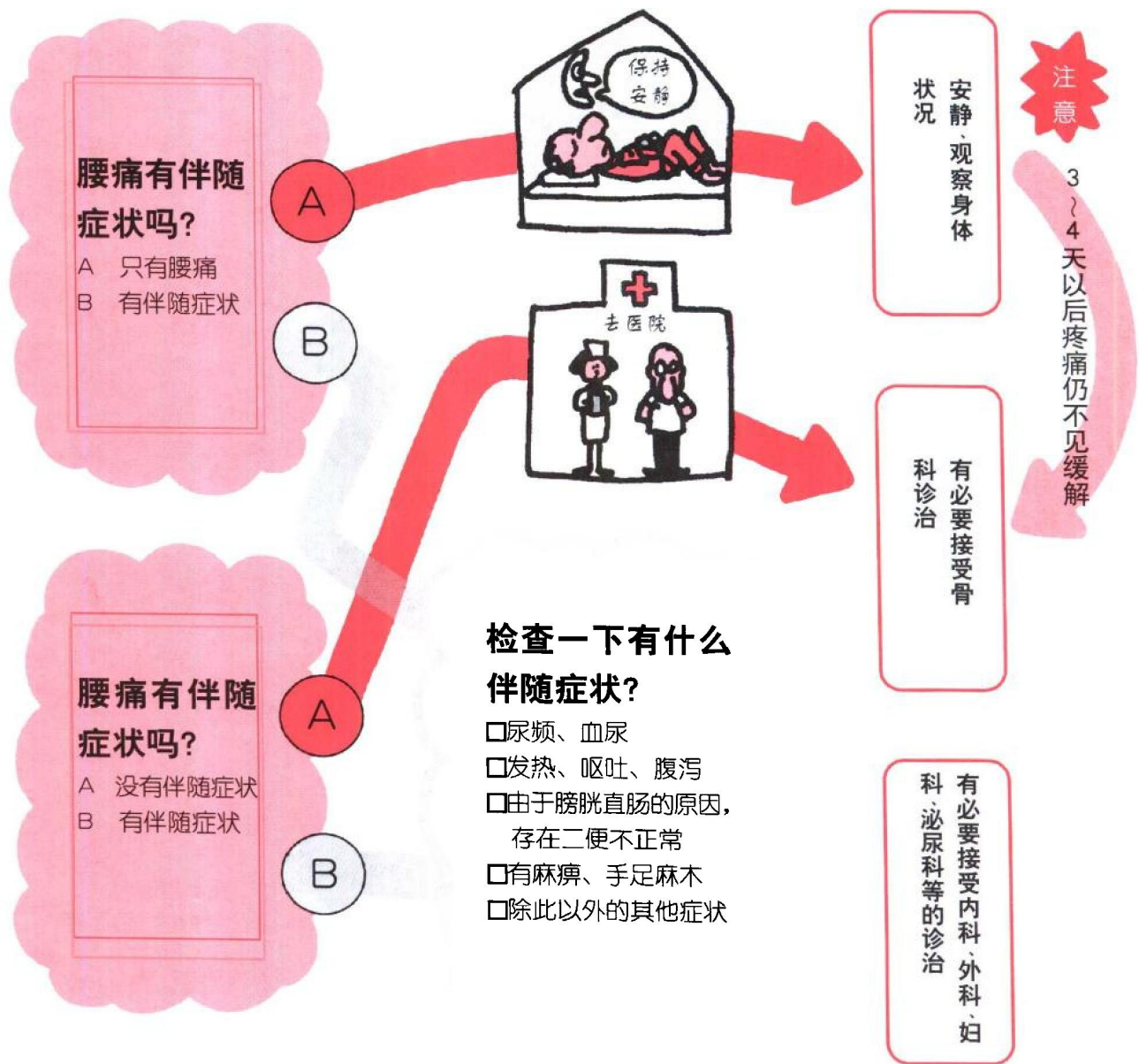


■腰部以外的疼痛

不仅局限在腰部, 疼痛也会向其他部位延伸。

□传至其他部位的疼痛

压迫或活动原来疼痛的部位, 往往其他部位会感到疼痛, 我们把这种疼痛称为放射痛。



■伴随症状

并非仅仅只有腰痛，也往往有伴随症状的情况。这是应该注意的，因为有内脏等其他隐匿性疾病的可能性。

●去看医生之前，再一次检查并回答一下到此为止的各个问题，这样的话，在医师询问时，就能很好地抓住重点来回答。

腰痛原因是生活习惯吗？

按照右表，检查回顾自己的生活并计算一下得分。
在此寻找出引发腰痛的原因，是预防腰痛再发的要点。
引起腰痛，促其发作的诱因也许就潜藏于您日常的生活当中。
为腰痛所困扰的您有一次腰痛的体验，往往就会为腰痛的反复而烦恼。

检查项目

	腰痛	体重	工作
2分	有一年以前腰痛的病史，自那以后无	体重比标准体重增加在10%以内	工作中可适当坐、立
1分	一年之内犯过腰痛	体重比标准体重多10~12%之间	工作中尚可适当地坐、立
0分	3个月内曾有过腰痛	体重超过标准体重12%以上	工作中整天坐着或站着
您的得分	☐	☐	☐

标准体重：身高减去100，再乘以0.9即
 $(\text{身高} - 100) \times 0.9$ 。
有各种各样的计算方法，这种方法被认为是最基准的。

结果

□15分以上：

您的生活非常规范。从您的生活状况、生活态度来观察，找不到引起腰痛的病因。今后引起腰痛的可能性极小，约10%以下。但也不可大意。请注意应一如既往地坚持自己的生活。

□12~14分：

您的生活大体上是规范的，但也要加以注意。不能断然地说没有患腰痛的可能。今后引起腰痛的可能性在10~

紧张	过度劳累	步行	运动	营养	睡眠	健康检查	
一点不觉得紧张	前一天的疲劳没有残留	一日步行一万步	一周进行3次以上,持续10分钟的运动	一天考虑吃30种食品	每日有充足的睡眠	一年以内接受过健康检查,或定期检查	噢,怎样了? 对您的腰痛的原因认清了吗? 今后的生活将左右着您的健康。得分低的人自不待言,即使得分高的人也应注意不要忽略生活态度、生活状况中的不良倾向。
时常感到紧张	经常有前一天疲劳残留的时候	一日步行5千步	一月进行2~3次10分钟以上的运动	考虑营养大致平衡	经常睡眠不足	虽接受过定期健康检查,但一年内未接受全面健康检查	
往往感到紧张	前一天的疲劳总是残留至今	(不太多)步行	几乎不运动	不太重视营养	大多睡眠不足	一年以内未接受任何检查	
							总分

30%,检查得分少的项目,为更好地生活而完善自己。

□9~11分:

应对您的生活引起注意。在生活当中存在引起腰痛的原因比较多,今后腰痛发生率为30~50%。注意今后腰痛的复发。应力求改变得分少的项目,尤其是消除得0分的项目。

□6~8分:

您的生活危险性很高,生活当中引起腰

痛的原因有多方面。今后腰痛发生率为50~80%,听任下去,腰痛极易再发。重新认识自己的生活,不要放弃对生活改善的努力。

□5分以下:

您的生活极其危险。在您生活当中引起腰痛的原因几乎都存在,就这样生活下去的话,腰痛发生率为80%以上。反省自己的生活状况、生活态度是必要的。请彻底地改善自己的生活的各个项目。

自我治疗

人们大多都有这样的体验，突然发生腰痛，陷于窘境当中，而不知怎样去应对。在本节当中总结了多种面对突发情况减轻、缓解腰痛的应急处理办法。



应急处理

1

突发腰痛时

在屋内

不急不躁，冷静对待

大家都知道腰痛有多种多样的起因、疼痛程度、性质。腰痛发生时，先安静下来，按照流程表，观察身体状况。如果弄清了腰痛，待疼痛稍减后，再去医院就诊也不迟。虽然腰部疼痛剧烈，但也应不急不慌，冷静对待为好，然而强忍疼痛，为去医院而挪动身体，反而会使腰痛加剧。因此，慎重地对待是很重要的。

如果在家、在室内突然发生腰痛，站在那儿不动是很关键的。若身边有墙壁、柱子的话，靠一下调整一下呼吸，然后躺下。卧床是卸去对脊柱负担的最佳方法。不论是仰卧还是侧卧，选择自己感到舒服的姿势就可以。若在家中，就用稍硬的褥子、床垫铺一下，而在办公室、商场等地方，可以先在硬沙发、地板上躺下来，不要继续强行行走，否则对腰部一点也不好。

腰痛袭来时

在屋内



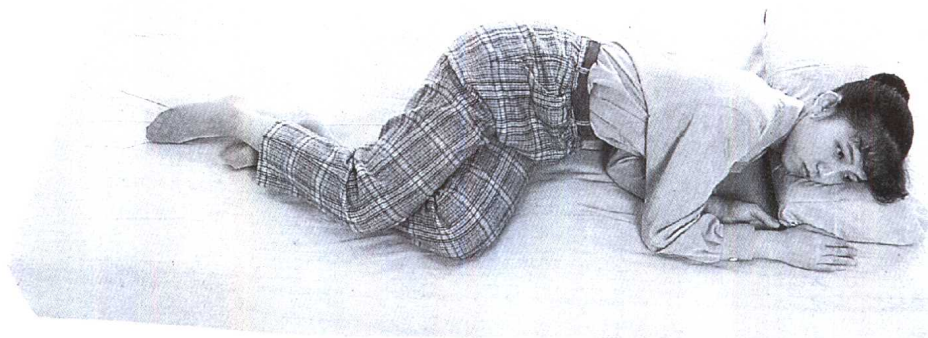
首先靠在墙上支撑住身体

若在办公室等……

静静地躺在地板、硬沙发上



躺下休息比什么都重要!!



若在家中……

将稍硬的床垫、褥子铺上，静卧