



社区和居家康复指导丛书

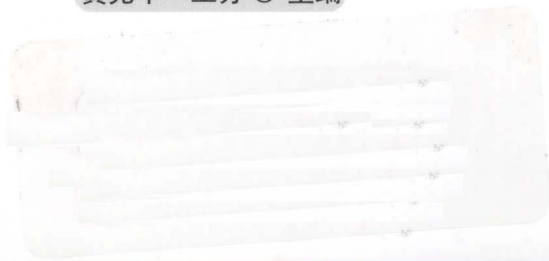


总主编 ✧ 王刚



腰椎间盘突出症病人 社区和居家康复训练 指导手册

黄先平 王芳 © 主编

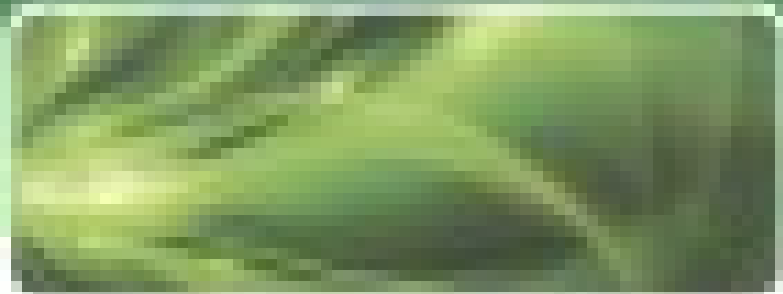


华中科技大学出版社

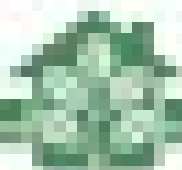
<http://www.hustp.com>



中华人民共和国卫生部



ISBN 7-111-23911-1



腰椎间盘突出症病人

社区和家庭康复训练

指导手册

（社区和家庭康复训练）



人民卫生出版社



社区和居家康复指导丛书

总主编 王 刚



腰椎间盘突出症病人

社区和居家康复训练

指导手册

主 编

黄先平 (鄂州职业大学医学院)

王 芳 (鄂州职业大学医学院)

编 者

黄先平 (鄂州职业大学医学院)

王 芳 (鄂州职业大学医学院)

曾丽娟 (鄂州职业大学医学院)

何 晓 (鄂州市中医院)



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

内 容 简 介

本书是社区和居家康复指导丛书。

本书全面介绍了腰椎间盘突出症的基本知识、病因和病理、临床表现、一般理疗、运动疗法、传统康复治疗、手术治疗、其他疗法与指导、日常生活指导,腰椎间盘突出症病人的功能评定以及辅助器具在腰椎间盘突出症中的使用等内容。本书采用了大量生活用语,图文并茂,简单易懂。

本书适合腰椎间盘突出症病人及家属、社区康复指导员、康复治疗师和临床医生使用。

图书在版编目(CIP)数据

腰椎间盘突出症病人社区和居家康复训练指导手册/黄先平 王芳 主编.
—武汉:华中科技大学出版社,2012.9

ISBN 978-7-5609-8379-0

I. 腰… II. ①黄… ②王… III. 腰椎-椎间盘突出-康复训练-手册
IV. R681.509-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 216337 号

腰椎间盘突出症病人社区和居家 康复训练指导手册

黄先平 王芳 主编

策划编辑:董欣欣

责任编辑:周琳

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321915

排 版:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:华中科技大学印刷厂

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:3.75

字 数:72千字

版 次:2012年9月第1版第1次印刷

定 价:14.00元

封面设计:范翠璇

责任校对:马燕红



华中科技大学

本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

《社区和居家康复指导丛书》

编委会名单

总主编

王 刚 华中科技大学同济医学院附属协和医院康复医学科 教授

编 委

陶慧芬 湖北省残疾人联合会 党组书记

熊新发 湖北省残疾人联合会 副理事长

杨 霞 湖北省残疾人联合会 助理巡视员

唐利娟 湖北省残疾人联合会康复处 副处长

杨家林 鄂州职业大学医学院 院长

李 玮 鄂州职业大学医学院 副院长

贾 斌 北京德尔康尼骨科医院 常务副院长

谢周平 武汉江南脑科医院 副院长

郭铁城 华中科技大学同济医学院附属同济医院康复医学科 教授

杨朝辉 华中科技大学同济医学院附属协和医院康复医学科 副教授

赵 焰 湖北省中医院推拿康复科 主任

汪志宏 湖北省工伤康复中心 主任

刘 琦 武汉市中西医结合医院康复医学科 主任

夏文广 湖北省新华医院康复医学科 主任

张建利 汇丰嘉润医院投资管理(深圳)有限公司 总裁

陈 愚 湖北国展贸易有限公司 总经理

总 序

第二次世界大战后,国际上逐渐形成了较完整的康复概念,现代康复疗法也逐渐系统化,出现了美国的高科技型、西欧的高福利型、日本集高科技与高福利为一体的三种康复模式。这些康复模式,虽可以在一定程度上解决较复杂的残疾问题,但费用高、周转率低、覆盖面小,更为不利的是,残疾人长期被限制在康复机构里,不能参加正常的家庭生活与社会活动,严重阻碍了残疾人重返社会。

自 20 世纪 80 年代起,我国现代康复医学作为一门独立学科得到了全面、快速的发展。但我国康复医学学科的建设发展,还不能满足社会的需求,社区康复或康复网络的建设更是严重滞后。对于功能障碍者来说,病人和家属的参与,是康复过程中一个重要的环节,大部分病人需要接受较为长期的康复治疗,综合医院的康复不可能完成病人的全面康复过程。

国务院办公厅在《关于加快推进残疾人社会保障体系和服务体系建设指导意见的通知》(国办发〔2010〕19 号)中提出:完善社会化康复服务网络,逐步实现残疾人人人享有康复服务。以专业康复

机构为骨干、社区为基础、家庭为依托……全面开展康复医疗、功能训练、辅助器具适配、心理辅导、康复转介、残疾预防、知识普及和咨询等康复服务。

2000年以来,我国出台的一系列文件,对社区康复的发展在政策上、总体目标、工作内容、体系建设等方面都给予了明确的发展思路和定位。社区医疗和社区康复是今后一段时间,我国医疗卫生改革重点发展的方向。为此,完善社区康复体系,培养一批合格的社区康复指导人员以及指导家属的正确参与,在病人的康复过程中就显得尤为重要。

华中科技大学出版社顺势而为,组织出版这套社区和居家康复训练指导丛书,为社区康复指导人员、康复治疗专业的学生以及参与康复训练的家属提供了操作性强的参考读物。在组织编写这套书的过程中,得到了湖北省残疾人联合会、鄂州职业大学、北京德尔康尼骨科医院、全国康复专家的积极响应和参与,使我们在较短的时间内,完成了编写任务,在此表示衷心的感谢。

希望此套丛书,能为我国的社区康复发展起到积极的推动作用,能为需要接受康复治疗的病人以及病人家属提供帮助,能对病人的全面康复有所裨益。

最后要说明的是,参与整套丛书编写的人员较多,且由于编写时间有限,难免有错漏之处,敬请广大读者谅解,并祈望提出宝贵的意见。

王 刚

2012年5月

前 言

腰椎间盘突出症是腰腿痛的主要原因,为骨科临床上最为多见的疾病之一,占骨科门诊中下腰痛病人的 10%~15%,占因腰腿痛住院病例的 25%~40%。它常给病人的生活和工作带来诸多痛苦,甚至造成残疾,丧失劳动能力,严重影响病人的生活质量,也给病人家庭和社会增添了许多负担。

尽管康复医学在我国的兴起和发展已有三十余年的历史,但我国康复医学学科的建设和发展还远没有达到和满足社会的需求。由于腰椎间盘突出症的患病率不断增加并呈现年轻化趋势,且病人功能障碍多样,康复周期长,在综合医院的康复治疗不可能完成病人的整个康复过程,这个时候,社区康复以及家属的参与就显得尤为重要。

为了推动社区康复和居家康复的发展,本书以腰椎间盘突出症的临床基本知识为基础,以实用、可行的康复训练技术为主线,全面介绍了腰椎间盘突出症病人社区和居家康复训练的基本评定方法和常见功能障碍的康复技术,以及腰椎间盘突出症的预防知识,以供社区康复指导人员、病人及家属使用。

愿本书在指导病人社区康复和居家康复训练中能发挥积极的作用,使腰椎间盘突出症病人能更快、更好地康复,并提高他们的生活质量。

编 者

2012 年 9 月

目录

一、腰椎间盘突出症的基本知识	(1)
(一) 什么是腰椎间盘突出症?	(1)
(二) 椎间盘是怎样构成的?	(1)
(三) 椎间盘的作用是什么?	(3)
(四) 腰部的结构是怎样的?	(5)
(五) 腰椎曲度是固定的吗?	(7)
(六) 腰部有哪些运动方式?	(9)
(七) 腰椎各节段运动特点相同吗?	(10)
二、腰椎间盘突出症的病因和病理	(11)
(八) 腰椎间盘突出症的危险因素有哪些?	(11)
(九) 腰椎间盘突出症的易发人群有哪些?	(14)
(十) 为什么腰椎间盘突出退变会引起腰椎间盘 突出症?	(17)
(十一) 腰椎间盘突出症的好发部位是哪里? 为什么?	(18)
(十二) 为什么腰椎间盘突出症容易复发?	(18)

1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 26

(二十五) 如何评定腰椎间盘突出症病人的
疼痛程度? (29)

(二十六) 如何评定腰椎间盘突出症病人的腰椎
活动度? (32)

(二十七) 如何评定腰椎间盘突出症病人的肌力
和耐力? (33)

(二十八) 如何评定腰椎间盘突出症病人的日常
生活能力? (34)

五、腰椎间盘突出症的一般理疗 (37)

(二十九) 腰椎间盘突出症急性期有哪些物理治疗
方法? (37)

(三十) 腰椎间盘突出症病人可以做局部
热敷吗? (38)

(三十一) 直流电离子导入疗法能治疗腰椎间盘
突出症吗? (38)

(三十二) 红外线疗法能治疗腰椎间盘突出症吗?
..... (39)

(三十三) 超短波疗法能治疗腰椎间盘突出症吗?
..... (39)

(三十四) 中频电疗法能治疗腰椎间盘突出症吗?
..... (40)

(三十五) 腰椎间盘突出症病人可以做牵引吗?
..... (41)

六、腰椎间盘突出症的运动疗法 (43)

(三十六) 腰椎间盘突出症病人如何开展运动训练?
..... (43)

(三十七) 什么是锻炼腰背肌的三点支撑法和五点
支撑法? (48)

(三十八) 什么是锻炼腰背肌的拱桥式和飞燕式
训练法? (49)

(三十九) 如何对腰椎间盘突出症病人实施放松疗法?
..... (50)

(四十) 怎样给病人做腰部关节松动训练? (52)

(四十一) 倒退走可以治疗腰椎间盘突出症吗?
..... (53)

(四十二) 有哪些治疗腰椎间盘突出症的体操?
..... (54)

七、腰椎间盘突出症的传统康复治疗 (61)

(四十三) 推拿疗法对腰椎间盘突出症病人有用吗?
..... (61)

(四十四) 腰椎间盘突出症病人可以接受针灸治疗吗?
..... (63)

(四十五) 腰椎间盘突出症病人怎样进行拔罐治疗?
..... (64)

(四十六) 腰椎间盘突出症病人怎样进行刮痧疗法?
..... (66)

(四十七) 中药外治法如何治疗腰椎间盘突出症?	(68)
-------------------------	------

(四十八) 药膳对治疗腰椎间盘突出症有什么作用?	(69)
--------------------------	------

八、辅助器具在腰椎间盘突出症中的使用····· (74)

(四十九) 腰椎间盘突出症病人如何选择枕头?	(74)
------------------------	------

(五十) 腰椎间盘突出症病人对床有什么要求?	(75)
------------------------	------

(五十一) 腰椎间盘突出症病人为什么要用腰围?	(76)
-------------------------	------

(五十二) 腰椎间盘突出症病人怎样使用腰围?	(77)
------------------------	------

九、腰椎间盘突出症的手术治疗 ····· (78)

(五十三) 治疗腰椎间盘突出症的常用手术有哪些?	(78)
--------------------------	------

(五十四) 哪些腰椎间盘突出症病人适合手术?	(81)
------------------------	------

(五十五) 哪些腰椎间盘突出症病人不适合手术?	(82)
-------------------------	------

(五十六) 腰椎间盘突出症手术前需要准备什么?	(82)
-------------------------	------

(五十七) 腰椎间盘突出症病人术后需要注意什么?
..... (84)

(五十八) 腰椎间盘突出症手术可以根治吗?
..... (85)

(五十九) 臭氧消融治疗法是怎样治疗腰椎间盘突出症的?
..... (86)

十、腰椎间盘突出症其他疗法与指导 (88)

(六十) 腰椎间盘突出症应怎样进行心理治疗?
..... (88)

(六十一) 哪些西药可用来治疗腰椎间盘突出症?
..... (89)

(六十二) 单纯吃中药能治疗腰椎间盘突出症吗?
..... (90)

十一、腰椎间盘突出症的日常生活指导 (91)

(六十三) 什么样的姿势搬重物最好?
..... (91)

(六十四) 为预防腰椎间盘突出症,日常最好采用什么姿势?
..... (92)

(六十五) 腰椎间盘突出症病人的饮食应注意什么?
..... (94)

(六十六) 不同年龄段的人应如何预防腰椎间盘突出症?
..... (95)

(六十七) 不同职业的人应如何预防腰椎间盘突出症?
..... (100)

一、腰椎间盘突出症的基本知识

❖ (一) 什么是腰椎间盘突出症? ❖

腰椎间盘突出症主要是指下腰椎(尤其是 $L_3 \sim L_4$ 、 $L_4 \sim L_5$ 、 $L_5 \sim S_1$)的纤维环破裂和髓核组织突出,压迫和刺激相应水平的一侧和双侧腰骶神经根,所引起的一系列症状及体征。此病是引起下腰痛的主要原因(见图 1-1)。

❖ (二) 椎间盘是怎样构成的? ❖

椎间盘位于两个椎体之间,是相邻椎体间的一个椭圆形、有弹性的软骨纤维垫,是连接两个脊椎骨的纽带。它通常包

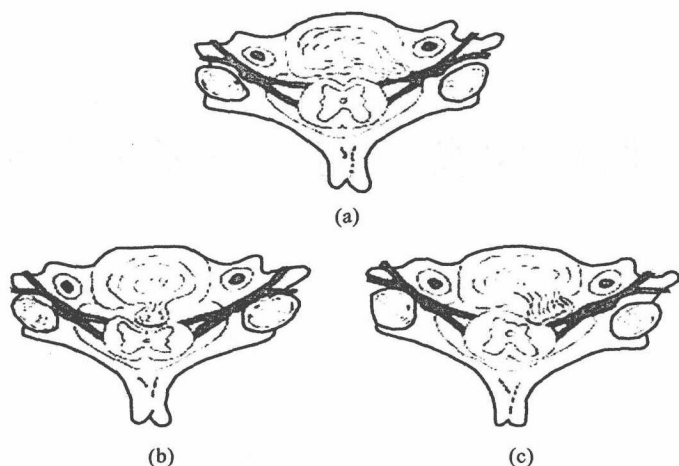


图 1-1 腰椎间盘突出症示意图

括三个部分：软骨板、纤维环和髓核（见图 1-2）。每个椎间盘含有两块软骨板，分别覆盖在相邻的两块脊椎骨上，纤维环连接于两块软骨板之间，中央包绕着髓核。正常情况下三者组成一个封闭的“容器”，具有很好的弹性和韧性。中间是髓核，呈胶冻状，类似“鸡蛋黄”，周围是坚硬致密的纤维环，类似“鸡蛋清”，最外层是透明软骨板，类似“鸡蛋壳”，它是椎体间主要的支持结构，也是脊柱运动和吸收震荡的主要结构，起着“弹性垫”和“轴承滚珠”的作用，使各个方向的负荷平衡均匀分布，以维持人体平衡（见图 1-3）。