

“十一五”国家重点图书出版工程

腰腿疼痛 百问百答

主编 许芝银

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



“金阳光”新农村丛书

金阳光



“金阳光”新农村丛书

顾问：卢良恕

翟虎渠

腰腿痛百问百答

主 编 许芝银

副主编 许建安

编 委 王培民 李 宁 黄伯灵

主 审 诸方受

凤凰出版传媒集团

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

腿腰痛百问百答/许芝银主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2006. 5

(“金阳光”新农村丛书)

ISBN 7-5345-4932-9

I. 腰... II. 许... III. 腰腿痛—防治—问答
IV. R681.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006) 第 046465 号

“金阳光”新农村丛书

腰腿痛百问百答

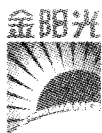
主 编 许芝银
责任编辑 孙连民
责任校对 郝慧华
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.jskpub.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 787 mm×1 092 mm 1/32
印 张 4.375
字 数 98 000
版 次 2006 年 5 月第 1 版
印 次 2006 年 5 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-4932-9/S·769
定 价 5.50 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



江苏“金阳光”新农村出版工程指导委员会

主 任：张连珍 孙志军 张桃林 黄莉新
委 员：姚晓东 胥爱贵 唐 建 周世康 吴洪彪
徐毅英 谭 跃 陈海燕 江建平 张耀钢
蒋跃建 陈励阳 李世恺 张佩清

江苏“金阳光”新农村出版工程工作委员会

主 任：徐毅英 谭 跃 陈海燕
副主任：周 斌 吴小平 黎 雪
成 员：黄海宁 杜 辛 周兴安 左玉梅

江苏“金阳光”新农村出版工程编辑出版委员会

主 任：黄海宁 杜 辛 周兴安 金国华
副主任：左玉梅 王达政
委 员：孙广能 王剑钊 傅永红 郝慧华
张瑞云 赵强翔 张小平 应力平

建设新农村 培养新农民

党中央提出建设社会主义新农村,是惠及亿万农民的大事、实事、好事。建设新农村,关键是培养新农民。农村要小康,科技做大梁;农民要致富,知识来开路。多年来,江苏省出版行业服务“三农”,出版了许多农民欢迎的好书,江苏科学技术出版社还被评为“全国服务‘三农’出版发行先进单位”。在“十一五”开局之年,省新闻出版局、凤凰出版传媒集团积极组织,江苏科学技术出版社隆重推出《“金阳光”新农村丛书》(以下简称《丛书》),旨在“让党的农村政策及先进农业科学技术和经营理念的‘金阳光’普照农村大地,惠及农民朋友”。

《丛书》围绕农民朋友十分关心的具体话题,分“新农民技术能手”、“新农业产业拓展”和“新农村和谐社会”三个系列,分批出版。“新农民技术能手”系列除了传授实用的农业技术,还介绍了如何闯市场、如何经营;“新农业产业拓展”系列介绍了现代农业的新趋势、新模式;“新农村和谐社会”系列包括农村政策宣讲、常见病防治、乡村文化室建立,还对农民进城务工的一些知识作了介绍。全书新颖实用,简明易懂。

近年来,江苏在建设全面小康社会的伟大实践中成绩可喜。我们要树立和落实科学发展观、推进“两个率先”、构建和谐社会,按照党中央对社会主义新农村的要求,探索农村文化建设新途径,引导群众不断提升文明素质。希望做好该《丛书》的出版发行工作,让农民朋友买得起、看得懂、用得上,用书上的知识指导实践,用勤劳的双手发家致富,早日把家乡建成生产发展、生活宽裕、乡风文明、管理民主的社会主义新农村。

孙志军

(中共江苏省委常委、宣传部长)

目 录

1. 腰痛的病理性质有几种?	1
2. 腰痛的临床类别有几种?	2
3. 什么是椎间盘?	3
4. 椎间盘有何主要作用?	4
5. 什么叫腰椎间盘突出症?	5
6. 腰椎间盘突出症是怎样产生的?	6
7. 腰椎间盘突出症有哪些主要症状?	7
8. 腰椎间盘突出症有哪些重要体征?	8
9. 腰椎间盘突出症好发于哪些人?	10
10. 腰椎间盘突出症分几种类型?	10
11. 腰椎间盘突出症在 X 线片上可发现哪些异常改变?	12
12. 直腿抬高试验能诊断腰椎间盘突出症吗?	13
13. 屈颈试验与腰椎间盘突出症有关联吗?	14
14. 有坐骨神经痛症状就是腰椎间盘突出症吗?	14
15. 腰椎间盘突出症病人是否都要作 CT 检查?	16
16. 不同部位的椎间盘突出症临床表现一样吗?	17
17. 腰椎间盘突出症与椎管狭窄如何鉴别诊断?	18
18. 腰椎间盘突出症与马尾肿瘤如何鉴别诊断?	19
19. 腰椎间盘突出症与脊椎滑脱如何鉴别诊断?	19
20. 腰椎结核与腰椎间盘突出症如何鉴别诊断?	20



21. 腰椎间盘突出症与骶髂关节炎如何鉴别诊断?	21
22. 腰椎间盘突出症合并腰椎骨质增生时如何诊治? ...	22
23. 腰椎间盘突出与梨状肌综合征如何作鉴别诊断? ...	23
24. 腰部热敷能治愈腰椎间盘突出症吗?	24
25. 腰椎间盘突出症可以选用推拿方法吗?	25
26. 腰椎间盘突出症可以选用牵引方法治疗吗?	26
27. 推拿手法治疗腰椎间盘突出症有哪些禁忌证?	27
28. 什么叫髓核化学溶解疗法?	27
29. 髓核化学溶解疗法的适应证与禁忌证有哪些?	27
30. 腰椎间盘突出症的手术指征有哪些?	28
31. 腰椎间盘突出症的手术方法有哪几种?	29
32. 腰椎间盘突出症手术后的并发症有哪些?	29
33. 什么叫腰椎管狭窄?	30
34. 何谓发育性椎管狭窄?	31
35. 何谓退行性椎管狭窄?	32
36. 何谓联合性椎管狭窄?	32
37. 何谓脊椎滑脱性椎管狭窄?	33
38. 何谓损伤性椎管狭窄?	33
39. 何谓黄韧带增厚性椎管狭窄?	33
40. 何谓医源性椎管狭窄?	34
41. 何谓代谢性椎管狭窄?	35
42. 何谓硬化性骨炎性椎管狭窄?	35
43. 腰椎管狭窄的临床表现有哪些?	35
44. 腰椎管狭窄症在 X 线片上有哪些异常变化?	36
45. 腰椎管狭窄可作椎管造影吗?	37
46. 腰椎管狭窄症可应用 CT 作诊断吗?	38

47. 腰椎管狭窄症与马尾肿瘤如何鉴别诊断?	38
48. 腰椎管狭窄症与闭塞性动脉硬化如何作鉴别诊断?	38
49. 腰椎管狭窄症的非手术治疗有哪些?	39
50. 腰椎管狭窄症能手术治疗吗?	40
51. 何谓腰神经根管狭窄?	41
52. 腰神经根管狭窄的临床特点有哪些?	41
53. 腰神经根管狭窄的 X 线片有哪些特点?	41
54. 腰神经根管狭窄可以手术治疗吗?	42
55. 腰神经根管狭窄的非手术治疗有哪些?	42
56. 哪些原因可引起腰神经根管狭窄?	43
57. 腰神经根管狭窄与脊髓肿瘤如何鉴别诊断?	43
58. 腰神经根管狭窄与腰椎结核如何鉴别诊断?	44
59. 发生腰椎骨折的原因有哪些?	44
60. 腰椎骨折根据损伤体位的不同分几类?	45
61. 如何区分脊椎稳定型与不稳定型骨折?	46
62. 腰椎骨折的症状有哪些?	46
63. 腰椎骨折常需与哪些疾病相鉴别诊断?	47
64. 腰椎骨折如何进行现场急救?	48
65. 稳定型腰椎骨折如何治疗?	49
66. 胸腰椎骨折伴有脊髓或马尾神经损伤时如何治疗?	50
67. 胸腰椎骨折伴有截瘫病人常有哪些并发症?	51
68. 腰椎截瘫病人如何做好褥疮的预防和护理?	52
69. 如何防治腰椎截瘫病人的泌尿系感染?	52
70. 何谓急性腰扭伤? 其发生原因是什么?	52



71. 急性腰扭伤的临床表现有哪些？	53
72. 如何诊断急性腰扭伤？	53
73. 急性腰扭伤的治疗方法有哪些？	54
74. 运用背法也能治疗急性腰扭伤吗？	54
75. 如何运用推拿疗法治疗急性腰扭伤？	55
76. 如何运用点穴疗法治疗急性腰扭伤？	55
77. 运用针灸疗法医治急性腰扭伤有效吗？	56
78. 能否运用火罐疗法治疗急性腰扭伤？	57
79. 如何运用局部封闭疗法治疗急性腰扭伤？	57
80. 医疗急性腰扭伤有哪些常用中成药？	58
81. 急性腰扭伤是否需要卧床休息？	58
82. 如何预防急性腰扭伤的发生？	59
83. 何谓腰肌劳损？	59
84. 腰肌劳损的临床表现有哪些？	60
85. 腰肌劳损如何治疗？	60
86. 针灸治疗腰肌劳损常用哪些穴位？	61
87. 骶髂关节会扭伤吗？	61
88. 骶髂关节扭伤有哪些临床表现？	62
89. 骶髂关节扭伤如何进行检查？	62
90. 骶髂关节扭伤如何治疗？	63
91. 什么叫第三腰椎横突综合征？	64
92. 第三腰椎横突综合征临床表现有哪些？	65
93. 第三腰椎横突综合征如何治疗？	66
94. 什么叫棘间韧带劳损？	67
95. 棘间韧带劳损有哪些临床表现？	68
96. 棘间韧带损伤如何治疗？	68

97. 什么叫棘上韧带损伤?	69
98. 棘上韧带损伤如何治疗?	70
99. 什么叫臀部肌筋膜综合征?	71
100. 臀部肌筋膜综合征的临床表现是什么?	71
101. 怎样治疗臀部肌筋膜综合征?	72
102. 引起尾骨疼痛的原因有哪些?	72
103. 尾骨痛的临床表现有哪些?	73
104. 尾骨痛如何治疗?	73
105. 腰椎也有化脓性骨髓炎吗?	74
106. 腰椎化脓性骨髓炎有哪些临床表现?	75
107. 如何正确诊断腰椎化脓性骨髓炎?	76
108. 腰椎化脓性骨髓炎与腰椎结核如何鉴别诊断?	77
109. 腰椎化脓性骨髓炎急性期如何治疗?	77
110. 腰椎化脓性骨髓炎在化脓期如何治疗?	78
111. 腰椎间盘亦会发炎吗?	79
112. 腰椎间盘炎的临床表现有哪些?	79
113. 腰椎间盘炎如何正确诊断?	80
114. 腰椎间盘炎如何治疗?	80
115. 腰椎也有结核病吗?	81
116. 腰椎结核多见于哪些人?	81
117. 在腰椎结核中,为什么椎体结核发病率高?	82
118. 中心型腰椎结核有哪些特点?	82
119. 边缘型腰椎结核有哪些病理特点?	83
120. 腰椎结核有哪些常见的症状和体征?	83
121. 腰椎结核与特发性脊柱侧弯如何鉴别?	84
122. 腰椎结核与骨软骨发育不良如何鉴别?	85



123. 腰椎结核与椎体肿瘤如何鉴别诊断?	85
124. 腰椎结核与化脓性骨髓炎如何鉴别诊断?	86
125. 腰椎结核病人为何宜卧石膏床?	86
126. 腰椎结核病人如何用中医中药治疗?	87
127. 腰椎结核常用西药治疗有哪些?	88
128. 腰椎结核可以手术治疗吗?	89
129. 强直性脊柱炎的临床表现有哪些?	90
130. 强直性脊柱炎与脊柱结核如何鉴别?	91
131. 强直性脊柱炎与类风湿性关节炎如何鉴别?	92
132. 强直性脊柱炎一般治疗有哪些内容?	93
133. 治疗强直性脊柱炎常用的西药有哪些?	94
134. 治疗强直性脊柱炎常用中成药有哪几种?	95
135. 强直性脊柱炎能手术治疗吗?	95
136. 退行性脊柱炎会产生肿瘤吗?	96
137. 引起退行性脊柱炎的原因有哪些?	97
138. 退行性脊柱炎的临床表现有哪些?	98
139. 退行性腰椎炎如何诊断?	99
140. 退行性腰椎炎如何预防?	99
141. 退行性腰椎炎的治疗方法有哪些?	100
142. 退行性腰椎炎可否手术治疗?	101
143. 老年性脊柱后凸与腰痛有关吗?	102
144. 老年性脊柱后凸如何治疗?	103
145. 隐性脊柱裂会引起腰痛吗?	104
146. 隐性脊柱裂临床表现有哪些?	104
147. 隐性脊柱裂如何治疗?	104
148. 骶椎腰化对人体有什么危害?	105

149. 腰椎骶化在 X 线片上有何病理改变?	106
150. 骶椎腰化如何治疗?	106
151. 腰椎常见的肿瘤有哪些?	107
152. 腰椎常见肿瘤临床表现有哪些?	108
153. 腰椎肿瘤可以手术治疗吗?	109
154. 腰椎肿瘤非手术方法有哪些?	110
155. 腰痛的体育疗法有哪几种?	111
156. 腰痛如何进行中医辨证论治?	111
157. 治疗腰痛常用的中成药有哪些?	112
158. 按摩治疗腰痛的机理是什么?	113
159. 哪些腰痛可用按摩疗法? 哪些腰痛不可用按摩疗法?	114
160. 热敷疗法可用于治疗腰痛吗?	115
161. 腰痛可作哪些电疗?	115
162. 运用物理疗法治疗腰痛的机制是什么?	116
163. 牵引疗法治疗腰痛的机理是什么?	116
164. 牵引疗法用于腰痛治疗的适应证与禁忌证是什么?	117
165. 治疗腰痛常用的腰部牵引法有哪几种?	117
166. 穴位注射疗法可以治疗腰痛吗?	118
167. 电针治疗腰痛有何优点?	118
168. 封闭疗法治疗腰痛的机制是什么?	119
169. 运用封闭疗法治疗腰痛的适应证和禁忌证有哪些?	119
170. 可以运用痛点封闭疗法治疗腰痛吗?	120
171. 拔罐疗法可以治疗腰痛吗?	120



172. 运用灸法可以治疗腰痛吗?	121
173. 哪些原因引起的腰痛需手术治疗?	122
174. 运用手术治疗腰痛需注意哪些问题?	123
175. 哪些原因引起的腰痛需作软组织手术?	124
176. 体育疗法治疗腰痛有哪些重要意义?	124
177. 常用的治疗腰痛的体育疗法有哪几种?	125
178. 运用体疗治疗腰痛的适应证、禁忌证各有哪些?	126
179. 运用体疗治疗腰痛有哪些注意事项?	127
180. 腰部劳损的体操如何进行?	128
181. 如何做好腰痛的预防工作?	128
182. 在体育运动中如何预防腰扭伤?	130

1. 腰痛的病理性质有几种？

广义的腰痛原因很多，腰部骨与软组织损伤、病理性损害、骨结构异常、全身代谢和内分泌紊乱、姿势不良、身体亏虚以及风寒湿因素的影响等均可引起腰痛。其疼痛性质亦有所不同。从骨伤科角度探讨临床腰痛的病理性质，一般归纳为局部痛、牵涉性痛和放射性痛三种类型。

(1) 局部痛 为局部组织如肌肉、韧带和关节囊等受到损害而直接引发的疼痛。痉挛的肌肉除其本身可有疼痛外，还可对附近的骨膜施加牵张应力，因之亦可产生疼痛，此种疼痛有时称为继发性疼痛。但实际上不易与受损组织直接发生的疼痛相区别。

(2) 牵涉性痛 内脏疾病如输尿管结石、肾盂结石或炎症、妇女的盆腔脏器疾患等，可发生腰部的牵涉性痛，或称感应性痛。一般认为有病的内脏其痛觉传入脊髓的某一节段，而体表某部的也传入脊髓的同一节段，经过中枢神经的逐级传导，大脑皮层可将内脏疼痛误认为体表某部疼痛，从而形成牵涉性痛。牵涉性痛的另一形式是腰部软组织受到损害后，由于支配腰臀部的腰神经后支和组成坐骨神经和股神经的前支有共同的神经根，因而可发生大腿和小腿的牵涉性痛。

(3) 放射性痛 起源于神经根。是因参与坐骨神经组成的神经根直接受压，而产生根性痛或坐骨神经痛。其原因有多种，但典型者主要发生于腰椎间盘突出症。因该病多发生于腰₄或腰₅椎间隙，只使单侧的1~2神经根受压，故其疼痛或放射范围亦只限于该1~2神经根所分布的条状区域。临床上一般以下腰或臀部为起点，向下放射至大腿后侧、小腿后外侧，以至足和趾的背面。



2. 腰痛的临床类别有几种?

长期以来,对腰痛临床类别的划分有多种多样,各家意见不一。如有人分为:① 脊柱性腰痛;② 肿瘤性腰痛;③ 内脏病变性腰痛;④ 神经精神性腰痛。亦有人归纳为脊柱性腰痛与非脊柱性腰痛二种。史可任等将腰痛的发病部位分为:① 软组织性腰痛;② 骨关节性腰痛;③ 椎管性腰痛。又将各类可能的致病因素分为外伤性、劳损性、炎症性、压迫性、不稳定性等8项。这样不仅可明确疾患部位、病因,而且提示了治疗原则。具体类别如下:

(1) 软组织性腰痛 脊柱旁背伸肌、棘上韧带、棘间韧带、横突韧带等软组织引起的腰痛。

① 外伤性:腰软组织擦伤、挫伤所致的外伤性腰痛。

② 炎症性:指腰背部肌肉、筋膜因非特异性炎症所引起的腰痛。

③ 劳损性:由于腰部软组织累积性慢性损伤所致。

④ 压迫性:软组织如肌肉筋膜,可由于种种原因压迫有关神经而引起腰痛。

(2) 骨关节性腰痛 系指脊柱的骨及关节本身,由于某些原因所产生的腰痛。

① 外伤性:如脊椎小关节紊乱,可发生于腰椎、胸椎及肋骨横突关节,可同时发生小关节囊的滑膜嵌顿,称小关节紊乱症。亦称小关节滑膜嵌顿。

② 炎症性:如病灶性关节炎,可由于某种因素或毒素作用,在机体中形成某种免疫反应的结果,侵犯脊柱小关节而发生腰背痛。

③ 退变性:腰椎间盘退变、腰椎小关节退变、骶髂关节的

退变所引起的腰痛。

④ 结构不稳定性:如腰椎椎弓峡部不连、骨盆关节松弛(经产妇)、脊柱畸形(驼背、侧弯等)可继发骨关节炎,引起腰痛。

(3) 椎管性腰痛 指椎管内原因所致的腰痛。

① 压迫性:腰椎间盘突出、椎管狭窄。

② 炎症性:如脊髓蛛网膜炎、神经根炎及硬膜囊周围炎等均可发生腰腿痛。

③ 肿瘤:由于肿瘤在病理上的特殊性,有的学者将椎管内肿瘤列于椎管性腰痛之外。实际上无论是原发的或继发的椎管内肿瘤,包括硬膜外、硬膜内和髓内肿瘤,都可引起腰痛。

3. 什么是椎间盘?

椎间盘位于两个椎体之间,除寰椎、枢椎间和骶椎间没有椎间盘外,其余每两个椎体间都有一个椎间盘。椎间盘由三个部分组成:即椎体软骨板、髓核及纤维环。髓核是一个半流体状物质,四周被纤维环包围,上下方为软骨板,髓核被紧紧包围在其中没有上下活动的余地,只有前后的移动。正常情况下,由于腰椎向前突出,髓核位置略偏于后方,所以椎间隙前宽后窄。

(1) 软骨板 由透明软骨组成。在椎间隙上、下各有一块,附于椎体的上、下面,是椎体的一部分,其周围与纤维环相联。软骨板有保护椎体并防止髓核突入椎体内的作用。此外,软骨板同其他透明软骨一样有着三种作用,即骨骺生长、保护髓核以及防止失去水分。

(2) 纤维环 纤维环是椎间盘的重要组成部分。它环包围着髓核,再加上两椎体的软骨板,使髓核位于一个密闭的舱内,可以承受身体的很大压力,并起缓冲作用,减少外力对椎



体的损伤。根据水力学的巴斯加原理：“密闭器内液体的一处受压力，可以立即传至各部，不稍减少。”一般情况下，身体重量传到椎体的力被均匀地分散到紧密包围的纤维环上，而缓冲了外力对机体及髓核的损伤。

纤维环由纤维及纤维软骨所组成，它的纤维是多层的，更增加了它的坚强性。各层纤维的行走方向不同，呈交叉样分布，起止点分别紧附在两个椎体的上下缘，既增加椎体间的稳定性，又保护了髓核。

(3) 髓核 髓核是一种含有黏多糖软骨素和水分的灰白色胶状物质，无一定形态。正常在椎间盘的中心偏后。青少年时期，水分较多，故富有弹性，可减轻和缓冲外力对脊柱与颅脑的震荡。但受肌肉和韧带张力的作用，髓核会产生强大的对抗弹力。当对抗弹力过强时，会冲破纤维环向后外侧突出，压迫神经根，从而在临床上形成腰椎间盘突出症。

4. 腰椎间盘突出有何主要作用？

椎间盘的主要作用从生物力学的角度上讲是对抗压缩力，但对脊柱的活动也有一定的影响。椎间盘内部为髓核，外部为纤维环，髓核是一种液体团块，位于椎间盘中央，在椎体与髓核之间为软骨终板，由透明软骨构成。所以椎间盘是一个自行限制的弹性容器。随着空间定向而有变化，使椎间盘既有弹性也能稳定。椎间盘的运动轴有三个运动方向：冠状面倾斜使脊柱产生前屈后伸运动；矢状面倾斜使脊柱产生侧向运动；旋转运动使脊柱产生左右回旋运动。

髓核的位置可随脊柱运动的方向而改变。① 脊柱前屈时，减少了脊柱前侧的间隙，髓核向后移动，纤维环后侧的纤维承受压力增加。② 脊柱后伸时，后侧椎间隙减小，髓核向