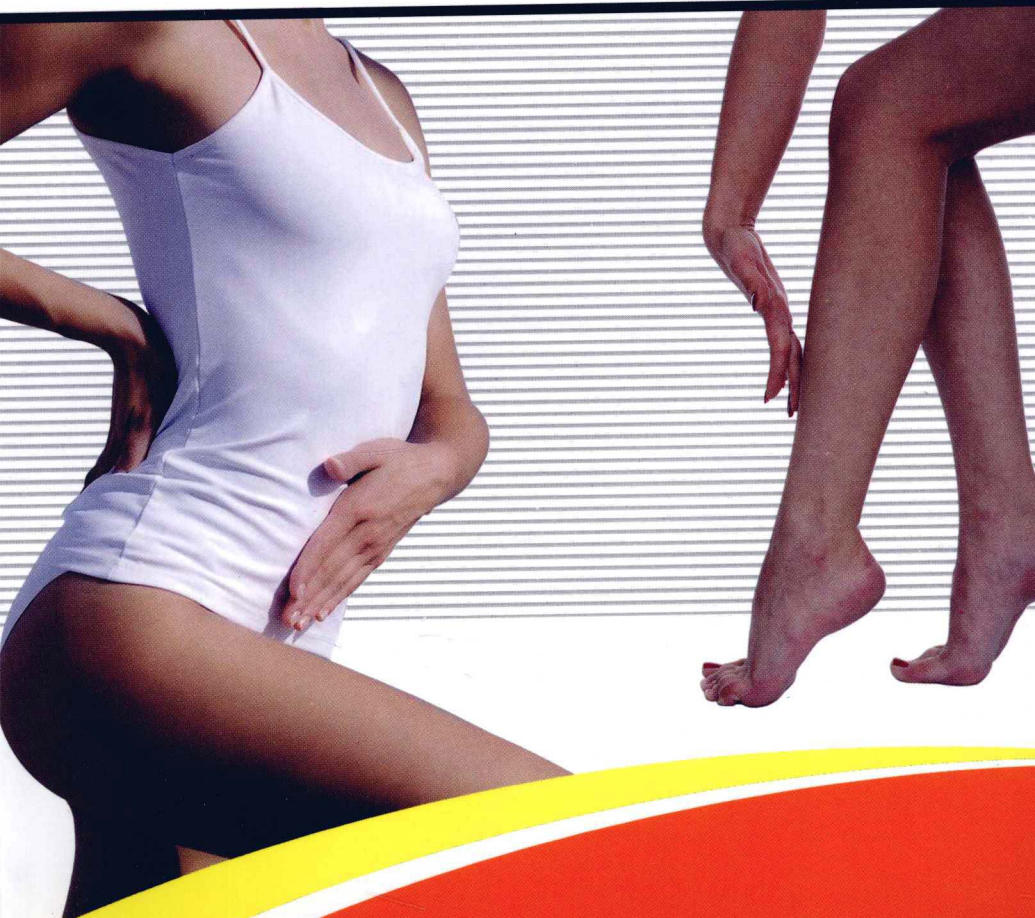


1 号书屋

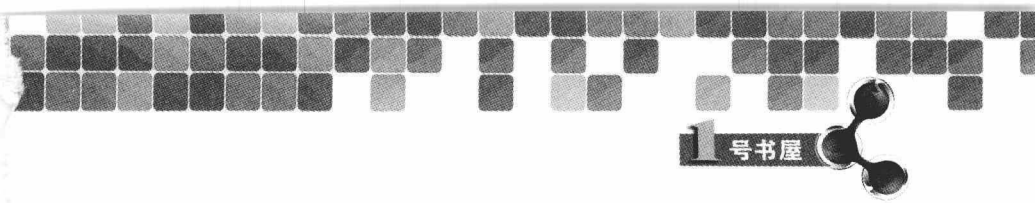


腰腿痛防治

主编 苏友新



福建科学技术出版社
Fujian Science & Technology Publishing House



1 号书屋

腰腿痛防治

主编 苏友新

编委 章 芬 赵俊峰 邵明伟 黄济炎

福建科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

腰腿痛防治/苏友新主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2009.8 (2010.1 重印)

(1 号书屋)

ISBN 978-7-5335-3409-7

I. 腰… II. 苏… III. 腰腿痛—防治 IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 118395 号

- | | |
|------|------------------------------------|
| 书 名 | 腰腿痛防治
1 号书屋 |
| 主 编 | 苏友新 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 排 版 | 福建科学技术出版社排版室 |
| 印 刷 | 福州德安彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 889 毫米×1194 毫米 1/32 |
| 印 张 | 4.25 |
| 字 数 | 91 千字 |
| 版 次 | 2009 年 8 月第 1 版 |
| 印 次 | 2010 年 1 月第 3 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-3409-7 |
| 定 价 | 8.00 元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

出版者的话

中共中央在1982~1986年连续发布了以“三农”（农业、农村和农民）为主题的中央“1号文件”，对农村改革、农业发展和解决农民温饱问题做出具体部署；2004~2009年，中央又连续出台了6个指导“三农”工作的“1号文件”，强调了“三农”问题在中国社会主义现代化建设时期“重中之重”的地位，为新农村建设、农业生产的可持续发展和农民增产增收制定了一系列惠农政策和保障措施。因此，“1号文件”已成为特定的名词，在现阶段，它与“三农”工作紧密地联系在一起。

为深入贯彻落实《中共中央、国务院关于推进社会主义新农村建设的若干意见》（2006年中央“1号文件”）和《关于进一步加强农村文化建设的意见》，切实解决广大农民群众“买书难、借书难、看书难”的问题，2007年3月，新闻出版总署会同中央文明办、国家发展和改革委员会、科技部、民政部、财政部、农业部、国家人口和计划生育委员会联合发出了《关于印发〈“农家书屋”工程实施意见〉的通知》，开始在全国范围内实施“农家书屋”工程。

“农家书屋”是为满足农民文化需要，在行政村建立的、农民自己管理的、能提供农民实用的书报刊和音像电子产品阅读视听条件的公益性文化服务设施，是社会主义新农村建设的重要一环。

作为出版工作者，为社会主义新农村的文化建设服务，出版农民朋友切实需要的优秀图书是我们义不容辞的责任。因此，为



落实《中共中央、国务院关于 2009 年促进农业稳定发展农民持续增收的若干意见》（2009 年中央“1 号文件”）、支持“农家书屋”建设，我们策划了“1 号书屋”丛书。

本丛书以“生产发展，生活宽裕，乡风文明，村容整洁，管理民主”的新农村建设的 20 字方针为指导，结合目前农村生产和生活实际情况，着力提高农民的生产技能和综合素质，并力求通俗实用，让农民“买得起、看得懂、用得上”。丛书从实用的角度出发，不单考虑种养技术类图书，还涉及农家文化生活、医疗保健、创业经营等方方面面，分为种养技术类、家庭保健类、文化生活类等三大系列。

本丛书的策划，无论是在选题品种、内容安排、开本大小，还是在装帧设计、图书定价，我们都充分考虑到“农家书屋”建设的实际需要，努力做到价廉物美。我们真诚地希望，该丛书的出版对促进农业生产发展、增加农民收入、提高文明素养、改善生活质量等能起到积极作用；能成为广大农民提高自身素质、改变自身命运的好帮手；能为推动农村在政治、经济、文化各方面全面协调发展贡献我们的一份力量。

福建科学技术出版社

2009 年 6 月

前 言

腰腿痛是影响人们健康的常见病、多发病，超过 80% 的人在一生中有过腰腿痛的侵扰，因此腰腿痛可称得上是“大众病”，尤其是现代生活水平的提高，生活方式不断改变，该病更为常见。腰腿痛一般不作为一种单独的疾病存在，而是一组综合征，其发病机制十分复杂，涉及骨伤科、内科、外科、妇科、内分泌科等多个学科。鉴于腰腿痛覆盖面广、发病率高、发病机制复杂，故为广大医务工作者和腰腿痛患者所关切。尤其是广大农村，急需一种浅显易懂的读物，来推广、普及相关知识，引导腰腿痛患者正确认识、及时治疗与尽快康复。

《腰腿痛防治》一书正是应广大患者的需求而编写的。本书分 4 个部分：“腰腿痛的基本常识”、“腰腿痛的治疗方法”、“腰腿痛的生活调护”和“特殊腰腿痛的针对性防治”。其中，“腰腿痛的基本常识”叙述了腰腿痛的概念、发病原因、发病类型、易患因素、相关解剖结构，以及中医对腰腿痛的认识等基本知识，可进一步提高读者对腰腿痛的认识和理解；“腰腿痛的治疗方法”让患者对自己腰腿痛的临床表现及如何治疗腰腿痛能有更深刻的理解；“腰腿痛的生活调护”这部分内容最终的目的是让广大患者在了解自身疾病的基础上，在家庭日常生活中能简单轻松地预防和自我治疗疾病；在“特殊腰腿痛的针对性防治”这部分中，主要向读者介绍几种常见腰腿痛疾患的概念、治疗及预防调护的



方法，使患者能在阅读该书的同时找到适合自身疾病的治疗方案。

本书还配有插图，尽量做到文字通俗易懂，实用有效，便于读者理解或模仿操作，有利于腰腿痛患者对自身疾病的认识和理解。但由于时间和水平有限，本书所涉及的问题可能不够全面或有不当之处，衷心地期望广大医学同道和读者予以指正、赐教。

编 者

2009 年 5 月

目 录

腰腿痛的基本常识

什么是腰腿痛·····	(1)
为什么会腰腿痛·····	(2)
为什么椎体病变会引起腰腿痛·····	(2)
为什么椎间盘病变会引起腰腿痛·····	(3)
为什么椎弓病变会引起腰腿痛·····	(4)
为什么腰椎管病变会引起腰腿痛·····	(4)
为什么腰部韧带、肌肉病变会引起腰腿痛·····	(5)
为什么改善腰部血供有助于消除腰腿痛·····	(6)
腰部神经分布规律在临床上有什么意义·····	(6)
为什么人类容易发生腰腿痛·····	(7)
引起腰腿痛的病因有哪些·····	(7)
常见引起腰腿痛的软组织疾病有哪些·····	(8)
常见引起腰腿痛的退行性疾病有哪些·····	(9)
常见引起腰腿痛的腰椎结构改变有哪些·····	(9)
为什么单纯疱疹病毒感染也会引起腰腿痛·····	(10)
什么样的腰腿痛应警惕肿瘤的可能·····	(11)
腰腿痛有哪些易患因素·····	(12)



中医如何认识腰腿痛	(14)
腰腿痛中医如何分型	(15)
孕妇腰腿痛的原因是什么	(16)
产妇腰腿痛的原因是什么	(16)
肥胖者腰腿痛的原因是什么	(17)
老年人腰腿痛的原因是什么	(17)
青少年腰腿痛的原因是什么	(18)
腰腿痛常用的一般检查有哪些	(19)
腰腿痛常用的影像学检查有哪些	(23)
腰腿痛常用的化验检查有哪些	(24)
如何简单地自我判断常见的腰腿痛疾病	(25)
腰腿痛该到哪一科就诊	(27)
腰腿痛就诊时需要带哪些资料	(28)
腰腿痛患者病历资料该如何保存	(29)

腰腿痛的治疗方法

腰腿痛的治疗原则是什么	(30)
腰腿痛治疗的注意事项有哪些	(31)
治疗腰腿痛的常用西药有哪些	(31)
有用于腰腿痛的外用西药吗	(33)
如何预防西药的副作用	(33)
用西药治疗腰腿痛时应注意什么	(34)
腰腿痛什么情况下需要手术治疗	(35)
腰腿痛手术治疗后要注意些什么	(36)
常用的腰背肌锻炼方法有哪些	(36)
如何进行腰背部功能的自我评价	(39)
腰腿痛有哪些理疗方法	(41)

如何进行常规热敷法治疗腰腿痛	(42)
热敷法治疗腰腿痛简易日常方有哪些	(43)
腰腿痛常用的中医经典验方有哪些	(45)
腰腿痛常用中成药有哪些	(47)
治疗腰腿痛的偏方有哪些	(48)
食物治疗对腰腿痛有用吗	(50)
药膳治疗腰腿痛有哪些禁忌	(51)
腰腿痛食物疗法常用的肉类有哪些	(52)
腰腿痛食物疗法常用的水产品有哪些	(56)
腰腿痛食物疗法常用的水果有哪些	(58)
黑豆可用于腰腿痛食物治疗吗	(59)
牛奶可用于腰腿痛食物治疗吗	(59)
如何选用美味药膳汤羹治疗腰腿痛	(60)
如何选用美味药膳粥治疗腰腿痛	(63)
如何选用药茶治疗腰腿痛	(66)
腰腿痛患者服用药茶要注意什么	(67)
如何用生物全息疗法治疗腰腿痛	(68)

腰腿痛的生活调护

腰腿痛患者弯腰提物时应注意什么	(70)
洗晾衣服时如何防止腰腿痛	(72)
在厨房干活时如何减轻腰部负担	(72)
照顾娃娃时如何保护腰椎	(73)
看电视时为避免腰腿痛应注意什么	(74)
腰腿痛患者在洗漱时应注意什么	(75)
吸烟对腰腿痛有哪些影响	(75)
如何根据腰腿痛季节发作特点进行防护	(76)



居住环境对腰腿痛有什么影响	(77)
腰腿痛患者如何选择床铺	(78)
腰腿痛患者如何选择枕头	(78)
腰下垫枕对腰腿痛患者有哪些好处	(79)
腰腿痛患者如何选择鞋	(80)
腰腿痛患者如何选择交通工具	(80)
腰腿痛患者如何选择腰围	(81)
使用腰围要注意什么	(82)
如何正确认识腰围的作用	(83)
如何制作简易腰围	(84)
劳动时如何加强腰部防护	(85)
搬运东西时有哪些既防腰腿痛又省力的方法	(86)
长期站立位工作者如何预防腰腿痛	(86)
司机如何预防腰腿痛	(87)
汽车修理工人如何预防腰腿痛	(88)
高空作业工人如何预防腰腿痛	(88)
长期坐位工作人员如何预防腰腿痛	(88)
孕妇如何预防腰腿痛	(89)
产妇如何预防腰腿痛	(90)
老年人预防腰腿痛的原则	(90)
老年人预防腰腿痛应注意什么	(91)
“倒退走”治疗老年人退化性腰腿痛有用吗	(92)
如何用“倒退走”治疗退化性腰腿痛	(92)
青少年如何预防腰腿痛	(93)
肥胖者如何预防腰腿痛	(94)

特殊腰腿痛的针对性防治

姿势性腰腿痛

什么是姿势性腰腿痛	(96)
正确的坐姿对预防腰腿痛有什么好处	(97)
正确的站姿对预防腰腿痛有什么好处	(98)
正确的行走姿势对预防腰腿痛有什么好处	(98)
腰腿痛患者如何选择睡眠姿势	(99)
姿势性腰腿痛该如何自我训练	(100)
养成不良姿势习惯有哪些补救措施	(100)

急性腰腿痛

什么是急性腰腿痛	(101)
什么是急性腰扭伤	(102)
急性腰扭伤治疗原则是什么	(102)
急性腰扭伤如何自我治疗	(103)
如何预防急性腰扭伤	(104)
什么是骶髂关节扭伤	(104)
骶髂关节扭伤如何进行手法治疗	(104)
骶髂关节扭伤如何预防调护	(105)

慢性腰腿痛

什么是慢性腰腿痛	(105)
什么是慢性腰肌劳损	(105)
如何预防慢性腰肌劳损	(106)
什么是第3腰椎横突综合征	(106)



第3 腰椎横突综合征与腰腿痛有何关系·····	(107)
第3 腰椎横突综合征如何进行功能锻炼·····	(107)
第3 腰椎横突综合征如何进行预防调护·····	(107)

神经性腰腿痛

什么是神经性腰腿痛·····	(108)
什么是腰椎间盘突出症·····	(108)
为什么椎间盘会突出，突出到哪里·····	(108)
椎间盘突出症的易患因素有哪些·····	(109)
椎间盘突出症如何进行康复锻炼·····	(110)
椎间盘突出症哪些情况不适宜推拿治疗·····	(111)
椎间盘突出症如何自我按摩治疗·····	(111)
怎么预防椎间盘突出症·····	(112)
什么是臀上皮神经炎·····	(113)
臀上皮神经炎有哪些简单的预防方法·····	(113)
什么是梨状肌综合征·····	(114)
梨状肌综合征如何预防调护·····	(114)
什么是股外侧皮神经卡压综合征·····	(114)
股外侧皮神经卡压综合征如何防护·····	(115)

退变性腰腿痛

什么是骨质疏松症·····	(115)
为什么绝经后的妇女容易罹患骨质疏松症·····	(115)
男性也会患骨质疏松症吗·····	(116)
如何预防骨质疏松症的发生·····	(116)
多喝牛奶可以预防骨质疏松症吗·····	(117)
为什么单纯补钙不能防治骨质疏松症·····	(117)

什么是腰椎管狭窄症·····	(117)
后天性腰椎管狭窄症如何防护·····	(118)
什么是腰椎退行性骨关节病·····	(118)
如何做腰椎退行性骨关节病保健操·····	(118)
脊柱的退变增生如何防护·····	(119)
什么是退行性腰椎滑脱·····	(120)
退行性腰椎滑脱如何防护·····	(120)

腰腿痛的基本常识

什么是腰腿痛

腰腿痛不是病名，而是一组综合征。就字面而言，腰腿痛包含了三个方面的含义：一是发生部位，二是主要症状，三是性质。

(1) 发生部位：腰腿痛发生部位广泛，包括下背部、腰部、腰骶部、骶部、骶髂部、臀部及双侧下肢。

(2) 主要症状：上述任一部位组织发生病理改变而导致的酸痛、刺痛、胀痛等，或伴有酸胀、麻痹、灼热、冷感等。

(3) 性质：腰腿痛不是单纯一种疾病的名称，而是一组综合征。即除了腰痛之外，同时还可能合并腰骶区、骶骨区、骶髂区、一侧或双侧臀部、髋部及腿部或整个下肢疼痛，甚至还可能合并腰部或下肢活动受限等问题，严重时可能还会出现下肢麻木、无力、无法站立、行走障碍、二便失禁等其他问题。

因此，腰腿痛可定义为，由于下背部、腰部、腰骶部、骶部、骶髂部、臀上部等任一部位组织发生病理改变而导致以腰臀腿疼痛为主要症状的疾病。其中，大部分由腰段脊柱疾病导致，也有一部分是由臀上部、腰骶区疾病造成。



为什么会腰腿痛

疼痛是由于人体某一部位受伤后，释放出一些化学物质，同时产生疼痛信号。这些物质会刺激神经末梢，使疼痛信号从受伤部位传向大脑，从而使人产生疼痛感。除腰部内脏引起的反射性疼痛外，引起腰腿痛的直接机制是腰部炎症反应或神经受到压缩。任何引起腰部肌肉、韧带损伤，脊柱病变（包括椎体病变、椎体间盘病变、椎弓病变、椎管病变），神经病变，血管病变等诱发因素的，均可引起腰腿痛。

为什么椎体病变会引起腰腿痛

脊柱病变引起腰腿痛的机制是神经组织受到压缩。

正常人腰椎骨有 5 块（图 1），少数人因发育异常而有 4 或 6

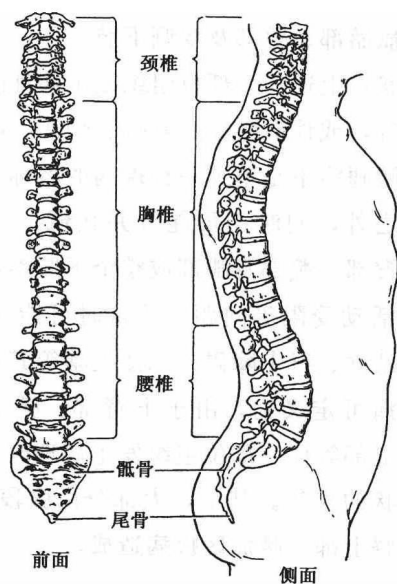


图 1 脊柱

块。腰椎骨形态大致相同，一般分为前方圆柱形的椎体和后半环形的椎弓，二者围成的空间称为椎孔（图2），近似三角形。所有腰椎的椎孔由上而下共同形成人的腰椎管，里面由上而下纵行排列着腰段脊髓及脊髓发出的马尾神经丛，对于支配下肢感觉、运动、维持正常的排便，调节出汗起重要作用。正是由于周围坚硬骨质的保护才使脆弱的神经、脊髓不至于受到外在的侵害。随着年龄的增长，腰椎及周围各种组织逐渐发生退变，引起腰椎不稳、增生，椎间盘退变，黄韧带肥厚等，刺激或压迫神经组织引起慢性而持久的腰腿痛。

为什么椎间盘病变会引起腰腿痛

椎间盘病变引起腰腿痛的机制是神经组织受到刺激或压迫。

椎间盘由髓核、纤维环和软骨板三部分构成。软骨板在椎体和髓核之间彼此相联系（图2）。纤维环由胶原纤维、弹力纤维和纤维软骨形成，呈层状排列，各层纤维的方向彼此交错牢固地附着在椎体上，这样可以限制髓核在负重压力下产生的移位，也可限制椎体的过度扭转和滑移活动。髓核是黏液样胶体物质，为纤维和软骨板所包绕，其中含有大量水分和黏多糖复合物，有极强的吸水性能，使椎间盘具有一定的弹性，其主要功能是传递压

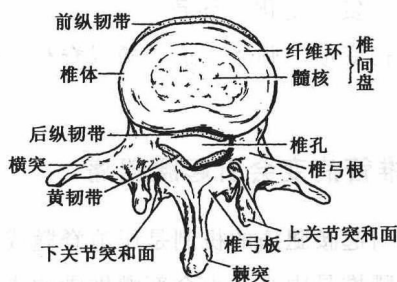


图2 椎间盘和关节突（腰椎上面）