



家庭保健丛书

广东旅游出版社

Jiatingbaojiancongsu

李建强 林岩 邱剑鸣 谭淑芳 编著

腰腿痛

治疗与护理

YAOTUITONGZHILIAOYUHULI

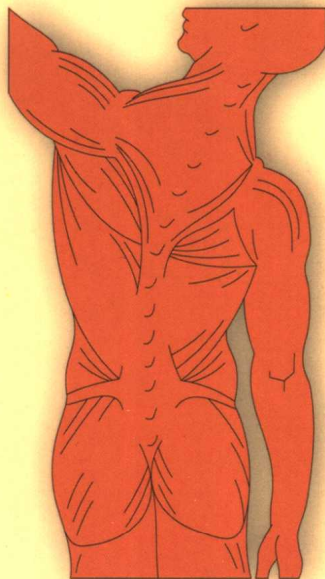
腰腿痛已成为一种常见病和多发病，

患上腰腿痛，轻则影响正常生活，重则损害健康，甚至不能工作。

本书系统介绍了腰腿痛的致病原因及多种预防措施。

在治疗方法上，采用中西医结合，特别介绍了推拿、针灸牵引、食疗等传统的中医疗法。

这是一本不可多得的居家保健读物，开卷必有益！





家庭保健丛书

广东旅游出版社

Jiatingbaojiancongsu

腰腿痛

治疗与护理

YAOTUITONGZHILIAOYUHULI

李建强 林岩 邱剑鸣 谭淑芳 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

腰腿痛治疗与护理/李建强、林岩、邱剑鸣、谭淑芳编
著—广州：广东旅游出版社，2003.10

(家庭医疗保健系列)

ISBN 7-80653-441-5

I. 腰... II. ①李... ②林... ③邱... ④谭...

III. 腰腿痛—中医治疗法 IV. R274.915

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 063752 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编：510600)

广东旅游出版社图书网

(www.travel-publishing.com)

广东旅游网

(www.gdtravel.com)

邮购地址：广州市东华南路 118 号 B201 室 邮编 510100

联系人：王雯 邹亚州 联系电话：020-83860700

广东省深圳市宣发印刷厂印刷

(广东省深圳泥岗西路泥岗村)

850×1168 毫米 32 开 8 印张 115 千字

2003 年第 1 版第 1 次印刷

印数：1~8000 册

定价：15.00 元

家庭保健丛书

Jiatingbaojiancongshe

作者简介

李建强 八十年代初期毕业于广州中医药大学。长期从事中医、中西医结合临床工作，对腰腿痛、风湿痛、中风等病症具有较丰富的实践经验和理论知识。现为广州市越秀区第一人民医院主治医师。

林岩 八十年代初期毕业于中山医科大学护理系，长期从事临床护理工作。曾在澳门镜湖医院工作多年，在澳大利亚多悉尼Jamison医院进修学习膝关节病变的手术护理技术。现为中山大学第二附属医院（孙逸仙纪念医院）手术室护士长、副主任护理师，并担任中山大学手术室护理协会理事长职务。

前 言

腰腿痛作为一种常见和多发的病症，广泛地损害人们的身体健康。据文献统计，在医院门诊病人中，约有1/5的人是因腰腿痛而就诊的。患上腰腿病，轻则影响正常生活，重则损害健康，甚至不能工作。所以，对腰腿痛的原因，诊断方法，治疗手段，生活中的预防保健和护理等等，从多方面进行认识、了解，对本病的防治具有积极的意义。因此，本书的编写综合了西医与中医、内科与外科、手术与非手术治疗、药物与非药物治疗、现代理疗与传统康复等多方面的知识，并且力求做到通俗易懂、深入浅出、易学易用，使读者能够将这本书作为案头读本，闲暇之下，求诊之余，开卷有益！

李建强

2003年7月於广州

目 录

腰腿痛治疗与护理

第一章 腰腿痛的概念

- (2) 何谓腰腿痛
- (4) 腰痛病的分类
- (10) 腰痛病的诱发因素
- (14) 腰痛病的表现
- (20) 腰腿痛应做哪些检查

第二章 日常防治腰腿痛

- (24) 预防保健原则
- (25) 纠正不良姿势和习惯
- (58) 饮食调养护理
- (62) 腰腿痛与性生活的关系

第三章 推拿治疗腰腿痛

- (66) 常用手法
- (81) 治疗法则
- (84) 背腰部法则

目 录

家庭医疗保健系列

第四章 针刺治疗腰腿痛

- (90) 常用穴位
- (91) 毫针刺法
- (92) 电针疗法
- (93) 水针疗法
- (93) 蜂针刺法
- (94) 耳针疗法

第五章 火灸治疗腰腿痛

- (96) 施灸原料
- (97) 灸法应用
- (98) 注意事项

第六章 拔罐治疗腰腿痛

- (102) 罐具
- (103) 拔罐法
- (104) 起罐
- (104) 注意事项

目 录

腰腿痛治疗与护理

第七章 腰腿痛的常用物理疗法

- (108) 低频电疗法
- (110) 中频电疗法
- (113) 高频电疗法
- (114) 红外线疗法
- (115) 石蜡疗法
- (116) 水疗法
- (117) 关节松动术
- (119) 矿泉疗法
- (122) 蒸气疗法
- (123) 激光疗法

第八章 腰椎牵引治疗腰腿痛

- (126) 牵引的方式
- (128) 牵引治疗实施方法
- (129) 牵引治疗禁忌
- (130) 徒手牵引法
- (132) 家庭牵引法

目 录

家庭医疗保健系列

第九章 神经阻滞治疗腰腿痛

- (139) 治疗方法
- (143) 腰椎间盘突出症的阻滞治疗

第十章 常见的腰腿痛

- (152) 急性腰扭伤
- (157) 腰部慢性劳损
- (160) 腰椎间盘突出
- (170) 腰椎小关节综合症
- (174) 脊柱病变
- (178) 腰椎管狭窄症
- (180) 致密性骶髂关节炎
- (180) 椎弓崩裂与脊柱滑脱
- (183) 骶髂关节病变
- (184) 腰骶椎先天性变异
- (186) 腰骶部强直性脊柱炎
- (189) 强直性骶髂关节炎
- (190) 骶髂关节松弛 (关节半脱位)
- (191) 臀上皮神经炎
- (201) 臀上皮神经损伤

目 录

腰腿痛治疗与护理

- (203) 股外侧皮神经炎
- (212) 梨状肌综合症
- (219) 髌骨软骨软化症
- (224) 髌下脂肪垫损伤
- (226) 膝关节骨性关节炎
- (233) 膝关节外伤性滑膜炎
- (238) 跟痛症

第一章

腰腿痛的概念



何谓腰腿痛

在日常生活中我们常常可以看到或发现许多人出现腰腿痛。那么，什么是腰腿痛呢？实际上腰痛与腰腿痛是两个不同的症状，而不是疾病。但腰痛和腿痛又有密切的联系。

腰痛是指腰部正中或两侧疼痛。从解剖位置看，上起第12胸椎及第12肋骨以下，下至骶髂关节下缘，前至腰椎前纵韧带、髂腰肌筋膜，侧方至背阔肌下缘，此区域内的结构包括骨骼、关节、韧带、肌肉及筋膜等组织。在腰部有近20个关节和许多肌肉，筋膜与韧带彼此相邻，位置较深。支配这些组织的神经除腰至骶（分布在骶、腰部、臀部及下肢）外，尚有交感神经支。故此发病时，除引起腰骶部疼痛外，下肢、臀部均可伴发疼痛。因此，腰痛与腿痛并发时，又统称为腰腿痛。并且，腰腿痛作为症状名称，外延也渐广泛，单纯性腰痛、单纯性腿痛、腰痛与腿痛并发，均可称为腰腿痛。

由于腰腿痛部位不同、病情较为复杂。需要熟悉、掌握一些腰部的神经、解剖知识，并了解神经节段之间、脊髓内部与外发神经支之间的联系，才能对腰腿痛进行定位、定性（图1-1）、（图1-2），达到一定的认识，必要时可参



半夜以前，一小时的睡眠比凌晨三点后的睡眠更有价值。

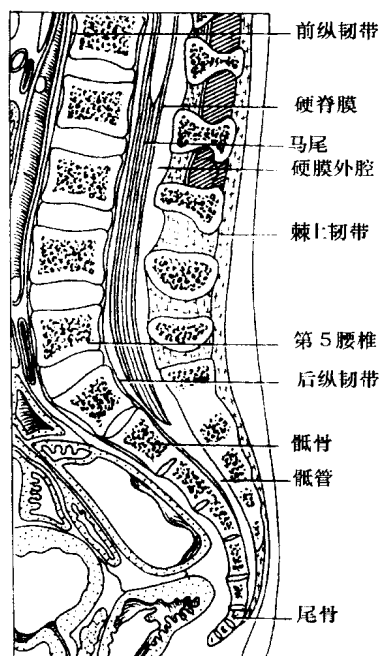


图 1-1 脊柱腰骶段的正中矢状面

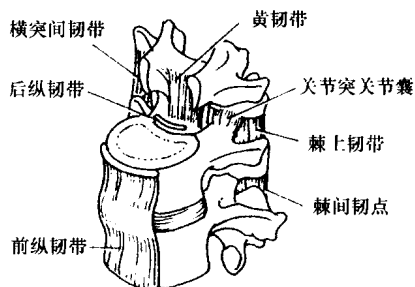


图 1-2 腰椎韧带

健康的最好药品是运动，长寿的最好补品是美好的心情。



考有关医学专著进行一些学习和研究。当诊断尚不明确时，建议患者到正规医院进行必要的检查，当明确为腰腿痛的病症时，本书就可为您提供一些腰腿痛的防治方法。

腰痛病的分类

目前能列举出来的腰痛病名大约有五十几种，但至今尚属于不明原因的腰痛病也有不少。一般情况下可按如下几种方法分类。

按本病的发病率高低分类

引起腰腿痛的原因很多，根据各种不同的人群来说，其发病率的高低有所不同。

1. 不同年龄：小儿或少年主要是先天性畸形，为隐性脊柱裂等姿势性的疾病，为腰椎侧弯，炎症性的；为腰椎结核、腰椎化性脊髓等。青壮年是以损伤性为主，为腰肌扭伤、劳损，腰椎间盘突出症，腰椎压缩性骨折等。此外，免疫系统方面，为强直性脊柱腰椎骨关节病，表现为椎体边缘及关节突边缘骨唇形成，腰椎间盘突出及骨质疏松，其次为腰骶部肿瘤。

2. 不同性别：男性一般由于日常劳动和活动中腰部的运动量较大，一旦活动姿势不当、负荷过大，防护上有所欠缺，就可由此造成腰骶部软组织及骨、关节损伤，因此，男性腰腿痛以损伤因素较为多见；女性由于解剖及生理特点，而发生一些特有的疾病，为子宫脱垂等。这些疾病均



长寿四步曲：心不烦，脸不板，嘴不贪，体不懒。

可引起腰痛。此外，月经期间可致腰痛；怀孕期间，因为腰椎负荷发生很大改变骨关节松弛，在用力不当的情况下可引起腰痛。

3. 职业不同：体力劳动者，尤其是强体力劳动者、运动员、战士等，常以损伤性因素较为多见。汽车司机除了由于开车时腰部姿势长期过于板直之外，较易造成腰椎间盘突出。长期在矿洞、冷库等环境中工作的人员，潮湿寒冷的侵袭是造成腰痛的常见因素，这一原因有时还可见于夏季在空调室工作的人员。办公室工作人员由于长期伏案，姿势变化少，坐姿不良等引起腰部肌肉力量较弱，极易在十分轻微的外因促发下产生腰痛（图1-3）、（图1-4）。

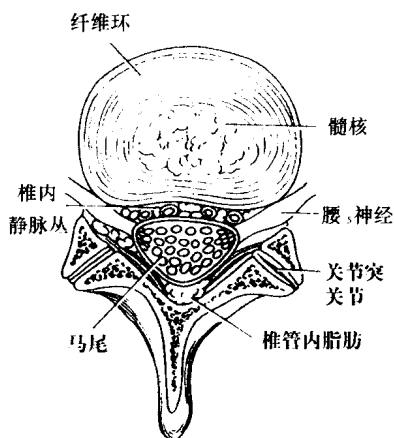


图 1-3 正常椎间盘横断像

一日三笑，人生难老；一日三恼，不老也老。



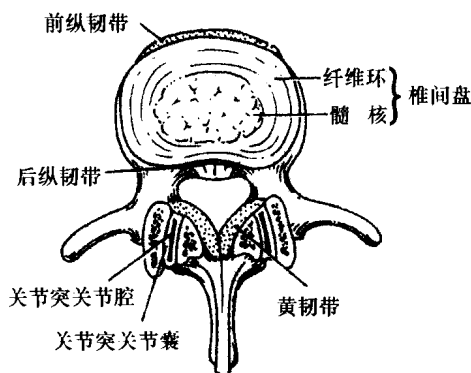


图 1-4 腰椎间盘和关节突关节

按（疼痛的）部位分类

要区别腰痛的来源是在腰的本身还是在腰以外其它部位，腰痛的分类首先要分为非脊柱性腰痛和脊柱性腰痛。

1. 非脊柱性腰痛：非脊柱性腰痛或称症候性腰痛，即腰痛仅属于一个状，正像头痛一样，并非全是颅内有病所引起。例如泌尿殖系疾病或神经衰弱引起的腰痛，就是属于症候性的。这类的腰痛在诊断时也容易判定，它的特点是腰的功能活动完全正常。这与下述脊柱性腰痛时腰有活动障碍有明显区别。在查体时不但腰的灵活性立即被看出，而且压痛点也不明显或不固定，或者有广泛性均等性压痛，这都是症候性腰痛的特点。所以按此分类法，经过简单查体就可知道腰痛是来源于脊柱或非脊柱。但有一项需要说明，脊柱的先天畸形，例如峡部不连，虽属于脊柱性腰痛，按理应该有腰活动障碍。实际先天畸形虽属于器质性疾病，但早期多无活动障碍，可能因自幼年长期适应的结果，但



养生四难：名利不灭，喜怒不除，声色不去，滋味不绝。

其压痛点比较固定也比较明显，这一点和前述症候性腰痛是有区别的。

2. 脊柱性腰痛：脊柱性腰痛亦称器质性腰痛，也就是脊柱的骨、关节或其它软组织的疾患所引起的腰痛。这种腰痛，都有不同程度的腰部活动障碍和固定压痛点。在临床诊断时，如果已找出初步线索是属于脊柱性腰痛。要进一步找出病灶的具体部位，比如在骨组织中又分椎体、椎间盘和小关节等部位的病变。腰部软组织又分棘上韧带、棘间韧带、黄韧带、腰背筋膜等等（如图1-5）。

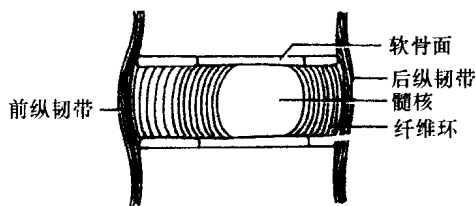


图 1-5 椎间盘的矢状面

按病因分类

无论是骨组织的病变，还是软组织的病变，均分为五大类进行考虑。即对所有的腰痛病，可以按外伤、炎症、肿瘤、畸形和代谢性疾病五大类去思考，并进行鉴别。

1. 外伤性腰痛：外伤性腰痛分为急性和慢性两种。急性外伤是指较严重的外伤引起骨或软组织的解剖性的损害；慢性外伤是指由急性外伤移行过来的或反复轻伤所造成的腰部损伤。例如腰椎骨折，棘间韧带断裂或慢性劳损及脊柱脱位，均属于此类。

养生五少：肝病少吃辛，心病少吃咸，胃病少吃辣，脾病少吃酸，肺病少吃苦。

