

图解
健康
法

腰痛治疗 健康法

[日] 藤卷 悦夫 编 韦平和 译



中国轻工业出版社

神奇而有效，
减轻腰部负担

YAO TONG ZHI LIAO
JIAN KANG FA



图解健康法

腰痛治疗健康法

〔日〕藤卷 悦夫 编

韦平和 译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

腰痛治疗健康法/(日)藤卷悦夫编;韦平和译.一北京:中国轻工业出版社,2002.1

(图解健康法)

ISBN 7-5019-3470-3

I.腰… II.①藤…②韦… III.腰腿痛-治疗-图解 VI.R681.5-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第080956号

YOKU KIKU YOUTSUU CHIRYOU ZENGAIDO

©SHUFU-TO-SEIKATUSHA CO., 2000

Originally published in Japan in 2000 by SHUFU-
TO-SEIKATUSHA CO.,

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,
TOKYO.

责任编辑:李建华 责任终审:陈耀祖 封面设计:张颖
版式设计:王培燕 责任校对:李靖 责任监印:吴京一

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010-65241695

印 刷:1201印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

开 本:787×1092 1/32 印张:6.5

字 数:156千字 印数:1—10100

书 号:ISBN 7-5019-3470-3 /TS·2094

定 价:12.00元

著作权合同登记 图字:01-2001-3703

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·



前言

腰痛堪称人类有史以来的一种大众化的病痛。

虽然统称为腰痛，究其类型、原因却是五花八门的。受腰痛之苦的患者有60%以上都是由于姿势、生活习惯、疲劳过度、运动不足等日常原因而导致的腰痛病。

这种腰痛，只要采取对症的适当疗法，同时患者自己在生活中注意不要给腰部增加负担，并采取适度运动等方法，这种疼痛是可以控制的，并且可以预防复发。在本书中我们将介绍日常生活中减少腰部负担的诀窍和腰痛治疗体操，供您参考，希望您坚持练习。

但另一方面，正由于这些原因都缘于日常生活，因此这种腰痛很容易复发，且难以痊愈，这也是事实。也许这就是社会上有采取独特疗法的医疗机构和许多民间疗法的原因。

腰痛的治疗确实有多种方法，有些人不知道哪种疗法最适合治疗自己的腰痛，也不足为奇。不仅如此，各种疗法的效果往往也会因人而异。

在本书中，介绍了矫形外科的治疗方法，以便在您寻找适合自己的治疗方法时作为参考。另外，除我的专业领域外，由运用各疗法的医生和治疗者提供并主编了有关资料。

我要反复提醒您记住的是，在去独特的医疗机构之前，务必到矫形外科接受诊察，让医生诊断您的腰痛是否潜藏着

什么严重的疾病。然后，再放心地接受您认为适合自己的疗法，一心一意地坚持治疗为宜。

但愿本书会有助于受腰痛折磨的诸位早日康复！

藤卷 悦夫



第一章 为什么会发生腰痛?1

腰痛的三大原因(生活习惯、疲劳、缺少运动).....1

腰部结构与机制

6

青年人常见的椎间盘突出

10

50岁以上的人常见的脊柱管狭窄症

16

要不要去医院?

21

腰部发生剧痛,怎么办?

23

第二章 治疗腰痛的原则25

要做哪些检查?

25

在矫形外科做什么样的治疗?

30

慢性则温,急性则凉

33

用针灸、电疗器消除肌肉紧张

35

牵引骨盆,放松肌肉

38

穿围腰胸衣辅助腹肌,支撑腰椎

40

内服药、栓剂及局部注射麻醉药

43

在这样的时候要做手术

45

官能性腰痛要从身心两方面治疗

48

可预防腰痛复发的体操

51



第三章 日常预防腰痛复发的办法58

站姿1	58
站姿2	58
坐姿	62
睡姿1	64
睡姿2	66
弯腰姿势	68
如厕·洗澡	70
持重物的方法	72
文案工作	74
驾车	76
家务1	78
家务2	80



第四章 腰痛治疗指南84

神经传导阻滞疗法	84
经皮髓核取出术	89
激光 (PLDD) 疗法	94
AKA疗法	102
寰椎骶骨疗法	109
操体法	113
姿势匀整法	120
川井肌功能带疗法	124
脊椎按摩法	130
橡皮带疗法	137
运动缠带疗法	144

螺旋形缠带疗法	150
穴位疗法	157
中川式治疗法	167
动态运动疗法	173
脊柱体操	177
水中运动	184
伸展瑜伽	191
什么疗法对您的腰痛有效?	198

第一章



为什么会发生腰痛?

腰痛的三大原因



(生活习惯、疲劳、缺少运动)

许多引起腰痛的原因都潜藏在我们的日常生活之中。正因如此，如果平时多加留心，是可以防止的。



生活习惯的日积月累会引起腰痛症

坐、站、走路、洗脸、做饭、看报、如厕、翻身。在这些很平常的动作中，我们总是在不断地活动我们的腰部，有时伸、有时弯、有时扭、有时仰。

平时我们毫不留心的日常动作实际上都会给我们的腰部带来很大的影响。也许您知道，腰受过伤的人光刷牙、洗脸都会给腰部形成负担。

如果这些习惯性的动作姿势不当的话，更会给腰部增大负担。

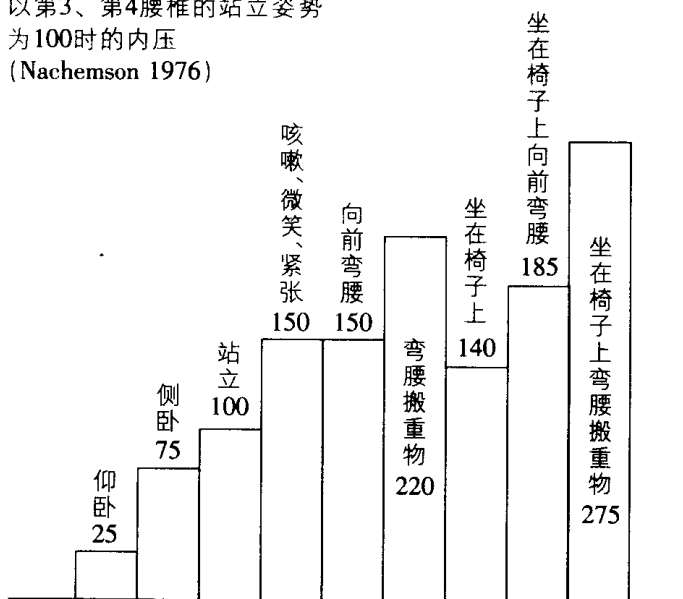
例如，趴着看书、看电视，使用的案板和桌子高度不合适，长时间歪着坐或盘腿坐、在腰部下沉的软床上睡觉，诸如此类的状态长期下去，便会给腰椎、关节、肌肉带来过大的负担，形成慢性的腰痛症。

突然改变姿势时容易产生的急性腰痛症

有时由于突然腰部用力，或突然改变姿势而引起急性腰痛症。扭腰或持重物时的腰部剧痛便是其代表。

对椎间盘施加的压力

以第3、第4腰椎的站立姿势
为100时的内压
(Nachemson 1976)



对腰椎的椎间盘施加的压力，会因姿势和动作而异。若以静止站立时的压力为标准，则仰卧时的压力最小，坐在椅子上弯腰搬重物时压力最大

■人类的进化是引起腰痛的原因

人类进化后，用两腿直立行走。四条腿行走的动物，脊椎骨不会有太大的负担，而两条腿行走的人类脊椎骨是直立的，因此体重会落在脊椎骨下方，亦即腰部。由于如此大的负担，因此容易发生腰痛。

毫无准备时想要举起重物、踩空楼梯、猛然回头、扭着腰拿身后的东西。这些动作都会出人意料地给腰部带来很大

冲击，引起急性腰痛症。

急性腰痛症发生一次，便很容易反复发生。但如果注意不要动作过猛或突然采取勉强的姿势，是可以防止的。

腰部肌肉疲劳会发生腰痛

每天长时间保持同样的姿势会使固定部位的肌肉处于紧张状态。肌肉总是处于紧张状态，便会造成血液循环不畅，排泄物容易积蓄。结果，腰部肌肉就会积劳成疾，发展成腰痛症。

尤其是经常保持向前弯腰的姿势会过度使用腰部肌肉。因此，由于工作需要而经常坐在办公桌、电脑前的人，及汽车司机、从事农渔业和搬运业的人员，这些总是向前弯腰或常常蹲下作业的人因肌肉疲劳而形成腰痛症的现象比较常见。

长期运动的人也必须注意因肌肉疲劳而引起的腰痛症。由于运动而总是给相应部位的肌肉增加负担时，这些肌肉便会过度疲劳。

网球、高尔夫球等扭转一侧腰部的动作较多的运动，会给腰部造成不平衡的负担。

在进行运动时，我们要注意不要造成肌肉过度疲劳。

■急性腰痛症

突发性严重的腰痛。上述扭腰或持重物时的腰部剧痛也是一种急性腰痛症。有时多次反复发作后，会变为慢性，症状恶化。

■慢性腰痛症

慢性腰痛症疼得没有急性那样剧烈，但会持久地疼痛难受。由于长时间不能像平时一样正常活动，还易造成精神上的紧张。



缺少运动会对腰部产生大的影响

您是否即使能步行的距离也坐车呢？您是否常常每天在家中看着电视度过呢？

这样的生活长期下去，当然便会缺少运动，体力、肌肉力量下降。背肌、腹肌、腰腿的肌肉力量也会衰退。如果肌肉没有足够的力量，稍加负担便会承受不了，很容易发生腰痛症。

缺少运动还会引起肥胖。身体不活动，通过饮食摄取的能量便不能充分消耗。未消耗的能量会转化成脂肪，蓄积在体内，使体重增加。由于缺少运动，还会造成肌肉力量不够，而且肌肉必须支撑增加了的体重，因此会使腰部肌肉负担过重。有时也会由于这种负担而引起腰痛。

■冷气设备会使腰痛加剧

冷气设备的冷空气直接吹着脊背、腰部，会使肌肉紧张，血管收缩，血液循环也会不好，加剧腰痛。有腰痛症的人即使在炎热的夏天，也要注意不要让脊背、腰部受凉。

■怀孕期的体态容易引起腰痛

怀孕后腹部向前突出，重心移到身体前面，腰部便会呈后仰的姿势。同时，又由于体重也会逐渐增加，因此很易引起腰痛。孕妇在怀孕5个月时缠漂布的保胎带，乃是一种生活智慧的结晶，它既保护胎儿，又可保护腰部。

其他的腰痛原因

骨质疏松症

老年人骨骼密度变得疏松，因此骨骼重量会变轻。这样，骨骼支撑体重的力量便会减弱，容易发生腰痛和骨折，因此需要注意



疾病引起的腰痛

有时由于消化器官、泌尿器官、妇科的疾病，会发生腰痛。另外，患肾病、肝病等内脏疾病、癌症等时，也会发生腰痛，这种时候还会伴随腰痛以外的症状



官能性腰痛

有时由于抑郁症、官能症等心理因素，也会感到腰痛，而腰部并非有什么异常

■更年期的女性要注意骨质疏松症

骨质疏松症常见于到了更年期的女性。这是由于影响钙的贮藏的女性激素会因闭经而减少。

女性激素之一——雌激素具有抑制骨的吸收（溶骨）的作用，但在更年期时会锐减，因此溶骨的力量便会增强，骨头变弱，即骨量减少。



腰部结构与机制

顾名思义，腰乃是身体的要害。它与脊椎骨起着支撑身体的重要作用。

为了正确理解腰痛，我们首先要了解腰部与其他相关部位的结构。

正常的脊椎骨呈和缓的S形曲线

要说明腰部结构，须首先从脊椎（脊椎骨）开始。

脊椎是由称为椎骨的小骨连接而成的。从上往下，分为颈椎、胸椎、腰椎，下部连接骨盆（骶骨、尾骨）。从侧面来看，脊椎呈和缓的S形曲线，颈椎向前、胸椎向后、腰椎向前弯曲。由于有了这种曲线，所以我们能够做各种各样的动作，保持身体的平衡。另外，它对外来冲击还起缓冲的作用。

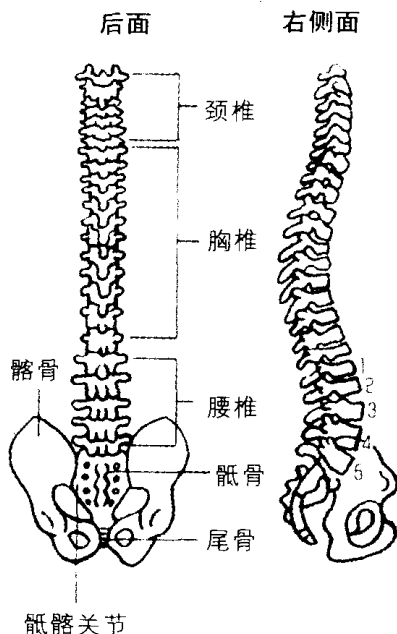
脊椎并非只由椎骨组成。在一个一个的椎骨之间，存在一种富有弹性的、称为椎间盘的组织。椎间盘内部有呈胶状的髓核，它的周围包有纤维圈和韧带，上下有软骨盘。这种椎间盘处于椎骨与椎骨之间，具有缓冲作用，吸收冲击和压力。

腰部指腰椎至骨盆的部分

那么，腰部具体指的是哪个部分呢？它指的是称为腰椎的5个椎骨至骨盆的部分。骨盆包括骶骨、髌骨、耻骨、尾骨。而且第5腰椎与骶骨形成腰骶角，向前突出，而骶骨和髌骨则由骶髌关节连接。

脊椎（脊梁骨）的结构

脊椎的排列从侧面来看，呈和缓的S形。



一般来说，颈椎是由7个，胸椎是由12个，腰椎是由5个，骶骨是由1个（5个椎骨合成一体）、尾骨由3~5个椎骨组成，但也有比这多或少的人

■颈椎、胸椎的作用

脊椎是连成一体的，但各部分所起的作用不同。

处于脊椎最上面的颈椎与颅骨相连，起着支撑头部的作用。

另外，胸椎与肋骨相连，具有保护心脏和肺等内脏器官的作用。

■脊椎在成长过程中会变为S形

人的脊椎并非一开始就呈S形弯曲。在胎儿期，脊椎只是圆形。出生后，开始抬起头来，颈椎便会渐渐弯曲成稍微后仰的形状。其后，随着成长过程，逐渐开始从上往下形成曲线，能够双腿站立后，下面的腰椎部分也会弯曲起来，最终形成颈椎前弯、胸椎后弯、腰椎前弯的形状。

腰椎至骨盆的骨骼特别之处是比其他部分要大。为什么呢？这是因为它们起着支撑上半身重量的重要作用。

腰椎将上半身的重量传到骨盆，骨盆则将这种重量传到两腿。另外，它们还具有前后左右大幅度活动身体的功能。腰部受到损伤后，身体不能随意活动也是因为它们起着这种重要的作用。

腰椎所受的压力越往下越大

腰椎必须承受弯曲、伸展、后仰、扭转这些身体动作，因而会受到许多压力。腰椎中越往下的部分负担越大。

椎间盘会吸收这种压力，但实际上椎间盘从20多岁起便开始老化。椎间盘内部的髓核大约80%是水分。这些水分到了20多岁，便开始减少。

另外，位于椎间盘上下的软骨盘在20岁前是有血液供给的，但到了20多岁便不再有血液流过了。随后，到了30多岁，围绕周围的纤维圈的水分也开始消失。

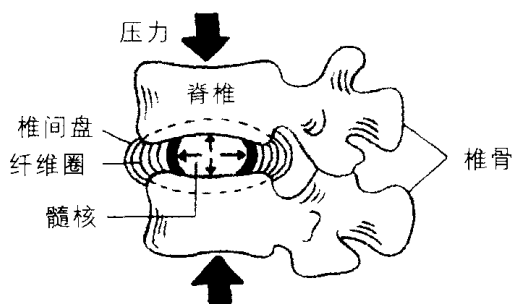
这样，随着年龄的增长，椎间盘便会失去弹性，容易引起腰痛。

肌肉失去作用时脊椎无法支撑

要稳定脊椎、双腿直立，肌肉的作用也是不可缺少的。肌肉除了活动关节的作用之外，它还具有融合脊椎的作用。

尤其是弯曲、伸展，运动较多的腰部，肌肉的作用极为重要。受到各种压力的腰椎、骨盆是通过肌肉力量来支撑和稳定，使腰活动自如的。

椎骨与椎间盘



受到压力时，处于椎间盘内部的胶状髓核会改变形状，吸收冲击

■纤维圈形成涡形带

包围椎间盘髓核的纤维圈是一种纤维方向斜向交叉而形成的涡形带。这种涡形带多达13层，它们牢牢地保护着髓核。

腰椎周围的肌肉是腹肌和背肌。如果背肌与腹肌不均衡，或者没有足够的肌肉力量，便容易发生腰痛。

◇为什么全感到疼痛？腰部神经的机制

脊椎中有脊柱管，中枢神经的脊髓通过这里。脊髓一直通到第1腰椎的附近，它的前面便是像马尾一样细微分支的马尾神经。

另外，脊髓的前后有称为前根和后根的神经。这两者汇合而成为神经根，伸到脊髓外面。

也就是说，在腰椎附近有分枝的许多马尾神经和5对神经根。

一般认为，令我们感到腰痛的除了这种马尾神经和神经根之外，还起因于肌肉、关节、韧带等周围的神经等各种神