

专家与您
面对面

坐骨神经痛

主编 刘红旗 尤 蔚



怎么防？怎么治？

全面了解坐骨神经痛

正确面对坐骨神经痛的“防”与“治”

中国医药科技出版社



专家与您面对面

坐骨神经痛

主编 / 刘红旗 尤 蔚

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

坐骨神经痛 / 刘红旗, 尤蔚主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2016.1

(专家与您面对面)

ISBN 978-7-5067-8090-2

I. ①坐… II. ①刘… ②尤… III. ①坐骨神经痛 - 防治 IV. ①R745.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 317729 号

专家与您面对面——坐骨神经痛

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm $1/_{32}$

印张 $4\frac{7}{8}$

字数 77 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8090-2

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



内容提要

坐骨神经痛怎么防？怎么治？本书从“未病先防，既病防变”的理念出发，分别从基础知识、发病信号、鉴别诊断、综合治疗、康复调养和预防保健六个方面进行介绍，告诉您关于坐骨神经痛您需要知道的有多少，您能做的有哪些。

阅读本书，让您在全面了解坐骨神经痛的基础上，能正确应对坐骨神经痛的“防”与“治”。本书适合坐骨神经痛患者及家属阅读参考，凡患者或家属可能存在的疑问，都能找到解答，带着问题找答案，犹如专家与您面对面。



专家与您面对面

丛书编委会（按姓氏笔画排序）

王 策	王建国	王海云	尤 蔚	牛 菲	牛胜德	牛换香
尹彩霞	申淑芳	史慧栋	付 涛	付丽珠	白秀萍	吕晓红
刘 凯	刘 颖	刘月梅	刘宇欣	刘红旗	刘彦才	刘艳清
刘德清	齐国海	江 莉	江荷叶	许兰芬	李书军	李贞福
张凤兰	张晓慧	周 萃	赵瑞清	段江曼	高福生	程 石
谢素萍	熊 露	魏保生				



前言

“健康是福”已经是人尽皆知的道理。有了健康，才有事业，才有未来，才有幸福；失去健康，就失去一切。那么什么是健康？健康包含三个方面的内容，身体好，没有疾病，即生理健康；心理平衡，始终保持良好的心理状态，即心理健康；个人和社会相协调，即社会适应能力强。健康不应以治病为本，因为治病花钱受罪，事倍功半，是下策。健康应以养生预防为本，省钱省力，事半功倍，乃是上策。

然而，污染的空气、恶化的水源、生活的压力等等，来自现实社会对健康的威胁却越来越令人担忧。没病之前，不知道如何保养，一旦患病，又不知道如何就医。基于这种现状，我们从“未病先防，既病防变”的理念出发，邀请众多医学专家编写了这套丛书。丛书本着一切为了健康的目标，遵循科学性、权威性、实用性、普及性的原则，简明扼要地介绍了100种疾病。旨在提高全民族的健康与身体素质，消除医学知识的不对等，把健康知识送到每一个家庭，帮助大家实现身心健康的理想。本套丛书的章节结构如下。

第一章 疾病扫盲——若想健康身体好，基础知识须知道；

第二章 发病信号——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了；

第三章 诊断须知——确诊病症下对药，必要检查不可少；



第四章 治疗疾病——合理用药很重要，综合治疗效果好；

第五章 康复调养——三分治疗七分养，自我保健恢复早；

第六章 预防保健——运动饮食习惯好，远离疾病活到老。

按照以上结构，作者根据在临床工作中的实践体会，和就诊时患者经常提出的一些问题，对 100 种常见疾病做了系统的介绍，内容丰富，深入浅出，通俗易懂。通过阅读，能使读者在自己的努力下，进行自我保健，以增强体质，减少疾病；一旦患病，以利尽早发现，及时治疗，早日康复，将疾病带来的损害降至最低限度。一书在手，犹如请了一位与您面对面交谈的专家，可以随时为您解答疑惑。丛书不仅适合患者阅读，也适用于健康人群预防保健参考所需。限于水平与时间，不足之处在所难免，望广大读者批评、指正。

编者

2015 年 10 月



目录

第1章 疾病扫盲

——若想健康身体好，基础知识须知道

何谓坐骨神经痛 / 2

人体的坐骨到底在哪里 / 3

什么是坐骨神经 / 5

什么是痛觉 / 9

坐骨神经痛并不是一种病 / 12

坐骨神经痛的种类 / 13

孕妇容易得坐骨神经痛吗 / 14

腰椎间盘突出和坐骨神经痛一样吗 / 15

中医对坐骨神经痛的认识如何 / 16

老年人为何容易得坐骨神经痛 / 18

第2章 发病信号

——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了

坐骨神经痛的症状 / 22

坐骨神经痛可以并发哪些疾病 / 24

孕妇坐骨神经痛的症状有哪些 / 24

孕妇的骨神经痛对分娩有影响吗 / 25

腰椎间盘突出引起的坐骨神经痛患者会出现哪些前驱症状 / 25

风寒之邪是怎样引起坐骨神经痛的 / 27

为什么南方雨季来临之时坐骨神经症状多会加重 / 27

肝肾亏虚与坐骨神经痛有关吗 / 28



中医坐骨神经痛的临床分型特点 / 28

第3章 诊断须知

——确诊病症下对药，必要检查不可少

坐骨神经痛应该做哪些检查 / 32

坐骨神经痛容易与哪些疾病混淆 / 32

怎样区分干性和根性坐骨神经痛 / 33

坐骨神经痛时，肌肉力量检查是怎样做的 / 34

患者自诉左小腿外侧麻木，但是用针刺检查时其痛觉与健侧相同的原因是什么 / 35

怎样对坐骨神经痛患者进行全面检查 / 35

坐骨神经痛患者的立位检查包含哪几项 / 36

坐骨神经痛患者的坐位体检有何意义 / 37

坐骨神经痛患者的俯卧位体检有何意义 / 38

坐骨神经痛患者的仰卧位体检包括哪几项 / 39

直腿抬高试验的操作方法及其对坐骨神经痛的临床意义 / 39

仰卧挺腹试验的操作方法及其对坐骨神经痛的临床意义 / 41

膝髁屈曲试验对坐骨神经痛的临床意义 / 41

坐骨神经痛时，如何做纳夫齐格尔试验 / 42

坐骨神经痛时，如何做神经压迫试验 / 43

怎样检查因骶髂关节疾病引起的坐骨神经痛 / 43

梨状肌紧张试验对坐骨神经痛有何临床意义 / 45

坐骨神经痛患者的感觉检查是怎样进行的 / 46

坐骨神经痛患者的肌力检查有何特点 / 47

神经根造影有何意义 / 48



怎样分析腰穿结果 / 49

何谓肌电图检查 / 50

超声波诊断对腰椎间盘突出引起的坐骨神经痛患者有

何意义 / 51

同位素检查对于腰椎间盘突出引起的坐骨神经痛有何意义 / 52

何谓断层摄影检查 / 53

正常的腰椎 CT 片应看到哪些结构, 它们之间的关系又是

如何的 / 54

腰椎间盘突出引起的坐骨神经痛患者的 CT 片上会有何

病变征象 / 55

何谓核磁共振 / 56

核磁共振检查适用于哪些疾病 / 56

下腰痛一定是坐骨神经痛吗 / 57

坐骨神经痛与腰椎管狭窄是一回事吗 / 59

第4章 治疗疾病

——合理用药很重要, 综合治疗效果好

坐骨神经痛的西医治疗方法 / 64

坐骨神经痛的中医治疗方法 / 64

坐骨神经痛的针灸治疗方法 / 70

如何治疗孕妇坐骨神经痛 / 71

坐骨神经痛急性期的处理措施 / 72

慢性根性坐骨神经痛的治疗 / 72

机械牵引怎样治疗坐骨神经痛 / 73

哪些坐骨神经痛患者不适宜采用牵引方法治疗 / 74



- 理疗为何可以治疗坐骨神经痛 / 75
- 耳针为何可以治疗坐骨神经痛 / 76
- 拔火罐能否治疗坐骨神经痛 / 77
- 推拿手法为何能治疗坐骨神经痛 / 77
- 揉法如何用于治疗坐骨神经痛 / 79
- 按法如何用于治疗坐骨神经痛 / 79
- 足部按摩能否治疗坐骨神经痛 / 80
- 药膳对治疗坐骨神经痛有何作用 / 81
- 为何腰椎间盘突出引起的坐骨神经痛患者必需睡硬板床 / 82
- 坐骨神经痛患者应采取什么样的站立姿势最好 / 84
- 什么样的坐姿对坐骨神经痛患者最适宜 / 85
- 坐具与坐骨神经痛有关系吗 / 87
- 什么样的行走姿势对坐骨神经痛最好 / 88
- 什么样的睡眠姿势比较合理 / 89
- 为何洗漱姿势不当能诱发坐骨神经痛 / 91
- 弯腰提取和搬运重物时采用什么姿势最好 / 92
- 做家务活时怎样减轻腰部的负担预防坐骨神经痛 / 93
- 看电视时, 怎样避免诱发坐骨神经痛 / 94
- 坐骨神经痛不宜穿高跟鞋 / 95
- 国家公务员怎样预防坐骨神经痛 / 96
- 汽车司机怎样预防坐骨神经痛 / 97

第5章 康复调养

——三分治疗七分养, 自我保健恢复早

坐骨神经痛恢复期的注意事项 / 102



如何缓解坐骨神经痛 / 104

神经痛的护理方法 / 105

坐骨神经痛患者的食物疗法 / 107

坐骨神经痛患者的药膳 / 109

第6章 预防保健

——运动饮食习惯好，远离疾病活到老

女性如何预防坐骨神经痛 / 112

九式运动治坐骨神经痛 / 114

运动疗法预防坐骨神经痛 / 115

锻炼是预防坐骨神经痛的最好办法 / 116

坐骨神经痛患者的小偏方 / 119

腰椎间盘突出症患者的锻炼原则 / 119

坐骨神经痛患者的锻炼原则 / 120

在体育运动中，为什么易发生坐骨神经痛？怎样避免 / 121

怎样科学地开展功能锻炼 / 123

坐骨神经痛患者外出时的注意事项 / 124

远离坐骨神经痛困扰的体育运动 / 125

戒烟有助于预防坐骨神经痛 / 134

小动作，大作用——拉伸操预防坐骨神经痛 / 135



第1章

疾病扫盲

若想健康身体好，基础知识
须知道





何谓坐骨神经痛

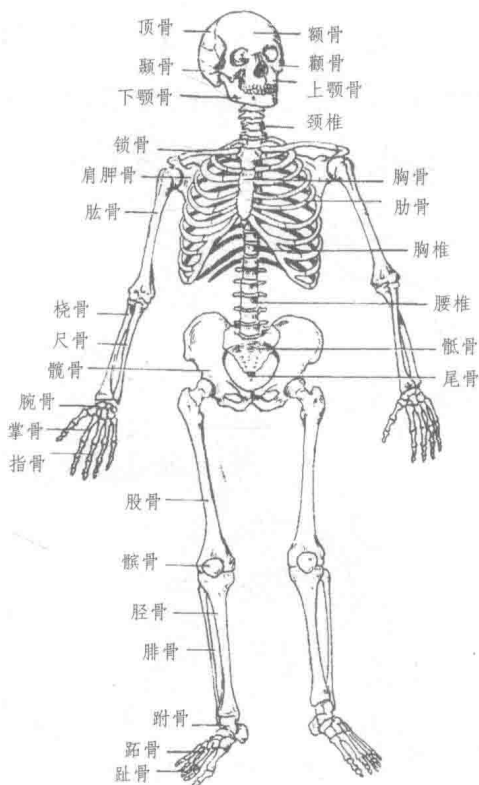
坐骨神经是由第4、5腰神经和第1、2、3骶神经前支组成。从椎间孔出椎管后，走行于盆腔后侧，在梨状肌下部出臀部，沿大腿后侧、小腿后外侧和足背外侧分布。坐骨神经痛通常是指由于某种原因的刺激和压迫导致沿坐骨神经走行及分布区的放射痛。主要表现为阵发性或持续性窜痛，夜间尤为明显，疼痛部位多自臀部向大腿后侧、小腿后外侧及足背外侧放射。每遇咳嗽、打喷嚏等易使腹压升高的动作时，疼痛加剧。屈膝屈髋或向健侧侧卧休息后疼痛可减轻，直腿抬高试验阳性。





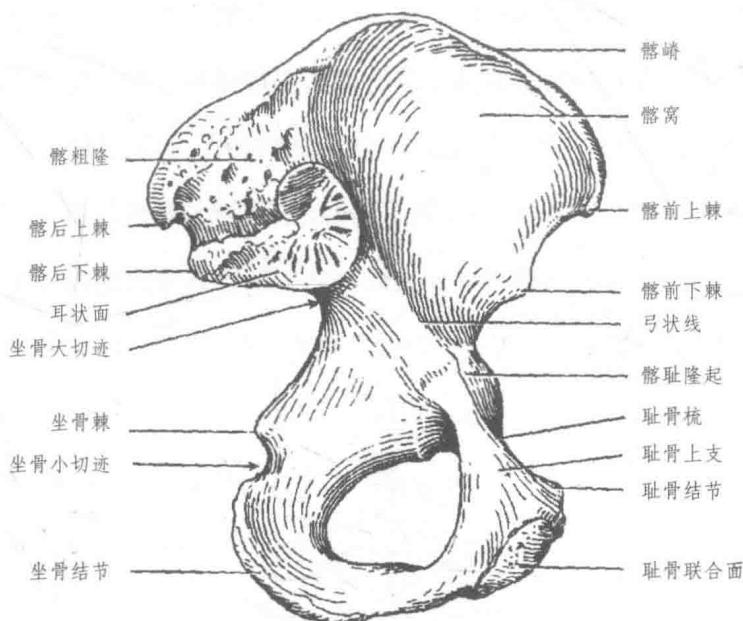
人体的坐骨到底在哪里

人体的运动系统由骨、骨连结和骨骼肌三部分组成。骨与骨连结形成人体的基本轮廓称骨骼，如果把相邻的骨看作杠杆，骨连结看作支点，附着在骨上的肌便是运动的动力，能够从体表看得出或摸得到的骨或肌的隆起或凹陷称体表标志。



人体的坐骨属于髌骨的一部分，位于盆部。髌骨由髌骨、耻骨

髁骨（外側面）



髌骨（内侧面）

什么是坐骨神经

神经系统是机体内主要的功能调节系统。它控制和调节着机体所有器官、系统的活动，并把它们联系成为一个统一的整体，从而保证机体内部活动的统一与协调。同时，神经系统使机体与外界环境相联系，使机体与外界环境保持相对的平衡。因此，神经系统在人的生命活动中起着主导作用。