



新农村建设青年文库

精品装配“农家书屋” 智力支撑新农村建设

腰腿痛 知识问答

YAOTUITONG

ZHISHI WENDA

《新农村建设青年文库》编写组 编写

常见病



新疆青少年出版社



1. 什么是腰腿痛？	1
2. 人为什么会腰腿痛？	1
3. 腰痛为什么能引起腿痛？	2
4. 中老年人为什么容易发生腰腿痛？	3
5. 腰痛的性质有什么不同？	4
6. 腰腿痛的分类有哪些？	5
7. 常见的腰腿痛原因有哪些？	6
8. 哪些疾病会引起腰腿痛？	7
9. 腰腿痛应做哪些化验检查？	9
10. 什么是劳累性腰痛？	11
11. 怎样防治劳累性腰痛？	11

12. 什么是椎间盘突出症?	12
13. 椎间盘突出症有哪些常用检查方法?	13
14. 什么是腰椎间盘突出症?	19
15. 什么情况会导致腰椎间盘突出症?	20
16. 腰椎间盘突出症与哪些因素有关?	21
17. 椎间盘突出症有哪些治疗方法?	22
18. 什么情况应保守治疗腰椎间盘突出症?	23
19. 腰椎间盘突出症有哪些保守疗法?	24
20. 腰椎间盘突出症患者应怎样卧床休息?	25
21. 腰椎间盘突出症患者应选择什么床?	26
22. 药物能治疗椎间盘突出症吗?	27
23. 什么是腰椎牵引治疗?	28
24. 牵引治疗的主要作用是什么?	29
25. 哪些人不适用牵引治疗?	30
26. 什么是液体刀?	31
27. 针灸能治疗腰椎间盘突出吗?	31
28. 推拿能治疗腰椎间盘突出吗?	32
29. 哪些情况不适用推拿治疗?	33
30. 什么情况应手术治疗腰椎间盘突出症?	34

31. 腰椎间盘突出症有哪些手术方法和介入治疗? ...	35
32. 手术治疗腰椎间盘突出症会复发吗? 如何 减少复发?	36
33. 腰椎间盘突出症急性发作怎么办?	37
34. 腰腿痛就一定是腰椎间盘突出症吗?	37
35. 什么是腰扭伤?	39
36. 为什么要及时治疗腰扭伤?	40
37. 腰扭伤怎么自治?	41
38. 怎样预防腰扭伤?	43
39. 什么是腰肌劳损?	44
40. 腰肌劳损有哪些症状?	45
41. 怎么治疗腰肌劳损?	46
42. 怎么预防腰肌劳损?	47
43. 什么是腰肌筋膜综合征?	49
44. 腰肌筋膜综合征有哪些症状?	50
45. 人为什么会得腰肌筋膜综合征?	51
46. 怎样治疗腰肌筋膜综合征?	52
47. 腰椎滑脱是怎么回事?	53
48. 什么是假性滑脱? 什么是真性滑脱?	54

49. 腰椎滑脱是怎样引起的?	55
50. 怎么诊断腰椎滑脱?	56
51. 腰椎滑脱需要治疗吗?	57
52. 怎么预防腰椎滑脱?	58
53. 什么是腰椎失稳? 为什么会腰椎失稳?	59
54. 腰椎失稳有什么症状?	60
55. 怎么检查和治疗腰椎失稳?	61
56. 什么是腰椎管狭窄症?	62
57. 为什么会得腰椎管狭窄症?	63
58. 腰椎管狭窄症有哪些症状?	63
59. 怎样检查腰椎管狭窄症?	64
60. 怎样防治腰椎管狭窄症?	65
61. 什么是强直性脊柱炎?	66
62. 强直性脊柱炎为什么能引起驼背?	67
63. 强直性脊柱炎会损害哪些骨和关节?	68
64. 哪些人较容易得强直性脊柱炎?	69
65. 强直性脊柱炎与哪些因素有关?	70
66. 为什么强直性脊柱炎容易误诊?	71
67. 怎样检查强直性脊柱炎?	73

68. 怎么治疗强直性脊柱炎?	74
69. 强直性脊柱炎治疗要注意什么?	75
70. 怎样预防强直性脊柱炎?	76
71. 什么是脊柱结核?	77
72. 脊柱结核有什么病理表现?	78
73. 脊柱结核有什么症状?	80
74. 怎样防治脊柱结核?	81
75. 消化系统疾病能引起腰腿痛吗?	82
76. 泌尿系统疾病能引起腰腿痛吗?	83
77. 生殖系统疾病能引起腰腿痛吗?	85
78. 哪些妇科病会引发腰痛?	85
79. 怎样预防腰腿痛?	87
80. 孕妇怎样防治腰腿痛?	90
81. 为什么倒行可以缓解腰腿痛?	92
82. 怎样预防电视性腰痛?	93
83. 高跟鞋为什么会引起腰痛?	94
84. 穿高跟鞋时腰痛怎么办?	96
85. 女性朋友怎样爱腰?	96
86. 常常久坐的人怎样预防腰腿痛?	98

1. 什么是腰腿痛？

腰腿痛是以腰部和腿部疼痛为主要症状的伤科病症。腰腿痛实际上有两层意思，一个是指单纯的腰痛和单纯的腿痛，这两个症状之间并没有多少关系；另一个是指腰痛的同时还伴有腿痛，而腿痛是由腰部病变引起的，也就是说治好了腰痛也就治好了腿痛。

因此说，腰腿痛是一个症状的总称，而不是单独一个病的名称，也就是说有很多病都能引起腰腿痛这个症状。

2. 人为什么会腰腿痛？

既然腰腿痛不是一种病，而是一个症状的总称，可见，引起腰腿痛的原因就很多了。

最常见的原因是扭闪外伤、慢性劳损以及感受风寒湿邪。简单地说，跌打损伤会引起腰腿痛，肌肉疲劳会引起腰腿痛，长时间工作或剧烈运动也会引起腰腿痛，还有一些疾病也会引起腰腿痛。因此，如果出

现腰腿痛，要首先找到腰腿痛的原因，才能做到对症治疗。

一般认为，两天内疼痛能自行减轻者为轻度腰部损伤，超过两天说明肌肉和肌腱已损伤或撕裂，不及时治疗会使外伤炎症加重，引起慢性肌肉痉挛。同时，轻度腰部扭伤，疼痛范围局限，如疼痛波及臀部及两腿，就必须去医院诊治。

3. 腰痛为什么能引起腿痛？

疼痛是由神经来感受的，而感受和支配人体下肢的神经，是由脊髓发出的，神经根从脊椎管中的脊髓发出，经过腰椎的椎间孔，再经过双侧臀部，到达双侧下肢。也就是说，当腰部发生病变时，如椎间盘突出、椎管狭窄、椎体脱位等，都可以压迫、刺激脊髓神经根，从而造成一侧或双侧下肢疼痛、麻木以及活动障碍。这样，腰痛就引起腿痛了。所以当下肢疼痛时，不能只考虑腿的问题，还需想到腰部有无神经受压或受刺激的问题。

4. 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，这是为什么呢？

现代医学证明，钙的消耗是人衰老的一个明显标记。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。据此推算，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 岁妇女的体重一般比 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，但最大丧失量比女性重。如果一旦长期卧床，每周钙的丢失可高达 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的危害是很大的。卧床不起的病人，只有每天下地站立 3 小时，骨质的钙丧失才可能得到控制。随着年龄的增加，生活条件、工作环境及健康状况等因

素的变化，骨的有机成分会相应逐渐减少，骨与关节的硬性和韧性减弱，骨的结构和功能也在改变，从形态上会出现骨质疏松或骨质增生，脆度增加，这些变化都可以造成腰腿痛的病因。

肌肉的慢性劳损，包括职业性或体位姿势性劳损在内，是中老年人另一个腰腿痛的原因。人体的任何一个活动都有腰部肌肉参与，即使站立不动也不例外。人虽然不是机器，但各种组织也会不断劳损。肌肉组织好比弹簧一样，收缩和弛缓有一定的范围及时限，超过了一定的范围和时限，就会出现疲劳（劳损）。即使收缩和弛缓在正常人允许的范围内，对中老年人来说，时限可能即将超过或已经超过。中老年人腰部的肌肉，也就可能发生这样或那样的问题。

所以说中老年人容易发生腰腿痛。

5. 腰痛的性质有什么不同？

也许您在想，腰疼治腰、腿疼治腿，还有必要分得那么清吗？其实不然。

不同的病人，腰痛的情况不是完全相同的。患者的表现有差异，其性质和起因也就不尽相同。比如说，突然发生的剧烈腰痛，同时伴有向同侧下肢放射的疼痛及麻木感，这种情况如果是单侧性的，有可能是椎间盘突出症；而且偶尔还可能出现中央型的髓核突出，引起两下肢疼痛。再者，因椎间盘突出部位的不同，腰部会出现前弯或侧弯的状态，而当松弛的关节囊嵌入关节之间时，也会出现同样的状态。通常反复持续发作、疼痛次数渐多又难以治愈的情况，一般被认为是腰椎椎间盘退行性变化或腰椎管狭窄症等。但也有相当一部分人是属于较轻的或是钝痛的情况，这却是由于姿势不适当所引起的姿势性腰痛。

可见，引起腰腿痛原因有很多，需要分清是哪个原因引起的，只有解除了原发病，才能彻底治好腰腿痛。

6. 腰腿痛的分类有哪些？

俗话说：“病人腰痛，医生头痛。”究其原因有三：

第一，病人多；第二，病因多；第三，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。腰腿痛的常见分类有以下几种：

(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：其疼痛突然发生，多较剧烈。②慢性腰腿痛：其疼痛持续发生，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、麻木痛、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。

7. 常见的腰腿痛原因有哪些？

(1) 退行性变。腰部长时间承受负荷，使椎间关节、椎间盘发生退行性改变，导致骨质增生、腰椎变形、椎间盘突出、椎管狭窄等。同时，周围软组织也

发生相应的病理改变，引起腰腿痛。

(2) 风寒侵袭。受风、冒雨、涉水等，感受寒湿之邪，导致腰腿经脉受阻，气血不畅，发生腰腿痛。

(3) 急性或慢性损伤。长时间的固定体位，搬抬重物用力不当，工作强度或运动量过大等，都可导致腰部肌肉、韧带损伤。这些急、慢性损伤，使肌肉纤维痉挛、变性，韧带撕裂或淤血，导致气血不通，发生腰痛。偶尔过劳或运动量过大可出现一次性腰痛，妇女经期和孕期由于盆腔充血也可发生腰痛。

(4) 外伤或手术后遗症。腰部严重外伤或手术后遗症造成局部结构损伤，影响脊柱内部稳定，引起腰腿痛。

(5) 先天发育异常。如先天性脊椎裂、脊柱侧凸畸形、椎体先天性形变和融合、腰椎骶化和骶椎腰化等结构异常而引起腰腿痛。

8. 哪些疾病会引起腰腿痛？

引起腰腿痛的疾病很多，首先要区分是不是脊柱

疾病引起的。如果是非脊柱病变引起的，为牵涉性疼痛。

(1) 脊柱性疾病引起的腰腿痛。①由劳损引起的：如椎间盘突出症、腰肌劳损、腰3横突综合征、腰椎小关节错位、腰肌筋膜综合征等。②由外伤引起的：如骨折、脱位、脊椎滑脱、腰扭伤、棘上棘间韧带损伤等。③由退行性改变引起的：如椎管狭窄、黄韧带骨化、下腰椎不稳症等。④由炎症引起的：如风湿病、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、腰椎结核、脊椎化脓性炎症、致密性髂骨炎等。⑤由发育异常引起的：如脊柱裂、移行椎、脊柱侧突等。⑥由肿瘤引起的：如原发或继发性腰椎肿瘤。⑦由内分泌或代谢性疾病引起的：如脊柱纤维异样增殖症、骨质疏松症、氟骨症、畸形性骨炎等。

(2) 非脊柱性疾病引起的腰腿痛。①由泌尿系统疾病引起的：如肾炎、肾结石、肾癌等。②由生殖器官疾病引起的：如卵巢、子宫的炎症、肿瘤，前列腺炎或前列腺癌等。③由消化系统疾病引起的：如胰腺的炎症、胰腺癌，胃、十二指肠溃疡、慢性胆道疾病

等。④由血管性疾病引起的：如腹主动脉瘤等。

9. 腰腿痛应做哪些化验检查？

化验检查是提取身体内的血液、尿液、大便、淋巴液等，在化验室里经过一定的检验仪器和方法测定出是正常还是发生了改变，从而为诊断疾病提供依据。对于腰腿痛病人，最为常做的血液化验项目有以下几种：

(1) 血沉。血沉是“红细胞沉降率”的简称，医生有时在化验单上用它的英文缩写“ESR”。成人男性的血沉正常值为 1~10 毫米/小时，女性为 0~16 毫米/小时。要注意，虽然用了“/”号，但并非指每小时沉降多少，而是指到 1 小时没有沉降多少。

引起血沉值加快的常见腰腿痛疾病有强直性脊柱炎、胸腰椎结核、类风湿性关节炎、胸腰椎骨髓炎、椎间隙感染和胸腰椎恶性肿瘤等。但不能认为腰腿痛病人血沉快就一定患了这些病。还要结合其他检查结果和临床症状体征来下结论。因为引起血沉增快的原

因还有妇女月经期、妊娠、贫血及患传染病和有些药物干扰等；同时也可能既有腰腿痛，又有其他疾病存在。因此，发现血沉加快现象，应全面进行检查，以免误诊。

(2) 类风湿因子凝集试验，医生常用它的英文缩写“RF”。类风湿因子是一种自身抗体，正常一般为阴性。据研究，类风湿因子不仅存在于类风湿性关节炎病人，有1%~4%的正常人也可出现阳性。

类风湿因子阳性的人，不一定就是患了类风湿性关节炎；同时类风湿因子阴性的人，也不能肯定没生病。对怀疑为类风湿性关节炎的腰腿痛病人，检查类风湿因子以后，仍需要结合其他检查结果，来诊断疾病。

(3) 抗溶血性链球菌“O”试验，医生在化验单上的英文缩写为“ASO”。抗溶血性链球菌“O”试验的正常值小于400单位。此试验是证明近期有无溶血性链球菌感染的一种免疫学检查，如果抗溶血性链球菌“O”试验大于500单位且多次检查结果呈递进增高，就有可能是活动性风湿病，同时患多发性骨髓

瘤、肾炎等的风险也可能增高。

10. 什么是劳累性腰痛？

劳累性腰痛是指平时缺少运动锻炼的人，在一个比较集中的时间内进行大量活动后，所产生的一种广泛性腰部酸痛，体检可有压痛感。这是由于患者平时腰部活动较少，腰部肌肉适应性差，一旦活动过多便会引起代谢产物的生成过多，如乳酸大量集聚于腰部，刺激组织产生酸痛不适。

劳累性腰痛的临床特点是患者平时并没有腰痛病史，但如果劳动强度过大，运动过量时，腰部突然感到疼痛不适；在睡一晚后疼痛加重，甚至在夜间痛醒，而且白天活动也有加重趋势；体检可见腰部两侧有轻度肿胀，触诊有较为广泛性的压痛点，捶击可使疼痛加重。

11. 怎样防治劳累性腰痛？

劳累性腰痛并非真正的疾病与损伤，一般无需