

人民卫生文库

名医说病

# 腰腿痛

茹凯 编著

◎人上了年纪，难免腰痛、腿痛，给人们的生活带来诸多不便。不要着急，看看专家是怎么说的。

农村读物出版社

人  
石达院物

Y  
腰

腿 痛

茹 凯 编著

农村读物出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

腰腿痛/茹凯编著. —北京: 农村读物出版社, 2000. 2  
(人民卫生文库·名医说病)  
ISBN 7-5048-3162-X

I. 腰… II. 茹… III. 腰腿痛-普及读物 IV. R681.  
5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 13078 号

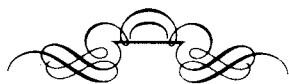


出版人 沈镇昭  
责任编辑 张鸿燕  
责任校对 冯多闻

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)  
网 址 <http://www.ccap.com.cn>  
发 行 新华书店北京发行所  
印 刷 中国农业出版社印刷厂  
开 本 787mm × 1092mm 1/32  
版 次 2000年4月第1版 2000年4月北京第1次印刷  
印 张 4.75 字 数 97千  
印 数 1~15000册 定 价 6.80元



(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



# 《人民卫生文库·名医说病》

## 编 委 会

主 任 钱信忠  
副主任 孙柏秋 郑 树 曹世龙 沈镇昭  
委 员 (以姓氏笔画为序)  
于尔辛 史时芳 刘江波 许 槐  
孙 林 孙道开 沈镇宙 易 平  
武星户 金宏义 郑树森 郑培君  
姚 克 洪学仁 徐栋华 徐素梅  
高建琨 韩扬云 谢 幸 蔡卫民



人民卫生文库

名医说病

## 序

我国卫生工作的重点之一是农村卫生工作，即保障九亿农民的健康。改革开放以来，农村卫生事业有了很大进步，但与城市相比，仍有较大差距。为了提高人民群众的生活质量和健康状况，为了实现2000年人人享有卫生保健，“使所有人民的健康达到令人满意的水平”这一全球目标，我们必须提高全民族的卫生保健意识。由农村读物出版社出版的这套《人民卫生文库·名医说病》，则对实现上述目标起到了积极的促进作用。

用。

这套丛书的宗旨就是为广大农民群众防病治病提供科学指南，其特色是中西医并重，在文风上讲求科学性、通俗性和实用性。考虑到农村实际，丛书特别注重了对防病知识和现场急救知识的介绍，解决农民群众自我保健中可能遇到的许多问题。

这套丛书的作者均是有丰富临床经验并具有中西医结合学识的主任、副主任医师。他们理论联系实际、深入浅出地向广大读者介绍医学普及知识，编写了这套有利于人民卫生保健的丛书。我认为这是一件很有意义的事。



1999年5月26日

## 目 录

一、腰腿痛概述	1
二、腰部的解剖生理	4
1. 人体的支柱——脊柱	4
2. 骨关节连结结构——韧带	9
3. 运动平衡及连结结构——肌肉	11
4. 信息传导系统——脊髓与神经	13
5. 腰部运动与受力特点	20
6. 中医对于腰部的认识	27
三、腰腿痛的病因病理	35
1. 中医对腰腿痛的认识	35
2. 西医常见病因病理	38

## 腰腿疼

3. 常见腰腿痛疾病的病因病理归纳 .....	54
4. 与腰腿痛的疼痛程度有关的因素 .....	56
四、腰腿痛的诊断依据 .....	58
1. 病史与症状 .....	58
2. 体格检查 .....	60
3. 影像学检查 .....	70
4. 常规化验与脑脊液检查 .....	75
5. 诊断与鉴别诊断 .....	76
五、腰腿痛的治疗康复方法 .....	80
1. 推拿疗法 .....	81
2. 牵引疗法 .....	92
3. 物理疗法 .....	94
4. 针灸疗法 .....	100
5. 封闭疗法 .....	106
6. 药物疗法 .....	109
7. 体育疗法 .....	112
8. 手术疗法 .....	119
9. 小针刀疗法 .....	120
六、腰腿痛的预防和保健 .....	122
1. 加强身体锻炼 .....	122
2. 注意生活和劳动中的正确姿势 .....	131
3. 适当应用防护设备 .....	141
4. 讲究卫生保健, 防感风、寒、湿邪 .....	142
5. 适当补充钙质, 注意饮食营养 .....	143



## 一、腰腿痛概述

从现代医学(西医)的角度来看,腰腿痛并不是一种单独的疾病,而只是一组常见的临床症状,它可发生于许多疾病中。中医常常用病人的主要症状或体征作为疾病的病名,并将其作为主诉的核心。所以,如果腰腿痛是病人去医院看病的主要原因,或者说当它是病人感觉最突出、最明显的症状的时候,传统的中医(现代的中医医师已多用中西医结合的方法来诊病)就称这种疾病是腰腿痛。而现代医学则不同,它对疾病的命名不是依据其症状,而是依据疾病的现代病因病理学本质特征而定的。我们所要给大家论述的腰腿痛也可以简单地称为腰痛,即由于腰部的组织结构发生病变所引起的腰部疼痛症状,病变原发位置在腰

## 腰腿痛

部。由于在神经及中医学的经络分布上，腿和腰有密切的联系，腿部的神经都发源于腰(参见腰部的解剖生理)，大多数腰痛往往都牵涉或影响到下肢，所以习惯上统称腰痛为腰腿痛。

引起腰腿痛的原因错综复杂，中医学概括其病因为两类：外伤、风湿和肾虚。而现代医学通过详细分析引起腰腿痛的疾病后，从不同的角度给出了许多种分类方法。其中以下几种对我们概括性认识腰腿痛的相关疾病比较有帮助。

根据引起腰腿痛疾病的病位所在与脊柱的关系，将腰腿痛概括为两类：脊柱病腰腿痛和非脊柱病腰腿痛。脊柱病腰腿痛包括引起腰腿痛的各种腰部与脊柱密切相关的骨关节、肌肉、韧带等组织的急慢性损伤、局部炎症、退化增生、营养代谢不良、姿势不正、先天畸型以及局部的肿瘤、结核等疾病。非脊柱病腰腿痛则是指引起腰腿痛的各种腰腹部与脊柱的结构和功能没有直接关系的腹腔、盆腔脏器或组织的疾病，如肾病、泌尿系结石、妇科病、主动脉瘤、前列腺疾病等。其中脊柱疾病腰腿痛在临床中占绝大多数，也是我们将阐述的重点内容。

根据引起腰腿痛疾病的性质不同，可将腰腿痛分为器质性和功能性两大类。器质性腰腿痛是指腰部组织器官的结构损坏甚至形态改变或腹盆腔脏器疾病所引起的腰腿痛，例如腰椎骨结核、骨肿瘤、骨髓炎、骨折、肾炎、前列腺炎等引起的腰腿痛。由于腰腿痛只是这些疾病的临床症状之一，而且并不见得是主要症状，所以又称其为症状性腰腿疼。此类腰腿痛所占比例很小。功能性腰腿痛是指腰部受寒着凉、外伤、劳累等原因引起的脊柱骨关节及其

周围的肌肉韧带筋膜发炎或轻度损伤，而没有明显的骨关节软组织破坏或形态结构严重改变的腰腿痛疾病。绝大多数病人的腰腿痛属于这种情况。

腰腿痛是现代临床上的多发病，有人称其为“时代之病”。经统计表明，西方国家约 50% ~ 80% 的成人曾经得过腰腿痛。占世界人口 1/5 的中国人，有过腰腿痛的人竟达 80%。腰腿痛虽不至于危及人的生命，不像癌症、艾滋病那样令人悲哀惊恐，但却缠绵难愈，反复发作，严重影响人的日常工作和生活。

脊柱病功能性的腰腿痛是腰腿痛疾病的主要部分。这种腰腿痛缠绵难愈，反复发作，临床很难根治。但是，如果患者积极配合医生的治疗，进行自我康复锻炼，注意正确姿势等是完全可以治好的。而且再结合体育锻炼，保持正确的身体姿势和劳动技术改革等，这类腰腿痛是完全可以得到预防或防止其复发的。

## 二、腰部的解剖生理

### 1. 人体的支柱——脊柱

脊柱像房屋的支柱一样支撑着我们人体的躯干。它是由许多节椎骨相连成的,从上到下脊柱骨又分为5段,各段的形态结构不完全相同,节数也不完全一样。颈椎7节,胸椎12节,腰椎5节。在小儿时骶椎分5节,成年后5节融合为1节;尾骨分3~5节,成年后也融合为1节(图1)。所有的脊椎骨除第一、第二颈椎、骶椎、尾椎以外的构造大同小异,每节椎骨中央都是一个环绕起来的空腔,叫做椎孔。每节椎骨的椎孔连起来就构成一条长长的管子,叫椎管。椎孔的前面是椎体,后面是椎弓,椎弓又有7个明显的突

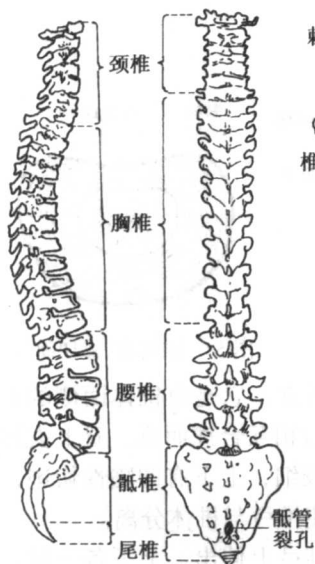


图1 脊柱侧面及后面观

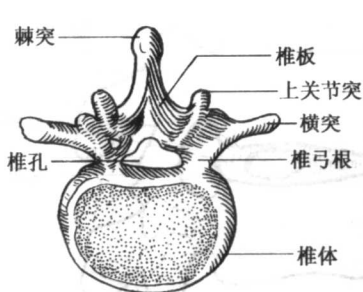


图2 腰椎骨的形状

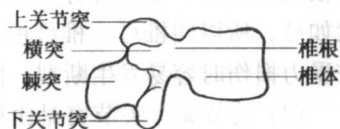


图3 腰椎右侧面观

起，分别是两个横突，两个上关节突，两个下关节突和一个棘突(图2、图3)。相邻椎体之间是椎间盘；椎间盘后方与上下椎根切迹(即凹陷处)及上下关节突的前面所围成的孔隙叫椎间孔(图4、图5)。

(1) 椎体。圆形，有点像棋子的小矮圆柱状。它主要由像泡沫塑料那样的疏松骨构成，只在外面包裹着薄薄的一层比较坚实的硬质骨，在椎体上下两端的表面还各贴着一层软骨。椎体承受和传递人体的重力，所以越低位的椎骨的椎体越大。由于椎体主要由松质骨构成，它容易因受挤压而变扁。所以椎体发生骨折时多是压缩性骨折。相邻椎体之间靠椎间盘相连，构成椎体关节。

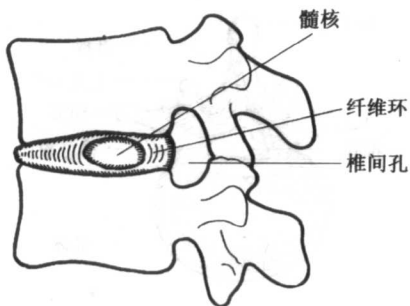


图4 椎间盘(纵切面)

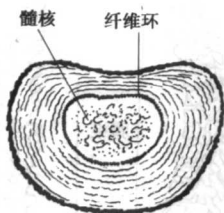


图5 椎间盘(横切面)

(2) 椎弓。椎弓在椎体的后方，它是由椎体两侧的椎弓根向后伸展、延续部分(椎板)相互合拢而成，看上去形状如弓，所以叫椎弓。椎弓根较细，上下有凹陷性切迹，在受力损伤时容易发生断裂，使椎弓与椎体分离。

(3) 关节突。关节突是由椎弓上伸出，上下各一对，它们在椎弓根与椎板交界的地方突起，一对朝上，叫上关节突；一对朝下，叫下关节突。上一个椎骨的下关节突与下一个椎骨的上关节突彼此相合，如叠瓦状，上关节突覆盖在下关节突上，构成一对关节，与相邻椎体和其间的椎间盘构成的椎体关节相区别，叫做后关节，又叫做小关节和关节突关节。后关节有一层光滑的软骨覆盖。它们周围由结实的纤维组织裹成一个小口袋，叫做关节囊，关节囊里面衬贴着一层能制造滑液的薄膜叫做滑膜。滑液像机器的润滑油一样，滋润着关节，使它们能够灵活地运动。正常时它的上下面十分吻合，活动流利，而当受力损伤时，常发生关节错缝不吻合或者关节滑膜被挤压于两个关节面之间，前者称为后关节紊乱，后者称后关节滑膜嵌顿，都可引起腰腿痛。

(4) 横突与棘突。在椎弓的两侧各有一个横行的突起，叫做横突。腰椎的横突比其他椎骨的横突要长，其中以第三腰椎横突最长，而且在上面有丰富的肌肉筋膜附着，它是肌肉的着力点，容易受肌肉牵扯而发生软组织劳损甚至骨折。例如，第三腰椎横突综合征。在椎弓的最后方有一个向后的突起，叫做棘突。身体比较瘦的人，在后背正中可以摸到一条串珠样的东西，那就是棘突的顶。第七颈椎的棘突特别长，稍稍低头，就很容易摸着。所以，我们常常把它作为数椎骨的标记。各棘突之间有坚实的棘间韧带相连，其上有棘上韧带附着。如果这两种韧带损伤，可发生棘突之间和棘突上疼痛或压痛。

(5) 椎间孔。椎间孔是由上下相邻的两个椎体两侧的椎弓根上方和下方的凹槽对合而成的孔隙，它的前壁是相邻椎体后缘和椎间盘的纤维环，后壁是关节突关节及关节囊(图4)。它是脊神经和血管出入的大门。如果椎间孔狭窄就会刺激脊神经的根部引起所谓根性神经痛，例如坐骨神经痛。

(6) 椎间盘。紧连于两节椎体之间，其上下各有一层软骨板与椎体相连。椎间盘的中央是具有弹性的胶冻状的髓核，周围包绕着非常坚韧的纤维环。相邻椎体和其间的椎间盘紧密相连，构成脊柱活动的主要关节——椎体关节(图4、图5)。椎间盘总数是23个，构成了脊柱全长的 $\frac{1}{4}$ 。它像一个液压装置一样，具有很强的弹性和缓冲各种震荡的能力，不仅对脊柱的活动性，而且对脊柱的稳定性十分重要。它能保持关节突关节的间距，维持椎间孔的大小，缓冲身体垂直运动时产生的震荡作用。我们走路、跳跃不会感到脑受震，正是它的弹性把震动缓冲了。如果

## 腰腿痛

椎间盘退变，弹性下降可向椎管或椎间孔突出，就会刺激脊髓或神经根，从而引起椎间盘突出的腰腿痛。

(7) 椎管。当各椎骨由椎间盘及关节韧带连成脊柱时，每节椎骨的椎孔连起来构成了一条长长的管道，称椎管。它上连头颅下的枕骨大孔，与大脑相通，下面通过骶骨的椎管到尾骨。骶管下端开口，称为骶孔或骶管裂孔。椎管中间充盈着脑脊液，其中悬浮着脊髓和脊神经的根部。椎管可以保护脊髓和脊神经免受损伤。各种原因引起腰椎管狭窄，可刺激脊髓和神经根，引起腰椎管狭窄症的腰腿痛。

(8) 骶骨。是由五块骶椎融合而成的一个骨块，呈上宽下窄的扁三角形，基底部向上、向前，尖朝下与尾骨相连。骶椎上面，是一个向前倾斜约  $40^\circ$  的斜坡，它的中部具有与椎体相似的面，它通过腰 5 骶 1 椎间盘与第五腰椎下面相连接。后上方有一对上关节突与第五腰椎的下关节突配成后关节。二者共同构成腰骶关节。骶骨前宽后窄，两侧各形成一个向外向后的斜面，它的表面盖着一层关节软骨，并与骨盆后部的髂骨关节面相连，构成骶髂关节(图 6)。骶髂关节腔中也有分泌滑液的滑膜，但是它的关节面凹凸不平，交错相叩，使其活动度大大减小，而稳定度大大增加。它坚韧的关节囊与周围强大的



图 6 骶髂关节的耳状关节面



韧带也增强了其牢固性(图7)。骶骨既是脊柱的一部分,

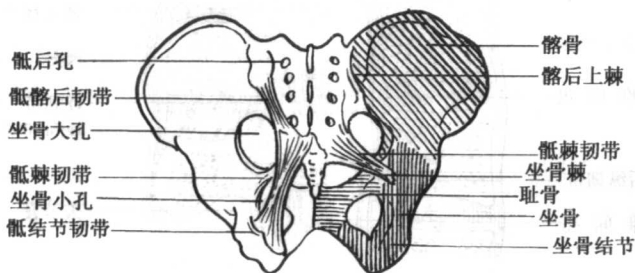


图7 骶髂关节的韧带

又是骨盆的一部分,它承上接下,通过骶髂关节、骨盆把人的整个身体架在两条腿上。把重力传导到下肢。

## 2. 骨关节连结结构——韧带

前面已经提到各椎骨之间靠两个关节突关节和椎体间的椎间盘(椎间关节)连接支撑,以维持脊柱的平衡。另外,在椎骨间还要靠很多坚韧的韧带相连(图8、图9)。如椎弓间的黄韧带、棘突之间的棘间韧带,它们把相邻两椎骨连接在一起。另外还有三条特长而结实的韧带连接全部椎骨。一条紧贴在椎体及椎间盘的前

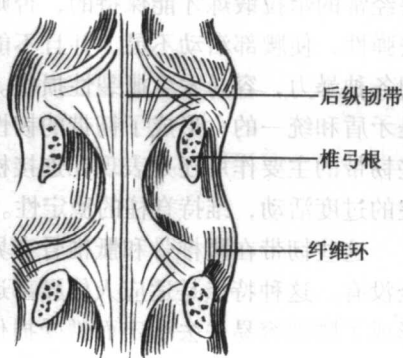


图8 腰椎后纵韧带(椎弓已切除)