



老年腰腿痛防治

主编 陈百成 张 静

260



河北科学技术出版社

老年腰腿痛防治 260

主编 陈百成 张 静

河北科学技术出版社

主编 陈百成 张 静
编者 陈百成 张 静 高石军
葛 莉 邵德成 张静红

图书在版编目(CIP)数据

老年腰腿痛防治 260/陈百成,张静主编. —石家庄:河北
科学技术出版社,2000.7
ISBN 7-5375-2255-3

I. 老… I. ①陈…②张… III. 老年人-腰腿痛-防治-
问答 IV. R681.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 27169 号

MAW 40/11

老年腰腿痛防治

主编 陈百成 张 静

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里8号)
河北供销印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 8.25印张 178000字 2000年11月第1版
2000年11月第1次印刷 印数:1—4000 定价:10.00元

(如发现印装质量问题,请寄回我厂调换)

序

据临床观察，老年腰腿痛发病率很高，给众多老年朋友带来痛苦，并造成生活不便。然而，引起老年腰腿痛的病因是多方面的，或者说，除骨科疾患以外，还有许多疾病可诱发腰腿痛。本书系作者在总结临床实践经验的基础上，参考近几年来国内外有关资料编写而成。

本书在编写内容和编排体例上，充分考虑其针对性和读者需求，以问答形式，对老年腰腿痛的病因、临床表现、治疗方法及自我防治措施等进行了全面介绍。尤其是自我防治和功能锻炼等内容，颇具指导意义，使患者在了解病因、治疗机理的基础上，进行自我防治及康复训练，或到医院及时就诊。

本书注重了理论和实践的结合，运用现代医学理论阐述了各类腰腿痛发病机理和治疗途径，同时对一些卓有成效的传统疗法作了详细介绍，这样既便于临床医生进行鉴别诊断，更便于对症治疗，以收到预期的治疗效果。因此，这本书不仅对患者具有很好的指导作用，对广大临床医生也有实用价值。

本书内容简明扼要，通俗易懂，实用性强，有一定的出版价值，故此，乐为作序，愿此书早日出版，以满足读者之需要。

河北医科大学第三医院院长
河北省骨科研究所所长

张英泽教授

2000年3月

前 言

随着人口的老龄化，老年疾病也在逐年增多，而老年腰腿痛在老年病中是最常见的病症。腰腿痛不能单独作为一种疾病存在，而是作为一个症状、一组综合症候群出现在许多疾病中。其中包括内科、外科、妇科、内分泌科、风湿科、骨科等多学科疾患。其覆盖面之广、发病因素之多、发病率之高引起了广大医务工作者的高度重视。为此我们收集并查阅了国内外许多资料，结合多年的临床经验，编写了这本书。重点介绍了老年腰背疼痛的发病机理、临床表现、诊断方法、治疗方法、康复锻炼等内容。本书在写作上采用问答的形式，深入浅出，通俗易懂，简明扼要，便于应用。当您的身体出现某种不适时，本书所提供的医学知识能够提醒您引起足够的重视，以防患于未然；当您或家人不幸身染腰腿痛时，本书能指导您如何在家中自行康复；或及时到医院腰腿痛专科门诊取得医生的帮助。

早在两千多年前，我们的医学先贤就提出了“上工不治已病治未病”的训诫。直至今日，我国仍把预防为主作为卫生工作的基本方针之一。本书也充分体现了老年腰腿痛的“防治”内涵。本书共分七个部分，即概述、神经性腰腿痛、脊柱性腰腿痛、内脏疾病引起的腰腿痛、膝关节疾患、其他

原因引起的腰腿痛、腰腿痛的家庭防治。

谁拥有健康，谁就拥有幸福。如果该书能对所有老年朋友的健康和幸福有所帮助，将会使我们感到莫大的欣慰！

编者

2000 年 1 月

目 录

· 概 述 ·

1. 老年人为什么常患腰腿痛 (1)
2. 老年腰腿痛多见有哪些类型 (2)
3. 老年男性腰腿痛患者的生活指导 (3)
4. 老年女性腰腿痛患者的生活指导 (4)
5. 有关腰背痛的常见化验检查有哪些 (5)
6. 有关腰背痛的影像学检查包括哪些 (6)
7. 腰腿痛患者就诊时仅查疼痛局部吗 (7)
8. 老年腰腿痛常用的治疗方法 (7)
9. 哪些食物可以预防老年腰腿痛 (8)
10. 老年人选择哪种睡眠姿势可预防腰腿痛 (9)
11. 老年腰腿痛患者选择哪种床具好 (10)
12. 四季变化与老年腰腿痛的关系怎样 (11)
13. 老年腰腿痛患者选择哪种枕头合适 (12)
14. 老年腰腿痛患者选择哪种鞋合适 (13)
15. 老年腰腿痛患者的自身康复包括哪些 (13)
16. 老年腰背痛的自我疗法有何实际意义 (14)
17. 老年腰背痛患者的心理疗法包括哪些 (15)

18. 老年腰腿痛患者如何在旅途中做腰部保健操	(16)
19. 哪些药物能引起腰腿痛	(17)
20. 中医对腰腿痛是如何认识的	(18)
21. 老年人失眠为什么能引起腰腿痛	(19)
22. 行走姿势对腰腿痛的影响	(20)
23. 老年人的腰腿痛为什么很少诊断为腰椎间盘突出症	(20)
24. 老年腰腿痛的牵扯性痛多见于哪些情况	(22)
25. 中医将腰腿痛分为几种类型	(23)
26. 老年腰背痛的家庭护理应注意哪些	(23)
27. 老年腰背痛主要由哪些原因引起	(24)
28. B 超能诊断腰椎间盘突出症吗	(26)
29. 老年腰腿痛的家庭康复训练	(27)

• 神经性腰腿痛 •

30. 臀中肌综合征与腰腿痛的关系如何	(29)
31. 臀上皮神经炎与腰腿痛的关系如何	(30)
32. 第 3 腰椎横突综合征与腰背痛的关系如何	(31)
33. 腰背部肌筋膜纤维织炎与腰背疼痛的关系如何	(32)
34. 骶髂关节劳损与腰背疼痛的关系如何	(33)
35. 脊旁肌筋膜炎与腰背疼痛的关系如何	(34)
36. 腰背痛中多见的激痛点是怎么回事	(34)
37. 骶尾部损伤引起的下腰背痛多见于哪些情况	(36)

38. 棘间韧带损伤所致的腰背疼痛其特点是什么	(37)
39. 棘上韧带损伤而引起腰背痛的特点	(37)
40. 梨状肌综合征与腰背疼痛的关系如何	(38)
41. 坐骨神经痛与腰背痛的关系怎样	(39)
42. 前斜角肌症候群与上腰背疼痛的关系怎样	(40)
43. 化脓性椎体骨髓炎而引起的腰背痛的特点	(41)
44. 粘连性蛛网膜炎而致腰背痛的特点	(42)
45. 布氏杆菌性脊柱炎与腰背疼痛的关系如何	(43)
46. 腰椎椎后关节综合征引起下腰背疼痛的特点	(44)
47. 颈椎小关节紊乱而致上腰背疼痛的特点	(45)
48. 黄韧带肥厚对老年腰背痛的影响	(46)
49. 寰枢椎不稳对老年上腰背疼痛有何影响	(47)
50. 髂腹股沟神经痛综合征与腰背痛的关系如何	(47)
51. 鞭击综合征导致的上腰背疼痛有何特点	(49)
52. 脊柱震动为什么能引起下腰背疼痛	(49)
53. 上腰椎综合征的临床特点是什么	(50)
54. 腰骶筋膜脂肪疝而致下腰背痛的特点	(51)
55. 肌肉力量检查可分几级	(52)
56. 腰腿痛患者的俯卧位检查包括哪些	(53)
57. 骶髂关节疾患引起的腰腿痛如何检查	(53)
58. 腰椎间盘的生理退变与腰腿痛的关系怎样	(55)
59. 胸椎关节紊乱症引起腰背痛的特点	(56)
60. 脊神经节膨大所致腰腿痛的诊断与治疗	(57)
61. 何谓臀筋膜间室综合征	(58)
62. 老年人的踝关节扭伤为什么会造成长期足痛	(59)

63. 踝关节扭伤后的处理	(60)
64. 什么是转子综合征	(61)
65. 股神经卡压综合征为什么能引起下肢痛	(62)
66. 腓总神经嵌压综合征为什么能引起小腿疼痛	(63)
67. 何谓跗管综合征	(64)
68. 何谓外伤性椎管狭窄症	(66)
69. 何谓坐骨神经盆腔出口综合征	(67)

· 脊柱性腰腿痛 ·

70. 颈椎骨质增生可引起颈肩痛吗？有什么表现	(68)
71. 老年性颈肩痛如何防治	(69)
72. 老年人椎体压缩性骨折的原因有哪些	(70)
73. 如何防治老年人的脊柱压缩性骨折	(71)
74. 哪些疾病常易引起脊柱性腰腿痛	(72)
75. 脊柱骨髓炎引起腰腿痛有何临床表现	(73)
76. 脊柱骨髓炎性腰腿痛的防治对策	(74)
77. 腰椎间盘突出症有哪些表现	(74)
78. 腰椎间盘突出症的防治	(75)
79. 腰背部肌筋膜炎的防治措施有哪些	(76)
80. 类风湿引起的腰背痛有哪些表现	(77)
81. 如何防治类风湿引起的腰背痛	(77)
82. 腰椎峡部不连性滑脱的临床表现有哪些	(78)
83. 腰椎峡部不连产生的腰腿痛如何防治	(79)
84. 脊柱退行性变引起的腰腿痛有何表现	(80)

85. 脊柱退行性变引起的腰腿痛如何防治 (81)
86. 老年人体重与腰腿痛有何关系 (82)
87. 引起老年腰腿痛的常见脊柱肿瘤有哪些 (83)
88. 腰椎间盘突出引起的腰腿痛有哪些表现 (83)
89. 臀上皮神经损伤引起的腰腿痛如何防治 (84)
90. 第 5 腰椎横突肥大为什么可引起腰腿痛 (85)
91. 腰骶韧带炎引起腰痛的临床表现有哪些 (85)
92. 腰椎小关节滑膜嵌顿引起的腰腿痛有哪些表现?
 如何防治 (86)
93. 腰椎管狭窄症由哪些原因引起 (87)
94. 获得性腰椎管狭窄症有哪些表现? 如何防治 (88)
95. 如何防治退行性腰椎管狭窄症 (89)
96. 腰椎椎后关节退变引起的腰腿痛有何表现 (90)
97. 腰椎假性滑脱是如何引起腰腿痛的 (90)
98. 神经性间歇性跛行与血管性间歇性跛行有什么不同
 (91)
99. 什么是腰椎不稳 (92)
100. 腰椎 X 光片诊断骨质增生是病吗 (93)
101. 对于腰腿痛采取保守治疗还是手术治疗 (94)
102. 如何鉴别根性、干性、丛性坐骨神经痛 (96)
103. 何谓腰骶髓根动脉阻塞综合征 (97)
104. 什么是非关节炎性类风湿综合征 (99)
105. 为什么第 4、5 腰椎神经容易受压而引起腰腿痛
 (99)
106. 何谓骶髂筋膜脂肪疝所致的腰腿痛 (100)

107. 哪些腰腿痛疾病可以做腰椎融合术	(101)
108. 什么是隐性脊柱裂	(102)
109. 什么是吻合椎	(104)
110. 何谓侧隐窝狭窄症	(105)
111. 什么是强直性脊柱炎	(106)
112. 如何诊断强直性脊柱炎	(108)
113. 如何治疗强直性脊柱炎	(109)

· 内脏疾病引起的腰背痛 ·

114. 泌尿系统疾病引起的腰背痛有何特点	(111)
115. 哪些泌尿系统疾病能引起腰背痛	(112)
116. 肾盂肾炎引起的腰背痛的防治	(112)
117. 老年性膀胱炎引起的腰背痛如何防治	(113)
118. 前列腺肥大而引起的腰背痛的防治	(114)
119. 泌尿系统结石引起的腰背痛如何防治	(115)
120. 输尿管结石引起的腰背痛的防治	(116)
121. 下尿路发生梗阻为什么易致腰背痛	(117)
122. 泌尿系统的肿瘤能引起腰背痛吗	(118)
123. 张力性尿失禁与腰背痛的关系如何	(119)
124. 慢性盆腔炎引起的腰背痛如何防治	(119)
125. 慢性宫颈炎能引起腰腿痛吗	(120)
126. 肺癌为什么可以引起肢体及关节痛呢	(121)
127. 如何防治胆囊炎引起的腰背疼痛	(122)
128. 胆结石能引起腰背痛吗	(123)

129. 肝癌为什么也能引起腰背疼痛	(124)
130. 肝脓肿能引起腰背痛吗	(125)
131. 急性胰腺炎引起的腰背痛有哪些特点	(125)
132. 假性胰腺囊肿能引起腰背痛吗? 如何防治	(126)
133. 胃肠道功能紊乱与胸椎小关节紊乱致上腰背疼痛的 临床特点	(127)
134. 胰腺癌引起的腰背痛的特点	(128)
135. 消化道溃疡引起腰背痛的特点	(129)
136. 心绞痛能引起腰背痛吗	(130)
137. 结核性胸膜炎所引起的腰背痛如何防治	(131)
138. 直肠癌能引起腰背痛吗? 如何防治	(132)
139. 肛管、直肠周围脓肿引起腰背痛的防治对策 ...	(133)
140. 肛裂引起的腰骶疼痛有何特点? 如何防治	(133)
141. 阑尾炎能引起腰背痛吗	(134)
142. 腹膜后肿瘤可引起腰背痛吗	(135)
143. 甲状腺功能亢进为什么会引起腰背痛	(136)
144. 甲状旁腺功能亢进为什么能引起腰背痛	(138)
145. 子宫脱垂引起腰背痛的防治	(139)
146. 子宫肌瘤会引起腰背痛吗	(140)
147. 子宫颈癌能引起腰背痛吗	(141)
148. 胸主动脉瘤引起的腰背痛临床表现如何	(142)
149. 慢性肝炎与腰背疼痛的关系如何	(143)
150. 多发性骨髓瘤引起腰背痛有哪些特点	(144)
151. 腹主动脉瘤能引起腰背痛吗	(145)
152. 震颤麻痹与老年腰背痛有何联系	(145)

153. 糖尿病为什么能引起腰背痛	(146)
154. 糖尿病性腰神经根病的临床特点有哪些	(148)
155. 脊椎紊乱性心胸痛的临床特点是什么	(149)
156. 淋巴瘤引起下腰背疼痛的临床特点有哪些	(149)
157. 呼吸肌功能降低为什么能引起慢性下腰痛	(150)
158. 盆腔神经鞘瘤引起腰腿痛的特点是什么	(151)
159. 脊髓血管畸形引起腰背痛的特点	(152)
160. 反流性食管炎为什么多见于上腰背疼痛	(153)

· 膝关节疾患 ·

161. 什么是髌股关节骨性关节炎	(155)
162. 何谓髌股疼痛综合征	(156)
163. 股四头肌筋膜疝是怎么回事	(157)
164. 何谓股四头肌筋膜间室综合征	(158)
165. 股四头肌肌腱劳损可引起腿痛吗	(159)
166. 何谓伸膝筋膜炎	(160)
167. 何谓斜束弹响综合征	(161)
168. 髌前滑囊炎为何能引起腿痛	(162)
169. 跳跃膝是怎么回事	(163)
170. 膝内侧副韧带损伤能引起腿痛吗	(164)
171. 鹅掌滑囊炎可以引起下肢疼痛吗	(165)
172. 膝内侧副韧带下滑囊炎是怎么回事	(166)
173. 何谓半膜肌滑囊炎	(167)
174. 剥脱性骨软骨炎是怎么回事	(168)

175. 膝关节滑膜皱襞综合征是怎么回事	(169)
176. 隐神经痛综合征能引起下肢疼痛吗	(170)
177. 股胫外侧间隙骨性关节炎是怎么回事	(171)
178. 髂胫束摩擦综合征为何能引起腿痛	(172)
179. 腓肌腱滑脱与腓肌腱炎为何能引起膝外侧疼痛	(172)
180. 膝关节骨坏死可以引起腿痛吗	(174)
181. 什么是假性痛风	(175)
182. 痛风性关节炎是怎么回事	(176)
183. 类风湿性关节炎的主要特点是什么	(177)
184. 腓窝囊肿为什么能引起膝后疼痛	(179)
185. 腓肠豆综合征是怎么回事	(180)
186. 腓绳肌痉挛为什么可以引起膝内疼痛	(181)
187. 老年人的关节鼠是怎么回事	(182)
188. “膝关节紊乱症”而引起的腿痛是怎么回事.....	(182)
189. 膝关节周围钙化而致双腿痛有何表现	(183)
190. 髌下脂肪垫肥厚引起腿痛是怎么回事	(184)
191. 老年人的关节痛多见于哪些情况	(185)
192. 半月板损伤引起的腿痛有什么特点	(186)
193. 老年人的膝关节积液多见于哪些原因	(187)
194. 胫前痛综合征是怎么回事	(188)
195. 股外侧皮神经炎为什么引起下肢感觉异常	(189)
196. 老年人的膝关节弹响多见于哪些原因	(190)

· 其他原因引起的腰腿痛 ·

- 197. 老年不安腿综合征是怎么回事 (191)
- 198. 弹响髌能引起腰痛吗 (192)
- 199. 慢性氟中毒所致腰腿痛的特征是什么 (192)
- 200. 老年妇女阴道炎能引起腰腿痛吗 (193)
- 201. 老年人结肠功能紊乱引起腰背痛的特点 (194)
- 202. 骨质软化症与腰背痛的关系如何 (195)
- 203. 布鲁氏菌性髋膝关节炎而引起的腰背痛有何
表现 (195)
- 204. 慢性疲劳综合征引起的腰背痛有什么特点 (196)
- 205. 为什么老年人便秘也能引起腰背痛 (197)
- 206. 男性腰背疼痛与更年期有什么关系 (197)
- 207. 女性腰背疼痛与更年期的关系如何 (198)
- 208. 吸烟与腰背痛有关系吗 (199)
- 209. 维生素 A 与腰腿痛 (200)
- 210. 维生素 B₁ 与腰腿痛 (200)
- 211. 维生素 C 与腰腿痛 (201)
- 212. 维生素 E 与腰腿痛 (202)
- 213. 钙剂与腰腿痛 (203)
- 214. 激素与腰腿痛 (204)
- 215. 绝经期女性的下肢疼痛多见于哪些原因 (205)
- 216. 老年人常见的足跟疼痛是怎么回事 (206)
- 217. 急性功能障碍性腰痛是怎么回事 (207)
- 218. 什么是复发性腰痛 (208)