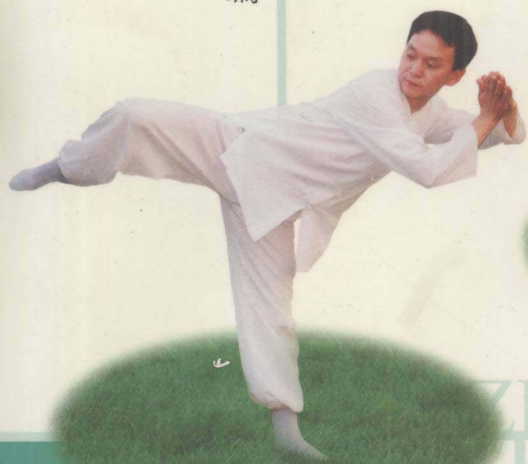


腰椎间盘突出症 自我归位练习法

蔡函真
编



ZHULIANPAN
CHUZHENG
ZIWO
GUIWEILIANXIFA



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

腰椎间盘突出症 自我归位练习法

YAOZHUIJIANPAN TUCHUZHENG
ZIWO GUIWEI LIANXIFA

蔡函真 编



人民军医出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

腰椎间盘突出症自我归位练习法/蔡函真编. —北京:人民军医出版社, 2002. 6

ISBN 7-80157-503-2

I. 腰… II. 蔡… III. 腰椎-椎间盘突出-复位-练习法
IV. R681. 505

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 008400 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京天宇星印刷厂印刷

桃园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:5.125·字数:89千字

2002年6月第1版 (北京)第1次印刷

印数:0001~5000 定价:40.00元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

腰椎间盘突出症是一种十分常见的疾病,常迁延不愈,容易复发,有的病人甚至数十年遭受病痛折磨,严重影响病人的生活质量。

腰椎间盘突出症自我归位练习法是蔡函真医师根据多年临床摸索、总结而成的一套简单易行的自我练习方法,经数百例病人验证,临床效果十分显著。本套练习法分站位练习法和坐卧位练习法两部分,对腰椎间盘突出症病人有明显的缓减症状、促进恢复、逆转病程的良好效果;对曾患过腰椎间盘突出症的人可起到防止复发、强健腰椎功能的作用;正常人坚持练习,也可预防腰部多种病患的发生。

本书配有“腰椎间盘突出症自我归位练习法”光盘 1 张,读者可在阅读本书的基础上,参照光盘练习。

责任编辑 张建平

前 言

腰椎间盘突出症是一种常见病、多发病,威胁着成千上万患者的身体健康和日常生活。在临床上常常见到一些病史有十年、二十年、三十年的患者,经过牵引、手术、封闭、骶疗、按摩、正骨等疗法,虽每每取得很好的疗效,但却在防止复发方面难以让人满意。

腰椎间盘突出症自我归位练习法是本人根据多年临床摸索、总结而成的一套简单易行的自我练习方法,经数百例病人验证,临床效果十分显著。本套练习法对腰椎间盘突出症病人有明显的缓减症状、促进恢复、逆转病程的良好效果;对曾患过腰椎间盘突出症的人可起到防止复发、强健腰椎功能的作用;正常人坚持练习,也可预防腰部多种病患的发生。

本套练习法分站位练习法和坐卧位练习法两部分,读者可根据自己的具体情况,选择适合自己的练习法进行练习。如果条件不允许,即使只练习其中的几个动作也是有益的。关键是要坚持练习,最好养成一种习惯,每天练习。建议每天坚持练习半小时以上。

本书配有“腰椎间盘突出症自我归位练习法”光盘 1 张,读者可在阅读本书的基础上,参照光盘练习。

衷心希望本书能为解除您的病痛起到应有的作用
(蔡医师电话:0372—5956768)。

蔡函真

2002 年 2 月

目 录

上 篇 认识椎间盘及腰椎间盘突出症

一、从脊柱说起	(3)
(一) 脊柱的形成及生理功能	(3)
(二) 脊椎骨的构造	(6)
二、认识椎间盘	(13)
(一) 椎间盘的形态构造	(13)
(二) 椎间盘的功能	(15)
三、为什么会发生腰椎间盘突出症	(18)
(一) 椎间盘的自然特点	(18)
(二) 椎间盘退变	(18)
(三) 急性损伤	(20)
(四) 慢性损伤	(21)
(五) 腹压增加	(21)
(六) 腰椎间盘突出症与年龄、性别和职业的关系	(21)
(七) 腰椎间盘突出症的好发部位及分型	(22)

四、腰椎间盘突出症有什么临床表现·····	(24)
(一)腰椎间盘突出症的一般临床表现·····	(24)
(二)高位腰椎间盘突出症的临床表现·····	(27)
(三)多发腰椎间盘突出症的临床表现·····	(27)
五、如何诊断腰椎间盘突出症·····	(28)
(一)腰椎间盘突出症的定位诊断·····	(28)
(二)腰椎间盘突出症的鉴别诊断·····	(29)
六、中医对腰椎间盘突出症的认识·····	(36)
(一)腰椎间盘突出症的中医辨证和病因·····	(36)
(二)腰椎间盘突出症与中医经络的关系·····	(39)
(三)中医对腰椎间盘突出症的分类及治疗·····	(44)
七、临床上治疗腰椎间盘突出症的常用方法·····	(47)
(一)牵引·····	(47)
(二)平卧·····	(48)
(三)手术·····	(49)
(四)正骨·····	(49)
(五)封闭疗法·····	(49)
(六)髓核化学溶解疗法·····	(50)
(七)经皮穿刺腰椎间盘突出切除术·····	(50)
(八)骶疗·····	(51)

下 篇

腰椎间盘突出症自我归位练习法详解

一、站位练习法·····	(55)
--------------	------

第一节	引颈	(55)
第二节	开肩	(59)
第三节	展臂	(62)
第四节	提椎正脊	(64)
第五节	俯身松椎	(66)
第六节	转腰	(69)
第七节	转体松椎	(71)
第八节	摇头摆胯	(73)
第九节	荡肋	(75)
第十节	云掌整脊	(77)
第十一节	掰腕正骨	(79)
第十二节	剑指调脊	(82)
第十三节	弓步抖动	(86)
第十四节	下蹲开髋	(87)
第十五节	单腿平衡	(90)
第十六节	树式	(92)
第十七节	反弓矫椎	(94)
第十八节	四平步	(96)
第十九节	旋脚踝	(98)
第二十节	震脚跟	(100)
二、坐卧位练习法		(103)
第一节	跪坐	(103)
第二节	伸展式	(105)
第三节	反弓式	(107)
第四节	反弓回首	(108)
第五节	蹬车式	(111)
第六节	摇篮式	(113)

第七节	跪式反弓·····	(115)
第八节	狮吼式·····	(117)
第九节	脊柱放松式·····	(119)
第十节	叩首式·····	(121)
第十一节	腹式呼吸·····	(123)
第十二节	犁式·····	(125)
第十三节	肩立式·····	(127)
第十四节	消腹式·····	(129)
第十五节	船式·····	(130)
第十六节	展背式·····	(131)
第十七节	回首正骨·····	(133)
第十八节	磨豆式·····	(136)
第十九节	旋脚踝·····	(138)
第二十节	归位式·····	(139)

[附]	腰椎间盘突出症自我归位练习法口令词···	(142)
-----	----------------------	-------

上 篇

认识椎间盘及 腰椎间盘突出症

一、从脊柱说起

脊柱由椎骨、脊髓、韧带、椎间盘、脑脊液及周围肌肉等组织连接组合而成,形成了人体中枢支柱,具有支撑、平衡和传导头、躯干及上肢重量及附加重力的作用,能吸收作用于脊柱的应力及震荡,并能做前后弯曲、伸展、旋转和侧弯等运动。脊柱同时具有保护胸腔和腹腔中的脏器、脊髓,以及产生红细胞的功能。

(一)脊柱的形成及生理功能

在胎儿早期,整个脊柱只有一个后凸弧,如一条抛物线。婴儿出生时,颈部始呈稍凸向前的弯曲,出生后3个月,即形成了永久性向前凸的颈曲,以保持头在躯干上的平衡。出生后10~18个月,幼儿开始学习走路时,又出现了腰部的前凸,使身体在骶部以上直立。此时,脊柱开始形成了人类特有的4个弯曲:胸椎后凸、颈椎前凸、腰椎前凸、骶部后凸(图1)。

脊柱是身体的支柱,是一相当柔软又能活动的结构。其上部较长,能活动,好似支架,悬挂着胸腔和腹

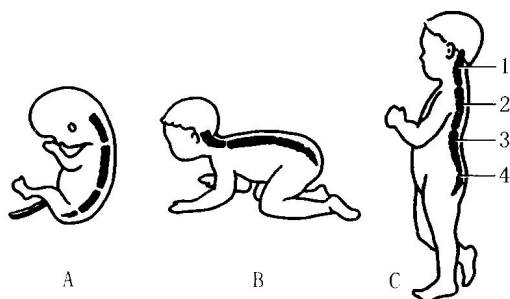


图 1 脊柱生理弧度

1. 颈椎前凸;2. 胸椎后凸;3. 腰椎前凸;4. 骶部后凸

腔;下部较短,比较固定,承受着身体的重量及震荡,并由此传达至下肢。

成人脊柱由 26 块脊柱骨合成,即颈椎 7 块,胸椎 12 块,腰椎 5 块,骶骨 1 块,尾骨 1 块(图 2)。

脊柱的生理功能有以下几个方面:

(1)负重:颈椎支撑着头面部器官,胸椎、腰椎则承担双侧肩胛骨、锁骨和双上肢及躯干的负荷,并把负担的重量经过骶髂关节传达至下肢。

(2)保护内脏:脊柱与胸腹内脏邻近,不仅保护脏器本身,同时尚保护神经、血管,期间仅隔有一层较薄的疏松组织。

(3)吸收震力:生理弯曲、椎间盘和椎间孔的存在,使脊柱可以像弹簧一样地吸收外界或由下肢传来的震力,使椎骨、内脏器官和头颅免受震力的损害。椎间盘、

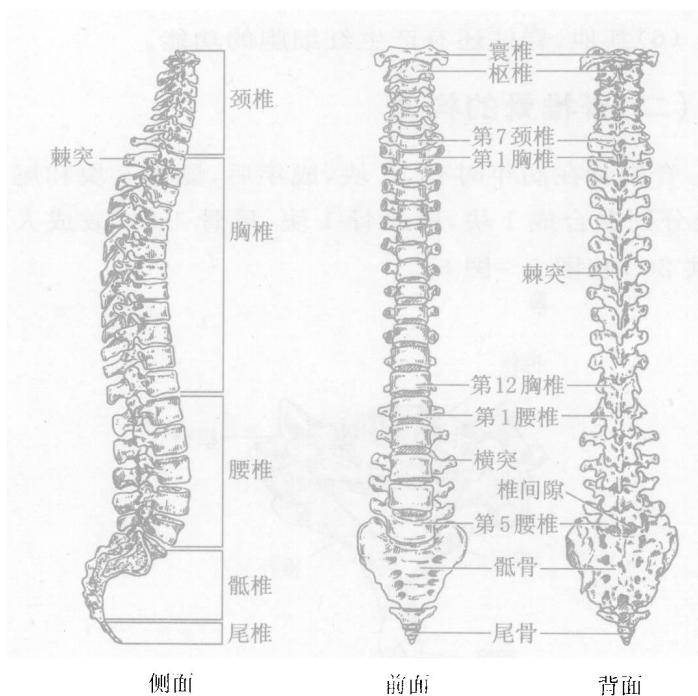


图 2 脊柱

椎间关节和韧带在其中起着重要的作用。

(4)运动:脊柱的运动较为复杂,虽然脊柱的每两节椎体之间,活动幅度都并不大,但如果每节椎体一起活动,却有较大的活动范围。

(5)保护和容纳脊髓:在脊柱前后两面之间为椎管,内藏脊髓。因骨折或其他病变而损害椎管时,即可引起压迫脊髓症,甚至仅少量出血及肉芽组织即可引起截

瘫。

(6)其他：脊柱还有产生红细胞的功能。

(二)脊椎骨的构造

脊椎骨在幼年时有 33 块，成年后，骶椎 5 块和尾椎 4 块分别融合成 1 块，即骶骨 1 块、尾骨 1 块，故成人椎骨共 26 块(图 3～图 6)。

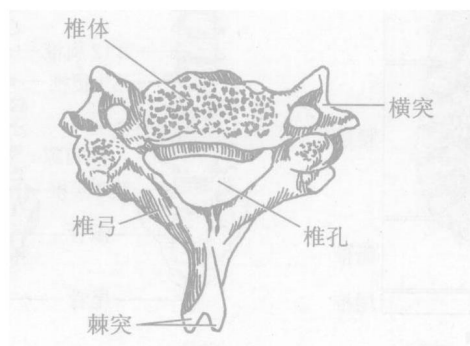


图 3 颈椎上面观

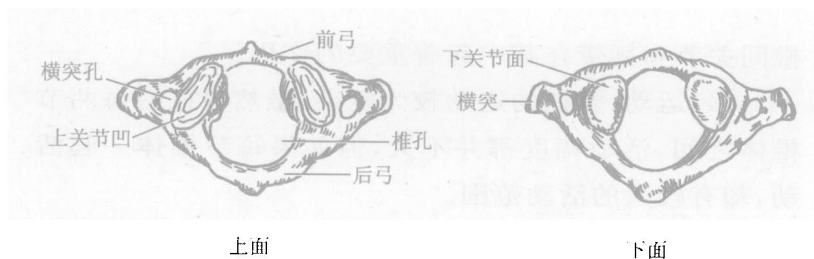


图 4 骶椎上、下面观

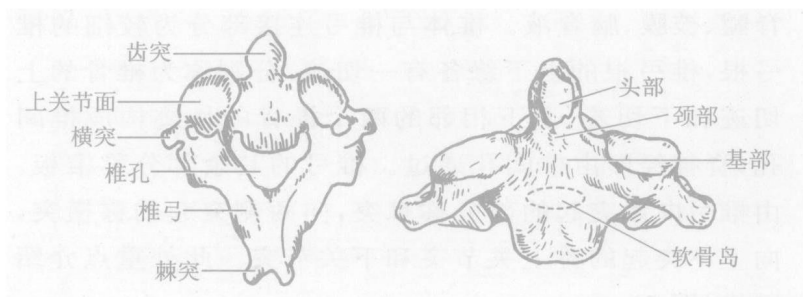


图5 第2颈椎(枢椎)上面观、正面观

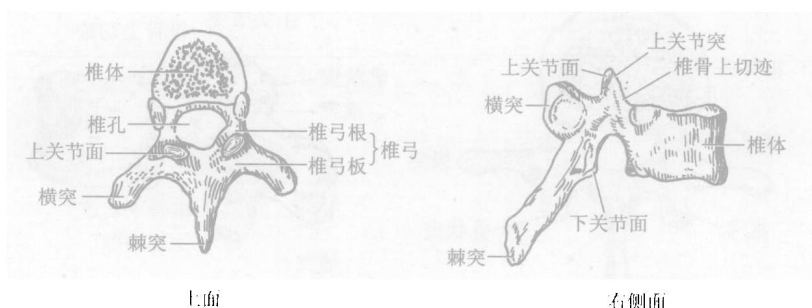


图6 胸椎上面及右侧面观

椎骨由椎体、椎弓和由椎弓伸出的7个突起构成，各椎骨上下面均由多数椎间盘及韧带相连接，形成一骨塔形中轴支柱。椎体为椎骨前部短圆形柱状骨块，系构成脊柱的基础和支持身体的主要结构。上下表面为薄的致密骨组成，中间为松质骨组成。椎体上下边缘有隆起的骨环称为骺环，椎间盘软骨即在其中。由椎体两侧后方向后延伸呈半圆形的结构为椎弓，与椎体联合构成椎孔。全部椎弓叠合在一起，形成一纵行的椎管，内含