

健康宝典



腰椎间盘突出症

YAOZHUIJIANPAN TUCHUZHENG

主 编 吕立江



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS

上海中医药大学出版社

健康人生



腰椎间盘突出症

本书为《腰椎间盘突出症》系列丛书之一，旨在帮助读者了解该病的发病机制、临床表现、诊断方法及治疗原则。

00 腰椎间盘突出

中国医药出版社
CHINA MEDICINE & PHARMACY PRESS

健康宝典

腰椎间盘突出症

主 编 吕立江

上海中医药大学出版社

责任编辑 黄 健
技术编辑 徐国民
责任校对 郁 静
封面设计 王 磊
出 版 人 华卫国

图书在版编目(CIP)数据

腰椎间盘突出症/吕立江主编. —上海:上海中医药大学出版社,2010.4

(健康宝典)

ISBN 978-7-81121-175-7

I. ①腰… II. ①吕… III. ①腰椎-椎间盘突出-防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 048903 号

健康宝典 腰椎间盘突出症

主 编 吕立江

上海中医药大学出版社出版发行

(<http://www.tcmonline.com.cn>)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号)

邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版

上海申松立信印刷有限责任公司印刷

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 10 字数 174 千字

版次 2010 年 5 月第 1 版

印次 2010 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81121-175-7/R. 162

定价 22.00 元

(本书如有印刷、装订问题,请寄回本社出版科或电话 021-51322545 联系)

序

吕立江同志 1984 年进入我校中医专业学习时,我担任过他们年级《中医学基础》等课程的教学,1989 年他毕业后留校任教,从事推拿的教学科研与临床。二十余年来,吕立江同志先后参加了《推拿手法学》、《推拿功法学》等教材的编写。在临床上充分发挥推拿手法简便廉验的优势,在治疗常见病和多发病方面积累了诸多经验,尤其对腰椎间盘突出症认识深刻。近年来,对腰椎间盘突出症的发病原因与机理、临床表现与诊断、治疗方法与预防等方面收集资料,结合自己的临床经验进行整理,并组织科室同道一起按基础篇、治疗篇、康复篇、预防篇编成此书,内容翔实,颇多实用。相信该书的出版,会对临床医生提供参考,对广大患者提供帮助。

在本书即将付印之际,吕立江同志邀我作序,推拿非我专长,了解不深,但盛情难却,爰记数笔,以示祝贺。



于 2009 年夏

(范永升教授系浙江省特级专家,浙江中医药大学校长)

前 言

至今记忆犹新。幼年懂事起,便听父亲说,邻里大伯犯腰腿疼,难以行走,更是丧失劳力。倾全部家产求医,也未见效果,终年卧床不起。幸遇一郎中走医,遂予手扳腰转,足蹬脚踩,辅以草药敷之,病体逐渐好转,活动自如,当时乡里传为神话。走医郎中的神奇医术便在吾幼小心灵播下了渴求谜底的种子。

大学五年,中医基础理论与现代医学知识得以全面系统学习,后又涉猎诸多临床病例,这个多年的神奇谜底才逐渐得以揭开。于是,吾立志承学类此医术,解除百姓病苦,解放劳力。

医学发展至今,医学科技日新月异,诊疗手段日益先进,尤其是先进的影像学技术的发展,CT和MRI技术的广泛应用,腰椎间盘突出症的诊断已变得容易和明了。治疗手段层出不穷,激光技术、微创技术……各种各样现代技术不断涌现、频繁更新。我们在感叹这些现代医学技术创造应用的同时,又留下了很多思考,这些现代医学技术不能仅仅停留在局部治疗,更应重视整体全面考虑。而这个整体的观念又是医患之间双向辩证的。正是基于这个观点,我们不但要关注医者的方法创新与应用,更应关心患者群体对健康知识的基本了解,对诊疗手段的接受度和心理感受状态,不管现代医学技术再创新与发展,医学的本质是永远不变的,那就是让人们认识医学知识、接受医学方法,使自己远离病痛,保持高品质的健康生活。这也是我们编写的本意。

腰椎间盘突出症已成为现代社会的常见病和多发病。它不仅仅是重体力劳动者与司机的专利,也更多地出现在电脑办公人员、公务员、教师等白领阶层中出现,但人们对它的了解并不全面,甚至存在错误的认识。一旦患病,往往会感到彷徨失措,或急病乱投医,找不到正确治疗的途径和预防康复的方法,此书欲与患者求知解惑。

吾从事中医手法教学与临床二十余载,在对腰椎间盘突出症患者的诊治过程中,对此病进行了系统的临床观察和研究,对腰椎间盘突出症的发病原因、发病机理、临床表现、临床诊断、鉴别诊断、治疗方法、预防与康复等资料文献进行了详细地归纳和整理,在临床中取得第一手临床资料也一一记录在案,如有心得,必记成文。今编辑成书,乃是吾几十年临床经验之结晶。

本书内容主要分四大部分,即:基础篇、治疗篇、康复篇、预防篇。主要告诉读者腰椎的构成及其腰突症的发病机理与临床表现,并引导大家走出防治误区,选择正确的治疗及养护方法。书中没有灵丹妙药,不能解决腰突症的所有问题,也不会危言耸听地吓唬你,只是希望读者了解必要的腰椎间盘突出症科学知识,增加基本的科学知识素养,认识常见的防治误区。

全书内容丰富,资料翔实,既可指导临床医者,又可适合患者阅读。

在本书即将付梓之际,真挚地感谢浙江省特级专家、浙江中医药大学校长范永升教授为本书指导作序,同时感谢浙江中医药大学第三临床医学院院长方剑乔教授为本书审阅指导。

由于作者水平有限,不妥及错漏之处在所难免,敬请读者不吝指正。

吕立江

2009年6月

目 录

基 础 篇

1. 认识腰突症	2
2. 认识腰椎间盘突出纤维环破裂症	2
3. 腰突症的“前世”	2
4. 腰突症的英文名字	3
5. 腰突症的中医称法	3
6. 人体脊柱的形态	3
7. 椎骨的连接	4
8. 脊柱的 S 弯曲	4
9. 人体的五个腰椎	5
10. 腰椎的解剖结构	5
11. 腰椎的血供	6
12. 腰椎的后关节	7
13. 腰椎的椎间孔	7
14. 腰神经根的分布	8
15. 腰部的脊神经	8
16. 腰椎的韧带	9
17. 坚韧的前纵韧带	10
18. 薄弱的后纵韧带	10
19. 腰椎的椎管	10
20. 腰椎的生物力学	11
21. 腰椎的三维力学	11
22. 腰椎的正常活动范围	12
23. 腰椎运动节段	13

24. 腰椎的动态平衡	13
25. 腰椎的负荷与体位	13
26. 脊柱与脊髓的关系	14
27. 脊髓的腰膨大	15
28. 脊髓在人体中的作用	15
29. 椎间盘的数量	15
30. 腰椎间盘的高度	16
31. 椎间盘的生长与发育	16
32. 椎间盘的组成	17
33. 透明软骨板的样子	18
34. 髓核的作用	19
35. 纤维环的功能	19
36. 椎间盘的营养	19
37. 椎间盘的代谢	20
38. 椎间盘的弹性特征	21
39. 椎间盘的压力变形	21
40. 屈曲和扭转对椎间盘的伤害	21
41. 椎间盘的剪应力	22
42. 姿势对椎间盘内压的影响	22
43. 椎间盘的增龄性改变	23
44. 椎间盘 25 岁开始变性	23
45. 椎间盘的钙化	23
46. 腰椎间盘的作用	24
47. 腰椎间盘的“邻居”	24
48. 腰突症的好发人群	25
49. 腰突症的原因	25
50. 腰突症的高发性	26
51. 腰突症的反复性	26
52. 腰突症的职业性	27

53. 吸烟对腰突症的危害性	27
54. 腰突症的心因性	27
55. 运动不当对腰突症的诱发作用	28
56. 腰突症好发的位置	28
57. 腰突症患者的腰背痛	28
58. 女性腰痛要查找原因	29
59. 男人腰痛不一定是肾虚	29
60. 控制体重,腰椎不“痛”	30
61. 腰突症患者坐骨神经痛的特征	30
62. 腰突症患者的下腹痛	31
63. 腰突症患者的跛行	31
64. 腰突症患者的下肢麻木	32
65. 腰突症患者的肌肉痉挛	32
66. 腰突症患者的肌肉萎缩	32
67. 腰突症患者的双下肢不适	33
68. 腰突症患者的下肢发凉或水肿	33
69. 腰突症患者的下肢瘫痪	33
70. 腰突症的病理分型	34
71. 正确区分腰椎间盘突出和突出	34
72. 腰突症的位置分型	34
73. 腰突症的年龄分型	35
74. 高位腰突症	36
75. 少年型腰突症	36
76. 老年型腰突症	36
77. 腰突症患者的步态	37
78. 腰突症患者的压痛	37
79. 腰突症与脊柱侧弯的关系	37
80. 腰突症患者患肢直腿抬高试验	39
81. 腰突症患者患肢直腿抬高加强试验	39

82. 腰突症患者健侧直腿抬高试验	40
83. 腰突症患者屈颈试验	40
84. 腰突症患者坐位屈颈试验	40
85. 腰突症患者颈静脉压迫试验	41
86. 腰突症患者挺腹试验	41
87. 腰突症患者股神经牵拉试验	42
88. 腰突症患者跟臀试验	42
89. 腰突症患者腘窝压迫试验	42
90. 踮趾背伸或跖屈试验阳性	42
91. 正常腰椎 X 片的基本特征	43
92. 异常腰椎 X 片的基本特征	44
93. 正常腰椎 CT 扫描的基本特征	45
94. 腰突症的 CT 征象	46
95. 腰突症诊断中磁共振成像的优缺点	47
96. 腰腿痛 $\neq$ 腰突症	48
97. 内脏性腰腿痛的鉴别	49
98. 老年性腰腿痛的特殊性	49
99. 腰椎间盘突出与腰椎椎管狭窄的鉴别	50
100. 腰椎间盘突出与腰椎结核的鉴别	50
101. 腰椎间盘突出与腰骶脊椎移行的鉴别	51
102. 腰椎间盘突出与梨状肌综合征的鉴别	51
103. 腰椎间盘突出与骨质疏松的鉴别	52
104. 腰椎间盘突出与腰背部肌筋膜炎的鉴别	53
105. 腰椎间盘突出与腰 ₃ 横突综合征的鉴别	53
106. 腰椎间盘突出与腰椎椎管内肿瘤的鉴别	53
107. 腰椎间盘突出与强直性脊柱炎的鉴别	54
108. 腰椎间盘突出与腰椎滑脱的鉴别	54
109. 腰椎间盘突出与脊椎裂的鉴别	55
110. 腰椎间盘突出与腰椎后关节紊乱的鉴别	56

111. 马尾综合征与脊髓圆锥征的鉴别	56
---------------------------	----

治 疗 篇

1. 腰突症发出的“警报”	58
2. 腰突症患者的自测	58
3. 腰突症患者的就医须知	58
4. 腰突症患者对治疗方法的认识误区(一)	59
5. 腰突症患者对治疗方法的认识误区(二)	59
6. 腰突症的诊断	60
7. 腰椎间盘突出定位	60
8. 腰突症患者的拍片选择	61
9. 腰椎间盘突出 X 线检查	61
10. 腰椎间盘突出的 CT 和 MRI 检查	62
11. 腰椎间盘突出椎管造影	62
12. 腰椎间盘突出肌电图检查	63
13. 腰突症的肌力检查	64
14. 腰部热像图诊断腰椎间盘突出	65
15. 脑脊液检查腰椎间盘突出的意义	65
16. 急性发作期腰突症的治疗	66
17. 缓解期腰突症的治疗	66
18. 腰突症急性期的护理	66
19. 腰突症缓解期的护理	66
20. 腰突症患者急性期的正确活动姿势	67
21. 腰突症患者治疗时的卧床体位	67
22. 腰突症患者治疗卧床期间的饮食	67
23. 正确选择腰突症治疗方法的重要性	68
24. 腰突症患者的心理治疗	68
25. 腰突症的手术疗法	69
26. 腰突症手术前的饮食提示	69

27. 腰突症传统的手术方法	69
28. 腰突症手术后可能出现的并发症	70
29. 椎间盘切除后对腰椎稳定性的影响	70
30. 腰突症手术后的饮食提示	71
31. 腰突症术后的注意事项	71
32. 腰突症的人工椎间盘、人工髓核植入术	72
33. 腰突症的微创手术	73
34. 显微内窥镜下腰椎间盘切除术	73
35. 经腹入路腰椎间盘切除术	74
36. 经皮穿刺切吸术及髓核成形术	74
37. 腰突症的非手术疗法	74
38. 腰突症手术疗法与非手术疗法的关系	75
39. 牵引对腰突症的作用	75
40. 牵引治疗腰突症的方法	75
41. 不宜牵引的腰突症	76
42. 牵引时应注意事项	76
43. 推拿对腰突症的治疗作用	77
44. 治疗腰突症的推拿手法	77
45. 推拿治疗腰突症时使用的介质	79
46. 五步复位法的含义	80
47. 五步复位法的特点	80
48. 五步复位法的原理	80
49. 五步复位法的操作	81
50. 五步复位法的禁忌证	85
51. 旋转复位法治疗腰突症	86
52. 麻醉下一次性大推拿治疗腰突症	87
53. 踩跷法治疗腰突症	87
54. 西式手法治疗腰突症	88
55. 突出腰椎间盘的复位	88

56. 三维正脊治疗腰突症	89
57. 腰突症的针灸疗法	90
58. 针灸治疗腰椎间盘突出中的作用	90
59. 拔火罐辅助治疗腰椎间盘突出	90
60. 小针刀治疗腰突症	91
61. 小针刀治疗腰突症的机理	92
62. 腰突症的骶管冲击疗法	92
63. 腰突症的硬膜外封闭疗法	93
64. 腰突症的椎间孔神经根封闭疗法	93
65. 腰突症的穴位封闭疗法	93
66. 腰突症的胶原蛋白酶溶解术	94
67. 腰突症的中药内服	94
68. 腰突症的中药外治	95
69. 腰突症的西药治疗	95
70. 物理疗法治疗腰突症	96
71. 低频电疗法治疗腰突症	96
72. 中频电疗法治疗腰突症	97
73. 高频电疗法治疗腰突症	97
74. 经皮激光减压术治疗腰突症	98
75. 臭氧消融术治疗腰突症	98
76. 石蜡疗法治疗腰突症	98
77. 水疗法治疗腰突症	99
78. 超声波治疗腰突症	99
79. 磁疗法治疗腰椎间盘突出症	99
80. 红外线疗法治疗腰突症	100

康 复 篇

1. 卧床对腰突症的康复作用	102
2. 腰突症患者正确的卧床方法	102

3. 腰突症患者最佳的下床时间	102
4. 腰突症患者正确的下床姿势	102
5. 腰突症患者需要佩戴护腰带	103
6. 腰突症患者护腰带的选择	103
7. 佩戴护腰带的注意事项	104
8. 勤练腰背肌是康复的一种重要手段	104
9. 过度运动对腰椎康复的危害	105
10. “拱桥式”康复锻炼法	105
11. “飞燕式”康复锻炼法	105
12. 骨盆平衡康复锻炼法	106
13. “空中登车”腹肌康复锻炼法	107
14. “举腿卷腹”腹肌康复锻炼法	107
15. “逆向卷腹”腹肌康复锻炼法	107
16. 下肢肌康复锻炼法	108
17. 倒退行走康复锻炼法	109
18. 腰突症手术后的卧床康复	109
19. 腰突症手术后床垫的选择	110
20. 腰突症手术后正确的睡觉姿势	110
21. 腰突症手术后康复的医疗体操	110
22. 腰突症手术后的家庭康复	111
23. 腰突症手术后工作时的注意事项	111
24. 经腹腰椎间盘突出术后的康复要点	112
25. 显微腰椎间盘突出术后的康复要点	112
26. 经皮穿刺切吸术及髓核成形术后的康复要点	112
27. 显微内镜椎间盘切除术后的康复要点	113
28. 人工髓核植入术后的康复要点	113
29. 腰突症患者自我推拿的康复机理	113
30. 腰突症患者自我推拿的要求	114
31. 腰突症患者自我推拿的常用手法	114

32. 腰突症患者腰部酸胀的自我推拿	115
33. 腰突症患者臀部周围酸胀的自我推拿	116
34. 腰突症患者下肢痛麻的自我推拿	116
35. 腰突症患者足跟底部痛麻的自我推拿	117
36. 腰突症患者推拿康复的禁忌证	118
37. 腰突症患者康复期的合理饮食	118
38. 饮食营养与腰突症康复	118
39. 核桃、腰果是补腰佳品	119
40. 药膳与腰突症康复	119
41. 腰突症患者康复期看电视时应该注意的问题	120
42. 腰突症患者的性生活	120
43. 腰突症患者治愈后应该择时怀孕	121

预 防 篇

1. 预防腰突症的意义	124
2. 开展腰突症的预防教育	124
3. 腰突症的预防总则	124
4. 特殊人群腰突症的预防措施	125
5. 腰突症治愈后患者的休息方式	125
6. 预防腰突症的正确坐姿	126
7. 预防腰突症的正确站姿	126
8. 预防腰突症的正确睡姿	127
9. 预防腰突症的正确步态	128
10. 预防腰突症的正确洗漱姿势	129
11. 预防腰突症的劳动姿势	129
12. 预防腰突症的正确搬物姿势	130
13. 预防腰突症的床具选择	131
14. 预防腰突症的座椅选择	131
15. 腰突症患者如厕最好用马桶	132

16. 佩戴护腰带对腰突症的预防作用	132
17. 汽车司机如何预防腰突症	133
18. 白领阶层如何预防腰突症	133
19. 运动员运动时如何预防腰突症	133
20. 肥胖者如何预防腰突症	134
21. 老年人如何预防腰突症	134
22. 青少年如何预防腰突症	134
23. 孕妇如何预防腰突症	135
24. 产妇如何预防腰突症	135
25. 游泳对腰突症的预防作用	135
26. 日常生活中如何预防腰突症	136
27. 厨房操持家务时如何预防腰突症	136
28. 腰突症患者要正确选择枕头	137
29. 洗衣服时如何预防腰突症	137
30. 看电视时如何预防腰突症	138
31. 自我锻炼对腰突症的预防作用	138
32. 腰突症患者冬季的保护	138
33. 腰突症患者夏季的保护	139
34. 腰突症患者不宜穿高跟鞋	139
35. 预防腰突症的“六不”和“两护”	139
36. 天气变化预防腰突症症状加重	139
37. 腰突症患者旅行时应注意的事项	140
38. 开开心心腰椎一身轻	140
参考文献	142