



医/学/专/家/进/社/区/丛/书

腰椎间盘突出症

诊疗与自我康复问答

YAOZHUIJIANPAN TUCHUZHENG ZHENLIAO YU
ZIWO KANGFU WENDA

杨新明 主编



化学工业出版社



医/学/专/家/进/社/区/丛/书

腰椎间盘突出症

诊疗与自我康复问答

YAOZHUIJIANPAN TUCHUZHENG

ZHENLIAO YU
ZIWO KANGFU WENDA

杨新明 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书以腰椎间盘突出症的常见病症和广大患者常见的问题为切入点,以问答的形式对其分类、病因、病理、临床表现、检查方法、治疗要点、药物治疗、手术治疗方法、非手术治疗方法、中西医结合康复方法等进行解答。本书内容浅显易懂,方法简单易学,图文并茂,既有理论,又有实践,特别适合于腰椎间盘突出症患者及其家属阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

腰椎间盘突出症诊疗与自我康复问答/杨新明主编. —北京
化学工业出版社, 2016.9
医学专家进社区丛书
ISBN 978-7-122-27722-0

I. ①腰… II. ①杨… III. ①腰椎-椎间盘突出-诊疗-问题
解答②腰椎-椎间盘突出-康复-问题解答 IV. ①R681.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 173824 号

责任编辑: 戴小玲
责任校对: 宋 玮

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 刷: 北京云浩印刷有限责任公司
装 订: 三河市瞰发装订厂
710mm×1000mm 1/16 印张 10½ 字数 189 千字 2016 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究

杨新明教授简介



男，1963年11月生，石家庄市人，1986年6月毕业于河北医科大学临床医学系。现为河北北方学院附属第一医院骨科大主任、病区主任、骨科教研室主任，主任医师、教授、硕士研究生导师。担任张家口市医学会骨科分会主任委员、河北省医学重点学科带头人、河北省临床重点专科学科带头人、国家教育部硕士学位论文评审专家、河北省骨科学会常委、河北省康复医学会常委、河北医师协会外固定与肢体重建委员会常委、河北省手外科学会委员、河北省关节镜学会委员、河北省肿瘤骨科分会委员、河北省修复与重建外科学会委员等职务。

同时承担《中华解剖与临床杂志》《中华实验外科杂志》《中国修复重建外科杂志》《实用骨科杂志》《临床骨科杂志》《实用医学杂志》《中国矫形外科杂志》《中国骨与关节损伤》等杂志的特约编辑及审稿专家。

研究方向：关节脊柱外科、创伤修复。

作为第一主研人分别在河北省科技厅、河北卫生和计划生育委员会及张家口市科技局科研立项，共21项，主持河北省科学技术研究与发展计划医学科学研究重点课题支撑项目等多项研究课题。多次获得河北省青年科技奖、河北省科技进步奖、河北省卫生厅科技进步奖等奖项。获得发明专利3项及实用新型专利3项。发表论文154篇。主编、副主编或参编6部专著。培养硕士研究生18名。

《医学专家进社区丛书》编委会

主 任 邹玉安

副主任 张志华 尚小领 薛军

编 委 (以姓氏笔画为序)

任卫东 刘正富 刘圣君 安国芝

孙剑经 苏 峰 杜俊宝 李 跃

李方江 杨新明 邹玉安 张志华

苗文隆 尚小领 郑学军 孟昭影

高会斌 黄先涛 崔万森 崔培雪

翟秀珍 薛 军 薛 茜



编写人员名单

主 编 杨新明

副主编 孟宪勇 胡长波 杜雅坤

编 者 杨新明 孟宪勇 胡长波 杜雅坤 石 蔚 张 磊
张振梁 康 聪 郝运兵 孙超凡 章 鹏 任义行
胡振顺 赵御森 王耀一 成垚昱 田 野





序

世界卫生组织于1976年提出了一种有效的、经济的康复途径，即社区康复。它顺应了广大患者的康复需求，在世界范围内得到了迅速推广。

社区是我国社会功能管理的基本单元，社区康复体现了集医疗、护理、预防于一体，心身全面兼顾的原则，是实施国家基本公共卫生服务战略目标的重要内容。

现代社会经济高速发展，生活节奏明显加快，很多人忽略了自身健康，各种各样的疾病严重影响着人们的工作和生活，如高血压病、高脂血症、脑卒中、心脏病、肿瘤、精神疾病等。很多慢性病都需要及时发现，早期干预，合理治疗，积极康复。

祖国医学蕴涵着中华民族的健康智慧，祖国医学强调天人合一、形神统一的整体观念，倡导人与自然、人与社会和谐生存的健康模式。

古人说：“不治已病治未病”，强调未病先防、既病防变、愈后防复。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说：“言不可治者，未得其术也”，认为病没有治好，是因为没有掌握正确的方法。今天读着古人的这些话，依然深有感触。

医学健康知识的普及与传播，能够有效地预防和治疗疾病，让人们重新认识到自我康复的重要性。

传播医学科普知识，促进大众健康，应该引起更多的社会关注，也应该是每一位医疗工作者应承担的社会责任。

《医学专家进社区丛书》的创作，凝聚了众多一线医学专家的工作经验和成就。

我相信，丛书的出版将会受到广大患者和基层医务工作者的欢迎。

我们期待，丛书的每一部作品都能取得好的社会反响，以推动全民健康，造福千万大众！

有感于此，欣然为序。

邵玉安

2015年1月



前言

腰椎间盘突出症已成为生活中的常见病、多发病。因此,深入开展对本病的防治和基础研究有着重要的医学价值和社会意义。腰椎间盘突出症的病因非常复杂,涉及椎间盘生理性的退行性变、损伤、遗传因素、妊娠、生活习惯、职业和工种等诸多因素。事实也是如此,据国家有关部门统计,在我国腰椎间盘突出症患病率一直呈上升趋势,其发病率已达 25% 以上。而且近年来发病人群逐渐由中老年人向青少年扩展。腰椎间盘突出症治疗不当或不及时会造成腰部疼痛、活动不便、下肢麻木、小便失禁、性功能障碍甚至终身瘫痪,而早期发现、早期诊断、早期治疗是提高患者生存质量的重要保证。

本书以腰椎间盘突出症的常见症状和广大患者常见的问题为切入点,以问答的形式对其分类、病因、病理、临床表现、检查方法、治疗方法、康复方法等进行解读。全书分为 5 篇,第一篇从基础知识方面阐述腰椎间盘突出症的基础,包括腰椎和椎间盘的结构以及腰椎间盘突出症的定义、分类、发病的原因和危害等。第二篇主要涉及腰椎间盘突出症的症状,包括常见症状、前驱症状、腰腿痛特点等。第三篇涉及腰椎间盘突出症的检查与诊断,包括神经系统检查、特殊的体格检查、X 线片检查、CT 检查、磁共振检查、腰脊髓造影检查、椎间盘造影检查、硬膜外造影检查、神经根管造影检查、肌电图、脑脊液等,并详细介绍了腰椎间盘突出症的诊断标准、临床分型及鉴别诊断。第四篇阐述了腰椎间盘突出症的治疗包括非手术治疗(药物治疗)、手术治疗等。阐述了不同阶段,腰椎间盘突出症的不同治疗方案。第五篇主要从中西医结合的角度讲述了腰椎间盘突出症的康复治疗。

本书内容浅显易懂,方法简单易学,图文并茂,既有理论,又有实践,是腰椎间盘突出症患者及其家属居家生活保健的必备良书。

本书在编写过程中得到了多位同道的密切合作、无私的支持和鼎力相助,他们在繁忙的医疗、教学和科研工作之余参与撰写,在此表示衷心的感谢。

由于腰椎间盘突出症是单病种疾病,编写较困难,专业水平有限,难免存在不妥之处,敬请广大读者和同道多加指正。

编者
2016 年 5 月



目录

基础知识篇

第一章

腰椎的概述 / 2

腰椎有哪些结构? / 2

腰椎有哪些功能? / 2

什么是椎间盘? / 3

椎间盘的生理功能有哪些? / 4

什么是腰椎间盘突出症? / 5

中医对腰椎间盘突出症的认识有哪些? / 5

引起腰椎间盘突出症的原因有哪些? / 6

腰椎间盘突出症是如何发生的? / 8

什么是腰椎退行性改变? / 9

什么是腰椎间盘突出症伴马尾神经损伤? / 10

什么是腰椎间盘突出症伴足下垂? / 10

什么是腰椎间盘突出症髓核脱落? / 11

什么是低位腰椎间盘突出症? / 11

什么是高位腰椎间盘突出症? / 12

什么是多发腰椎间盘突出症? / 12

什么是极外侧型腰椎间盘突出症? / 13

什么是儿童和少年型腰椎间盘突出症? / 13

什么是老年腰椎间盘突出症? / 14

什么是前方腰椎间盘突出症？	/ 14
腰椎间盘突出症与强直性脊柱炎有什么关系？	/ 15
腰椎间盘突出症有哪些危害？	/ 17

症状篇

第二章

腰椎间盘突出症的临床表现 / 20

腰椎间盘突出症的常见症状有哪些？	/ 20
在确诊腰椎间盘突出症之前有什么前驱症状？	/ 21
腰椎间盘突出症引起的腰腿痛有哪些特点？	/ 23
有腰腿痛是不是都能诊断为腰椎间盘突出症？	/ 23
腰椎间盘突出症引起腰腿痛的来源有哪些？	/ 24
腰椎间盘突出症是否还有其他症状？	/ 24
不同类型腰椎间盘突出症有哪些特征性表现？	/ 26
髓核突出的位置与神经根有关系？	/ 27
不同腰椎间盘节段突出引起的疼痛有哪些特点？	/ 27

检查与诊断篇

第三章

如何检查确定是否患有腰椎间盘突出症 / 30

腰椎间盘突出症有哪些体征？	/ 30
医师可能会做哪些神经系统检查？	/ 32
医师会做哪些具有特殊的体格检查？	/ 34
医师会怎么做直腿抬高试验？	/ 34
直腿抬高试验有什么意义？	/ 35

医师会怎么做直腿抬高加强试验?	/ 35
医师会怎么做健肢直腿抬高试验 (Fagerstain 征)?	/ 36
医师会怎么做屈颈试验 (lindner 征)?	/ 36
医师会怎么做鞠躬试验?	/ 37
医师会怎么做仰卧挺腹试验?	/ 38
医师会怎么做股神经牵拉试验?	/ 38
医师会怎么做 Lasague 征?	/ 39
医师会怎么做梨状肌紧张试验?	/ 39
医师会怎么做弓弦试验?	/ 40
医师会怎么做颈静脉加压试验 (Naffziger 征)?	/ 40
医师会怎么做坐位伸膝试验?	/ 41
医师会怎么做“4”字试验?	/ 42
医师会怎么做腰椎间盘突出症运动试验?	/ 42

第四章

腰椎间盘突出症的临床检查 / 44

为什么腰椎间盘突出症患者应进行 X 线片检查?	/ 44
腰椎 X 线片的检查内容有哪些?	/ 44
为什么腰椎间盘突出症患者应进行 CT 检查?	/ 47
CT 检查包括哪些方法?	/ 48
CT 诊断腰椎间盘突出症有哪些优点?	/ 49
为什么腰椎间盘突出症患者应进行磁共振检查?	/ 49
MRI 检查的优点有哪些?	/ 50
腰椎间盘突出症的造影检查有哪些?	/ 50
为什么腰椎间盘突出症患者应进行脊髓造影检查?	/ 51
脊髓造影分为哪些?	/ 51
腰脊髓造影检查的适应证有哪些?	/ 51
腰脊髓造影检查的禁忌证有哪些?	/ 51
腰脊髓造影检查前应准备的事项有哪些?	/ 52
腰脊髓造影检查中应如何配合?	/ 52
腰脊髓造影检查后的注意事项有哪些?	/ 52

腰脊髓造影检查的不良反应有哪些？	/ 53
出现腰脊髓造影检查的不良反应后该怎么办？	/ 53
腰椎间盘突出造影检查的适应证有哪些？	/ 54
腰椎间盘突出造影检查的禁忌证有哪些？	/ 54
腰椎间盘突出造影检查的术前准备有哪些？	/ 54
腰椎间盘突出造影检查术中如何配合？	/ 54
腰椎间盘突出造影检查术后注意事项有哪些？	/ 55
椎间盘造影检查的特点有哪些？	/ 55
硬膜外造影检查的适应证有哪些？	/ 55
硬膜外造影检查的禁忌证有哪些？	/ 56
硬膜外造影检查术前准备事项有哪些？	/ 56
硬膜外造影检查术中如何配合及术后注意事项有哪些？	/ 56
神经根管造影检查的适应证有哪些？	/ 57
神经根管造影检查术前准备有哪些？	/ 57
神经根管造影检查术中如何配合及术后注意事项有哪些？	/ 57
为什么腰椎间盘突出症患者有时要做超声波检查？	/ 57
超声波检查前后的注意事项有哪些？	/ 57
肌电图对腰椎间盘突出症的诊断有帮助？	/ 58
腰部热象图对腰椎间盘突出症的诊断有意义？	/ 59
哪些血液检查对腰椎间盘突出症有意义？	/ 59
腰椎间盘突出症患者有必要做脑脊液检查？	/ 60
腰椎间盘突出症患者什么时候需要做脑脊液检查？	/ 60
腰椎间盘突出症患者还需要做哪些检查？	/ 60

第五章

腰椎间盘突出症的诊断与鉴别诊断 / 61

腰椎间盘突出症有哪些诊断标准？	/ 61
腰椎间盘突出症有哪些分型？	/ 62
如何确定椎间盘突出的位置？	/ 65
腰椎间盘突出症应与哪些疾病鉴别？	/ 67

治疗篇

第六章

腰椎间盘突出症的治疗要点 / 70

腰椎间盘突出症急性期非手术治疗的主要原则是什么? / 70

腰椎间盘突出症急性期的脱水消炎治疗方法有哪些? / 70

腰椎间盘突出症急性期如何稳定关节、纠正力学失衡? / 70

腰椎间盘突出症急性期还有哪些辅助治疗? / 71

腰椎间盘突出症慢性期的治疗重点是什么? / 72

腰椎间盘突出症慢性期如何维系脊柱力学平衡? / 73

腰椎间盘突出症慢性期如何消除残余炎症刺激? / 74

腰椎间盘突出症慢性期如何进行康复治疗及训练? / 74

腰椎间盘突出症康复期的治疗原则是什么? / 75

第七章

腰椎间盘突出症的药物治疗 / 76

腰椎间盘突出症的一般用药原则是什么? / 76

如何选择消炎镇痛药? / 77

中枢性肌肉松弛药有何作用及如何选择? / 78

脱水剂有何作用? 如何选择? / 78

激素类药物有何作用? 如何选择? / 78

维生素类药物有何作用? 如何选择? / 79

治疗腰椎间盘突出的常用中成药有哪些? / 79

中医如何辨证治疗腰椎间盘突出症? / 82

治疗腰椎间盘突出症常用的中药方剂有哪些? / 86

第八章

腰椎间盘突出症的手术治疗 / 89

腰椎间盘突出症的手术治疗术式有哪些? / 89

什么是腰椎间盘突出术? / 89

腰椎间盘突出术的适应证有哪些? / 90

腰椎间盘突出术的禁忌证有哪些? / 90

腰椎间盘突出症患者可以进行椎间融合术吗? / 90

椎间融合术的适应证有哪些? / 90

目前最常用的椎间融合术的手术方法有哪些? / 91

腰椎间盘突出症患者可以进行人工椎间盘术吗? / 91

人工椎间盘置换术(ADR)的适应证有哪些? / 91

人工椎间盘置换术(ADR)的禁忌证有哪些? / 92

什么是腰椎间盘突出症的微创治疗? / 93

腰椎间盘突出症的微创治疗有技术哪些? / 93

什么是经皮穿刺技术? / 93

什么是脊柱内镜辅助技术? / 94

什么是髓核化学溶解术? / 94

髓核化学溶解术的适应证有哪些? / 94

髓核化学溶解术的禁忌证有哪些? / 94

髓核化学溶解术的并发症有哪些? / 95

什么是经皮穿刺腰椎间盘切除术? / 96

经皮穿刺腰椎间盘切除术的适应证有哪些? / 96

经皮穿刺腰椎间盘切除术的禁忌证有哪些? / 96

经皮穿刺腰椎间盘切除术的并发症有哪些? 应该如何处理? / 97

什么是经皮穿刺激光汽化椎间盘减压术? / 98

经皮穿刺激光汽化椎间盘减压术的适应证有哪些? / 98

经皮穿刺激光汽化椎间盘减压术的并发症有哪些? / 98

什么是椎间盘髓核成形术? / 99

椎间盘髓核成形术的适应证有哪些? / 100

椎间盘髓核成形术的禁忌证有哪些? / 100

什么是射频热凝靶点治疗技术? / 100

射频热凝靶点治疗技术的适应证有哪些? / 101

射频热凝靶点治疗技术的禁忌证有哪些？	/ 101
什么是经皮腰椎间盘突出臭氧注射术？	/ 101
经皮腰椎间盘突出臭氧注射术的适应证有哪些？	/ 102
经皮腰椎间盘突出臭氧注射术的禁忌证有哪些？	/ 102
经皮腰椎间盘突出臭氧注射术后如何康复？	/ 102
什么是椎间孔镜技术？	/ 102
椎间孔镜技术治疗的原理是什么？	/ 103
椎间孔镜技术的适应证有哪些？	/ 103
椎间孔镜技术的禁忌证有哪些？	/ 104
椎间孔镜技术术后如何康复？	/ 104

第九章

腰椎间盘突出症的其他非手术治疗方法 / 106

腰椎间盘突出症的非手术治疗方法有哪些？	/ 106
什么是腰围固定器？	/ 106
腰椎间盘突出症患者佩戴腰围固定器有用吗？	/ 106
腰椎间盘突出症患者佩戴腰围固定器的注意事项有哪些？	/ 107
为什么腰椎间盘突出症患者卧床休息有效吗？	/ 107
腰椎间盘突出症患者卧床休息的注意事项有哪些？	/ 107
什么是封闭治疗？	/ 108
腰椎间盘突出症患者做封闭治疗有效？	/ 108
腰椎间盘突出症患者做封闭治疗的注意事项有哪些？	/ 108
什么是物理治疗？	/ 109
腰椎间盘突出症患者做物理治疗有效吗？	/ 109
什么是光疗法？	/ 109
红外线照射治疗有什么作用？	/ 110
腰椎间盘突出症患者红外线照射治疗的注意事项有哪些？	/ 110
腰椎间盘突出症患者什么时候不能做红外线照射治疗？	/ 110
腰椎间盘突出患者什么时候做超声波治疗？	/ 111
超声波治疗时的注意事项有哪些？	/ 111
腰椎间盘突出症患者什么时候应做温热治疗？	/ 111
腰椎间盘突出症患者什么时候应做干热治疗？	/ 111

- 腰椎间盘突出症患者该怎么配合做干热治疗？ / 112
- 腰椎间盘突出症患者什么时候应做湿热治疗？ / 112
- 腰椎间盘突出症患者该怎么配合做湿热治疗？ / 112
- 腰椎间盘突出症患者什么时候应做蒸汽治疗？ / 112
- 腰椎间盘突出症患者该怎么配合做局部中草药熏蒸疗法？ / 113
- 腰椎间盘突出症做局部中草药熏蒸治疗最常用的方剂是什么？ / 113
- 腰椎间盘突出症患者什么时候应进行磁治疗？ / 113
- 腰椎间盘突出症患者做磁治疗的注意事项有哪些？ / 114
- 腰椎间盘突出症患者什么时候可以做牵引治疗？ / 114
- 什么是脊柱手法治疗？ / 114
- 脊柱手法治疗有哪些？ / 115
- 腰椎间盘突出症患者做手法治疗有效吗？ / 116
- 推拿治疗的手法有哪些？ / 116
- 手法治疗腰椎间盘突出症的原理有哪些？ / 116
- 腰椎间盘突出症手法治疗有什么新观点？ / 117
- 腰椎间盘突出症患者做手法治疗的注意事项有哪些？ / 117
- 腰椎间盘突出症患者做针灸治疗有效吗？ / 118
- 腰椎间盘突出有腰痛者做针灸治疗时如何进行辨证取穴？ / 118
- 腰椎间盘突出有腰腿痛者做针灸治疗时如何进行分期取穴？ / 119
- 腰椎间盘突出症患者做针灸治疗的注意事项有哪些？ / 119
- 腰椎间盘突出症患者做头针治疗有效吗？ / 120
- 头针治疗腰椎间盘突出症的常用方法有哪些？ / 120
- 在头针治疗腰椎间盘突出症期间应怎么配合？ / 120
- 腰椎间盘突出症患者做耳针治疗有效吗？ / 121
- 腰椎间盘突出患者做耳针治疗时如何进行辨证？ / 121
- 腰椎间盘突出患者进行耳针治疗的注意事项有哪些？ / 121
- 腰椎间盘突出症患者做电针治疗有效吗？ / 122
- 腰椎间盘突出症患者做电针治疗时如何取穴？ / 122
- 腰椎间盘突出症患者在电针治疗期间应如何配合？ / 122
- 腰椎间盘突出症患者做穴位注射有效吗？ / 123
- 腰椎间盘突出症患者做穴位注射的常用药物有哪些？ / 123
- 腰椎间盘突出症患者怎么配合做穴位注射？ / 124
- 腰椎间盘突出症患者可以选取哪些穴位做艾灸治疗？ / 124
- 腰椎间盘突出症患者怎么进行艾灸治疗？ / 126
- 腰椎间盘突出症患者怎么配合做艾灸治疗？ / 126

康复篇

第十章

康复用具 / 128

- 腰椎间盘突出症患者什么时候需要矫形器和助行装置? / 128
- 为什么腰痛治疗带可以缓解腰椎间盘突出症患者的疼痛? / 128
- 腰椎间盘突出症患者如何选择腰痛治疗带? / 129
- 腰痛治疗带有哪些优点? / 129
- 各种护具应如何选择? / 129

第十一章

中西医结合康复治疗 / 132

- 腰椎间盘突出症患者的居住环境有什么要求? / 132
- 腰椎间盘突出症患者要保持什么心理状态? / 132
- 腰椎间盘突出症患者日常生活上要注意什么? / 132
- 腰椎间盘突出症患者日常饮食要注意什么? / 133
- 腰椎间盘突出症患者日常起居要注意什么? / 133
- 中医如何辨证养护腰椎间盘突出症? / 134
- 日常生活中怎么预防发生腰椎间盘突出症? / 135
- 如何选择合适的床? / 136
- 如何纠正不良体位、姿势? / 136
- “生活规律, 合理膳食”的要点有哪些? / 138
- 日常生活中腰椎间盘突出症患者如何进行功能锻炼? / 138
- 如何做预防腰椎间盘突出症的保健体操? / 139
- 医疗体育锻炼能治疗和预防腰椎间盘突出症吗? / 141
- 腰椎间盘突出症的康复训练方法有哪些? / 142