

现代农民保健丛书

主编 / 薛元坤

「腰腿痛」

YAOTUITONG

徐卫袁 严飞 / 编著

 人民卫生出版社



现代农民保健丛书

腰腿痛

顾 问 钱学仁 徐元华 庞静芳
主 编 薛元坤
副主编 徐建华 张瑞均 李百坚
 金兴中
编 著 徐卫袁 严 飞

人民卫生出版社

2150P/05

现代农民保健丛书
腰 腿 痛

主 编：薛元坤
编 著：徐卫袁 严 飞
出版发行：人民卫生出版社（中继线 67616688）
地 址：（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
印 刷：三河市宏达印刷厂
经 销：新华书店
开 本：850×1168 1/32 印张：3.25
字 数：57千字
版 次：2001年1月第1版 2001年1月第1版第1次印刷
印 数：00 001—6 000
标准书号：ISBN 7-117-04178-1/R·4179
定 价：7.00元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究
（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）

序

人民企盼的一套《现代农民保健丛书》终于出版、下乡与农民朋友见面了。

闻着新书的阵阵清香,你会感到祖国母亲醇厚的胸怀和丛书作者响应党中央号召,为“三下乡”所做的真诚奉献。

近年来,由中宣部、国家科委、文化部、卫生部等十一个部门组织的文化科技卫生“三下乡”活动,在神州大地蓬勃展开。这股“下乡潮”犹如春天的暖流,流过高原、山寨、农舍、田间……为亿万农民群众送去欢乐,送去知识,送去健康,送去党和政府的关怀。实践证明,“三下乡”充分体现了“三个代表”的重要思想,是社会主义新型城乡关系的生动体现,是增强党同农民群众联系的重要桥梁,是新时期农村思想政治工作的有效载体,是推动两个文明建设的积极力量。

为将“三下乡”活动搞得一年更比一年扎实,把“三下乡”活动推向新的发展阶段,人民卫生出版社委托我市编写一套《现代农民保健丛书》,这是面对农村人群的卫生科普读物,是“三下乡”的内容之一,并且已经列入国家“十五”出版规划。具体内容包括医疗、保健、自我识别疾病等 30 种书。丛书顾问和主编精心抓好全书的规划、部署和指导,特组织一批专业水平高、了解基层需求的临床第一线专家选题撰稿。他们怀着把党

和政府的温暖送到农民群众心坎上的巨大热情,贴近农村实际,把脉农民需求,认真著作,花费大量的心血和劳动。他们用心汲取知识养分,传播农村医疗卫生最前沿的新信息,反映本学科领域的最新研究和发展水平。丛书文字深入浅出,既有科学性、实用性、趣味性、可操作性,又有普及性,还适当配上插图,使农民看得懂,用得上,实乃现代农民倡导现代科学、弘扬现代文明的一套好书。因此,我认为,在“三下乡”活动中,这套植根农村、为农民服务的卫生丛书是会受到农村医务工作者和农民大众欢迎的。

改革开放以来,特别是随着社会主义市场经济的深入发展,我国农村面貌发生了翻天覆地的变化,农民物质文化生活水平不断得到提高。但是,社会主义初级阶段是不发达阶段,农村尤其不发达。农村还比较多地存在着不健康的生活习俗和生活方式,环境卫生还没有得到根本的改善,农民自我保护、自我保健的意识淡薄,利用现有卫生资源的能力不强,常常看到有的农民朋友小病拖成大病,大病造成贫困,出现贫病交加的情况。即使一些已经富裕起来的农民由于缺乏相应的卫生知识,还不懂得如何进行健康投资,提高健康水平和生活质量。我国 80%的人口在农村,如果九亿农民的健康素质没有提高,就不可能说我国全体公民健康素质有了根本提高。以科学破除迷信,以文明改变愚昧,是农民致富、奔小康的必由之路。没有亿万农民的小康,就没有全国人民的小康;没有广大农村的现代化,就没有全国的现代化。“三下乡”活动,向广大乡村

传播先进文化,普及科技知识,倡导文明生活,恰恰符合国家现代化建设的内在要求,有利于解放和发展农村社会生产力,在满足亿万农民群众脱贫致富奔小康的迫切要求中显示出勃勃生机。

为了大地的希望,播撒文明的种子,新一轮“三下乡”的文明之光就像东方冉冉升起的太阳!

迎着新世纪的春天,我寄望这套《现代农民保健丛书》能深深地长留在现代农民的心坎里,能让农民群众健康长寿,能给千家万户带来科学文明,吉祥富裕的幸福明天。

蒋宏坤

中共张家港市委书记

2000年12月

目 录

1. 什么是腰腿痛	1
2. 人为什么容易发生腰腿痛	1
3. 腰痛为何常伴有腿痛	2
4. 腰腿痛有哪些原因, 如何分类	3
5. 姿势性腰痛是怎么回事	5
6. 腰腿痛与年龄、性别有关吗	6
7. 职业与腰腿痛有何关系	7
8. 腰腿痛病人发病时应该怎样向医生介绍病情 ..	8
9. 腰腿痛应该到哪个科就诊	8
10. 腰腿痛患者应做 X 线检查吗	9
11. 哪些腰腿痛患者应做 CT 检查	9
12. 腰腿痛可以预防吗	12
13. 什么是预防腰腿痛的正确姿势	13
14. 体育锻炼能预防腰腿痛吗, 如何锻炼腰背 肌	14
15. 预防腰腿痛应注意什么	16
16. 何谓腰椎间盘突出症	16
17. 腰椎间盘突出症有哪些症状	17
18. 怎样确定得了腰椎间盘突出症	19
19. 腰痛就一定是腰椎间盘突出症吗	21
20. 腰椎间盘突出症拍 X 线片能确诊吗	22
21. 腰椎间盘突出症如何选择治疗方法	23
22. 什么是急性腰扭伤, 有哪些原因能引起	

急性腰扭伤	25
23. 怎样预防和治疗急性腰扭伤	26
24. 慢性腰肌劳损是如何引起的	27
25. 棘上韧带损伤有何症状	28
26. 什么样的腰痛是由棘间韧带损伤引起的	29
27. 腰背部筋膜纤维织炎是怎么回事	29
28. 腰骶部移行脊椎为什么易引起腰痛	30
29. 什么是腰椎管狭窄症, 如何治疗	31
30. 什么是坐骨神经痛	32
31. 老年人为什么易腰痛	33
32. 老年人的腰腿痛为何很少是由腰椎间盘突 出症引起的	33
33. 腰痛与骨质疏松症有关吗	34
34. 坐骨神经痛与哪些疾病有关	35
35. 哪些内脏疾病可引起腰痛	35
36. 妇科疾病引起的腰痛有何特点	36
37. 梨状肌综合征是怎么回事	37
38. 急性腰椎间盘突出症患者卧床休息有何 作用	38
39. 腰椎间盘突出症患者卧床休息期间应注意 哪些细节	39
40. 腰椎间盘突出症患者卧床后何时可以下床活 动	40
41. 腰椎间盘突出症患者使用腰围有何用处	41
42. 腰椎间盘突出症患者的牵引疗法有何作用	41
43. 哪些腰椎间盘突出症患者不宜进行牵引治	

疗	43
44. 哪一类腰椎间盘突出症患者需要手术治疗	43
45. 怎样预防腰腿痛	44
46. 腰腿痛病人使用什么样的睡床最合适	45
47. 急慢性腰肌劳损如何预防	45
48. 防治腰痛的我推拿按摩法如何进行	46
49. 腰痛患者采取什么样的睡姿较好	48
50. 什么样的站立姿势能预防腰痛	49
51. “退着走”能治疗腰痛吗	49
52. 什么样的姿势最好	50
53. 什么是正确的行走姿势，它能预防腰痛吗	51
54. 腰痛患者为什么不宜穿高跟鞋	51
55. 腰痛患者能否进行体育活动	52
56. 孕妇如何预防腰痛	53
57. 产妇在产后如何预防腰痛	54
58. 从事站立工作的人员如何预防腰痛	56
59. 办公室工作人员如何预防腰痛	57
60. 老年人预防腰痛的原则是什么	58
61. 哪些情况可引起髋关节疼痛	59
62. 什么是髋关节骨关节炎	61
63. 髋部滑囊炎有哪些类型	61
64. 股骨头缺血性坏死是怎么回事	63
65. 股骨头缺血性坏死有办法治疗吗	63
66. 髋关节骨关节炎的防治方法有哪些	64
67. 中老年人如何做增强髋关节功能的体操	65

68. 髌关节外科术后应注意些什么	65
69. 髌关节手术后的功能锻炼怎样做	66
70. 膝关节有哪些常见的韧带损伤	67
71. 妇女为什么经常有膝关节疼痛症状	68
72. 什么叫“关节鼠”	69
73. 髌软骨软化症是怎么回事	70
74. 什么是半月板损伤，其诊断要点及治疗方 法有哪些	71
75. 膝盖疼痛是怎么回事	73
76. 什么是盘状半月板，半月板囊肿是什么	74
77. 膝关节创伤性滑膜炎是怎么引起的	76
78. 腓总神经麻痹的常见原因是什么，如何 治疗	76
79. 如何进行膝关节骨关节炎的自我治疗	78
80. 膝关节的功能锻炼如何进行	79
81. 为什么中老年人常诉说足跟痛	80
82. 什么是扁平足	82
83. 为什么踝关节外侧副韧带易损伤	83
84. 如何治疗踝关节外侧副韧带损伤	84
85. 跟痛症如何预防	86
86. 得了跟痛症如何治疗	87
87. 如何进行扁平足的矫正练习	88
88. 足踝部关节功能锻炼如何进行	91

1. 什么是腰腿痛

腰腿痛不是一种疾病的名称，而是一种症状，是指下腰、腰骶、骶髂、臀部等处的疼痛，在农民、工人、汽车驾驶员，长期坐位工作中的人中比较常见。有的人仅仅感觉腰痛，还有的人除腰痛外，还合并一侧或双侧下肢疼痛。这是由于腰部的解剖结构和临床表现上有密切关系，因此常常将其归入“腰腿痛”。因腰痛病因复杂，表现多样化，大部分病变容易反复发作，对腰痛的治疗常失败或效果不好。所以许多医生不愿积极治疗。所谓“病人腰痛，医生头痛”。然而随着诊断技术的发展和致病因素更多的认识，这种情况已经改变。今天，经过正规训练和具有良好技术的医生，能给大多数“腰腿痛”的病人进行诊断和成功的治疗，使他们恢复健康和正常的生活。

2. 人为什么容易发生腰腿痛

我们从生物进化的过程来看，人容易发生腰腿痛是人类进化产生的一个副作用。由于人站立行走，不再爬行，这是其不同于其他灵长类哺乳动物的一个重要标志，其优点是将用来行走的前肢解放出来，变成了灵巧的双手，创造了无比辉煌的人类文明。然后，将原来由四肢与脊柱共同支撑的体重及运动时产生的负荷现在变为通过脊柱由下肢单独承担。在颈、胸、

腰、骶四段脊柱中，颈椎骨活动度大但负荷最小；胸椎骨的主要功能是传递重力及与肋骨、胸骨形成胸廓保护胸腹腔内脏器，活动度非常小；骶椎骨相互融合且固定于骨盆，基本上无活动度；还有腰椎位于脊柱下段，处于活动度很小的胸椎和固定于骨盆的骶椎之间，是躯干活动的枢纽，又是单个椎体承递重力最大的部分，虽然经过千万年的进化，单个腰椎体比其他椎体更粗壮强大一些，但仍有“不堪重负”之感。如我们日常工作中不注意保护极容易发生腰椎及其附着的韧带、肌肉损伤而发生腰腿痛。我们大部分人遭受过腰腿痛的折磨，或者正在遭受腰腿痛的折磨，了解一些有关腰腿痛的知识或许可以避免或减轻您的病情，提高工作效率及生活质量。

3. 腰痛为何常伴有腿痛

在日常门诊中常有患者问医生：我的疼痛在腰上，为什么你在腿上查来查去？我的腿痛得厉害，你为什么让我检查腰？我的腰痛你为什么让我查泌尿系统或者进行妇科检查？要了解和回答这些问题，必须了解一些人体解剖学知识和生理学知识，通俗地讲：人脑好比最高司令部，支配人体所有器官的活动，向下通过脊髓（好比电话线或输电的总电缆或高压输电线）在每两节脊椎骨之间左右对称的分出两根脊神经，脊神经由前根和后根汇合而成，前根为管运动的运动神经，后根为管感觉的感觉神经，两根汇合后，

感觉与运动神经互相混合，再分成脊神经前支和后支，均为混合神经。还有一小支与交感神经的分支汇合组成返神经。腰骶段脊神经前支参与组成下肢的坐骨神经、腰神经等，支配下肢的运动、感觉等活动；脊神经后支又分为内外两侧支，支配脊柱两旁的骶棘肌和所属皮肤区，返神经支配椎间小关节、韧带、脊髓和椎间盘纤维环后部，也就是说：①支配腰背部和支配下肢的神经有相同的来源，某一分支受刺激可以影响到另一分支称感应痛，与同一线路上某家用电器超负荷可使其他电灯变暗有相近之理。②所有支配下肢的神经均来自腰骶段脊神经根，不仅这些下肢神经走行过程中某处受损伤时其远端有异常表现，而当其刚出脊柱椎间孔处受压迫等损伤时同样可有异常表现，而且这种异常改变的范围更大，也就是常讲的放射痛。③腰段脊神经中不仅有到腰背及下肢的神经纤维，也有支配内脏的神经纤维，当直肠、膀胱等内脏器官有疼痛改变时，也可经交通支引起与其相同脊神经节段所支配的腰背部感觉疼痛，我们把这种疼痛称为牵涉性疼痛。所以，当你有腰背痛时，不能只注意腰背局部，而应到医院仔细检查一下其他器官有无异常。全面分析才能避免误诊。

4. 腰腿痛有哪些原因，如何分类

腰痛是一个症状，并不是疾病的诊断。引起腰痛原因很多，以致常有“病人腰痛、医生头痛”之感，

但只要你对脊柱及其邻近组织的解剖、生理、病理和病因了解清楚，还是能够将其分门别类，准确诊断的。概括起来说，不外先天性畸形与后天性损伤或疾患两大类。

脊柱或躯干的先天性畸形引起腰痛者常见有腰椎骶化、脊柱裂、脊椎骨峡部不连接、先天性脊椎体畸形、先天性椎体融合、并肋畸形、脊柱侧弯等等。此类病人早期临床上多无明显症状，往往由于脊柱骨及其周围软组织损伤或慢性劳损而致腰痛就诊时，经 X 线照片检查才发现其先天性畸形。

引起腰痛的后天性损伤或疾患，常见者有胸腰部椎体骨折、横突骨折或脱位、脊柱周围韧带和肌肉撕伤等。下部胸椎和腰椎结核、骶髂关节结核、类风湿性脊柱炎、青年性圆背、增生性脊柱炎、老年性骨质疏松症、腰椎间盘突出症、脊柱肿瘤、全身营养或新陈代谢性疾病如骨质软化症等脊柱疾患，都可以引起腰痛。脊柱周围软组织疾患，如腰肌纤维织炎、腰肌扭伤、棘上韧带和棘间韧带慢性劳损，亦是腰痛的常见原因。此外，腹部及腹腔内脏器疾病如溃疡病、胰腺癌、直肠癌、泌尿系感染或结石、肾盂肾炎、肾周围脓肿、盆腔炎、附件炎、子宫后倾、子宫脱垂、前列腺炎等也都可以引起腰痛。

由于腰痛的病因很多，因此对待腰痛病人必须认真了解发病原因及经过，结合腰痛性质和部位作必要的化验检查和 X 线照片，以便综合分析做出正确的诊断，使病人得到及时恰当的治疗。

5. 姿势性腰痛是怎么回事

我们几乎所有的人都有这样的体会，即长时间的保持一个姿势，如站着、坐着、蹲着或是弯腰之后，腰部会感到极度不适，特别是长时间弯腰以后，会有无法直立起来的感觉。由此可见，人体的姿势与腰痛有着十分密切的关系。

那么，什么样的姿势可引起腰痛呢？例如剧烈运动、偶尔参加一次体力劳动、长时间固定一种姿势劳动、长时间的抱小孩、搬东西、长时间弯腰工作的人都会产生腰部酸痛或钝痛，同时伴有肩背部痛。诸如此类的腰痛都是由于姿势不正确，使腰部肌肉始终处于紧张状态之中，于是腰部组织遭受超过生理限度的牵拉力，加重了腰部肌肉的负担，造成软组织损伤，导致肌肉过度疲劳而引起的。

凡出现姿势性腰痛者，请不必害怕，因为这种类型的腰痛大多是由于肌肉的过度疲劳而引起的，只要得到充分休息，大部分腰痛很快会消失。但是，当腰痛恢复后一定要注意工作时的姿势和体位，否则疲劳不断累积，最终将成为难以消除的腰痛。

姿势性腰痛主要由于工作、学习、日常生活中不良姿势所引起，因此只要能纠正不良姿势，腰痛必能改善并治愈。要解除姿势性腰痛，首先要在坐、卧、行等方面改善姿势，改变不良生活方式和习惯，腰痛自然能够得到缓解，对长期患有腰痛者，甚至经卧床

休息也不能缓解时，必须及时去医院诊治，从而解除不必要的担心。

6. 腰腿痛与年龄、性别有关吗

病人的年龄与腰背痛的发生有密切关系，如青少年患腰背痛，首先应该考虑到脊柱结核的可能性，因其对结核病的抵抗力尚未形成；青少年时期腰背部软组织弹性好，故很少发生腰扭伤。如为青春期男性，腰腿痛病程较长，应考虑存在强直性脊柱炎的可能性；如无任何诱因，患原因不明的腰腿痛，则应考虑是否患“脊柱裂”等先天性畸形，如病人为30~40岁的青壮年，并有扭伤史及脊柱侧弯等表现，则应首先考虑到有脊柱椎间盘突出症的可能性。如病人为50岁以上的老年人，患慢性腰背痛，首先应考虑是退行性脊柱病引起。

腰腿痛的发生与性别也有一定关系，由于男性劳动强度大，活动大，急性腰扭伤和腰椎间盘突出症的发病率高；强直性脊柱炎90%以上为男性患者。女性因其生理特点，其慢性腰背痛常由盆腔或泌尿生殖系统疾病所致，看病时应先去妇科检查一下。到了老年，女性绝经后因血液中雌激素水平下降而导致骨骼钙质沉积障碍，所以老年妇女患者应考虑骨质疏松症和更年期综合征等引起的腰腿痛。

7. 职业与腰腿痛有何关系

职业与腰腿痛有一定关系，如运动员等长期从事剧烈运动的人容易患腰扭伤；长期低头弯腰而不顾腰背肌肉锻炼的人容易发生慢性腰肌劳损；司机容易患腰椎间盘突出症。不少医务工作者自己也腰痛，如从事手术室工作的医生和护士如果长时间进行手术操作和手术器械传递，同样也给腰部增加负荷而引起腰痛。这时最好能预先准备一个矮脚凳，将一只脚搁在上面，成为稍微前屈的姿势，以减轻疼痛的发生。此外，护士的腰痛大多是在从事给患者翻身的生活护理及将患者搬运上病车，推拉病车等工作时发生。在进行这些工作时，如果直着腿、弓着腰去搬抱患者，就会给腰椎间关节、韧带等增加负担，这种长时间的不适当的工作姿势容易使护士产生腰痛。而且，如果护士穿的鞋子的跟再高一些，也容易给腰椎间关节增加压力。办公室工作人员工作时，腰椎所承受的负荷远比体力劳动者小得多。但办公室工作人员腰痛的发病率并不比体力劳动者低，原因何在呢？造成这一情况的原因是多方面的，坐具不合适和坐具与办公桌的高度比例不协调，本身的坐姿不良或不良姿势过久，缺乏腰背部的锻炼等，都可成为引发办公室工作人员腰痛的因素。