



骨伤疾病康复指南丛书

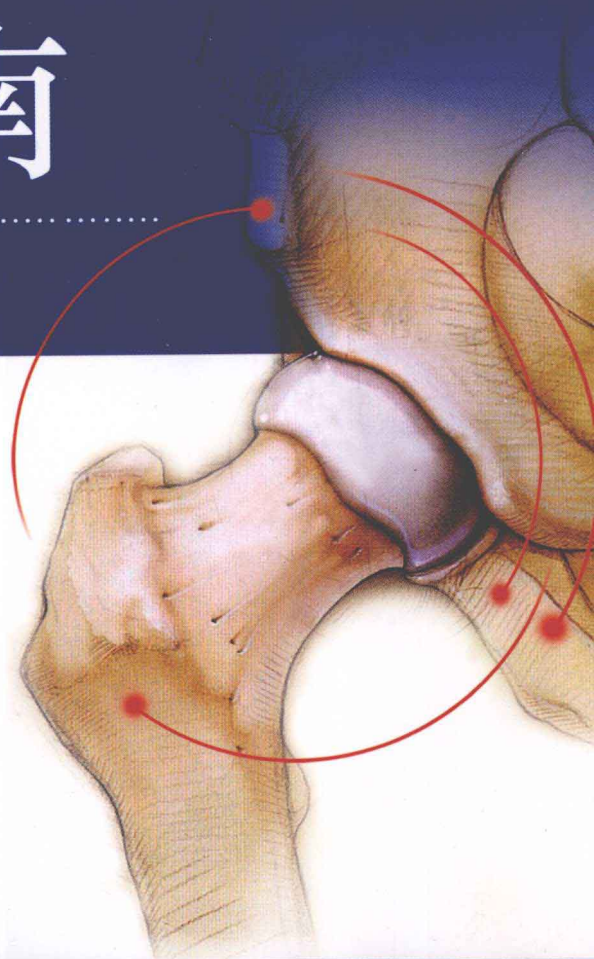
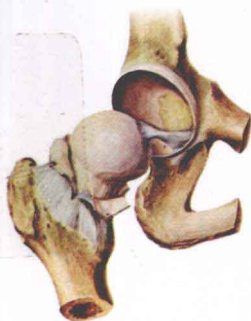
GUSHANG JIBING KANGFU ZHINAN CONGSHU

丛书主编 张荒生 董晓俊

GUGUTOU HUAISI
KANGFU ZHINAN

股骨头坏死 康复指南

董晓俊 李 冬◎主编





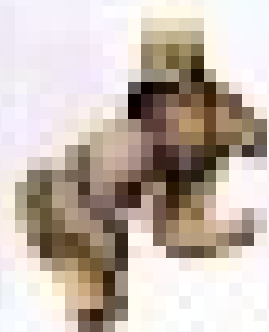
中国医药出版社

地址：北京市东城区东直门内大街165号
电话：010-57800800

股骨头坏死 康复指南

王树强 主编

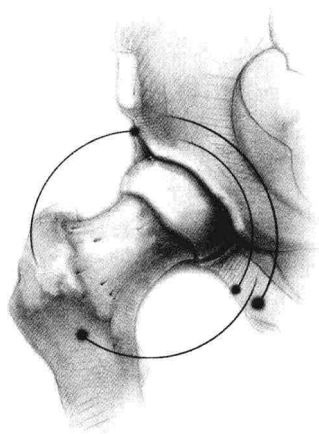
中国医药出版社



骨伤疾病康复指南丛书

GUSHANG JIBING KANGFU ZHINAN CONGSHU

丛书主编 张荒生 董晓俊



GUGUTOU HUAISI
KANGFU ZHINAN

股骨头坏死 康复指南

董晓俊 李冬◎主编

图书在版编目 (C I P) 数据

股骨头坏死康复指南 / 董晓俊, 李冬主编. -- 武汉:
湖北科学技术出版社, 2012.5
(骨伤疾病康复指南丛书 / 张荒生 董晓俊主编)
ISBN 978-7-5352-4832-9

I. ①股… II. ①董… ②李… III. ①股骨—骨坏死—
康复—指南 IV. ①R681.809-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 186006 号

责任编辑: 冯友仁

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679447

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉理工大印刷厂

邮编: 430070

787mm × 960mm 1/16

10.5 印张

123 千字

2012 年 5 月第 1 版

2012 年 5 月第 1 次印刷

定价: 22.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

内 容 提 要

本书主要包括六部分内容,分别阐述了股骨头坏死的概念、病因、临床表现及其转归预后,股骨头坏死的“3+X”疗法,股骨头坏死的功能锻炼、疼痛护理、饮食护理、情志护理,股骨头坏死的疑难问题的“一问一答”,以及股骨头坏死的治疗展望。

全书 10 余万字,短小精辟,既有临床诊疗模式,又有科研思路,更有针对病人的个性化健康教育。不仅是临床宝贵经验的总结和提高,还为股骨头坏死的诊断、治疗、康复提供新的思路,是较全面地研究股骨头坏死、普及股骨头坏死知识的一本书。

本书是专业性很强的科普读物,主要供股骨头坏死病人及关心股骨头坏死疾病的人员参考,也可供从事骨伤科临床、科研、护理的工作人员参考。

《骨伤疾病康复指南丛书》

编 委 会

丛 书 主 编 张荒生 董晓俊
丛书副主编 李智杰 赵 荣 杜晓红 魏圣青
丛 书 顾 问 鲁周同 熊昌源 郑晓明

《股骨头坏死康复指南》

编 委 会

主 编 董晓俊 李 冬
副主编 王 智 覃 剑 赵 敏 戴 焱
吴宏燕
编 者 王 智 李 冬 李曙波 吴宏燕
杨 欢 张汉庆 张 赤 张 磊
张莉萍 邬丽娅 罗 琨 陈选宁
赵 敏 赵 荣 覃 剑 奚海翔
董晓俊 舒勋章 戴 焱 桂 文
杜 鹃

主 编 简 介



董晓俊,男,湖北中医药大学硕士研究生导师,教授,主任医师,武汉市中医医院骨伤科主任。中国中医骨伤学会股骨头坏死专业委员会委员,湖北省中医中药学会骨伤专业委员会主任委员,《中国中医骨伤科杂志》第四届编委会副主编,在国家及省级核心刊物上发表论文数十篇,著有专著两部。在继承中医传统理论的基础上,总结历代医家对股骨头坏死的认识,认为股骨头缺血性坏死辨证关键在于“气血淤滞、肝肾亏虚、痰湿内蕴”,施治以“三补三泻二化”之法为主,南方多湿,佐以健脾化湿、养阴;北方多寒,佐以温阳、通阳。倡导整体与局部相结合以治愈观念,善于运用中医辨证内服、髋关节手法、针刀松解等三联优化组合疗法治疗股骨头缺血性坏死,创立股骨头坏死“3+X”疗法,主张骨伤疾病的“保守-微创-手术”三阶梯治疗理念。主持“微创撬拨人工骨植入治疗跟骨骨折的临床研究”,经鉴定为国内领先水平;首创运用牙基质填充治疗股骨头坏死取得显著成效,在全国股骨头坏死学界有一定的影响。2008年11月,董晓俊教授受中央电视台“科技之光”节目组之邀,就股骨头坏死在央视10套进行了医学访谈,受到了全国病人的好评。擅长治疗:股骨头坏死、骨关节病、脊柱疾患,以及四肢关节手术。

Zongxu

总序

伴随着社会发展,社会经济的日益强盛,以及人类文明程度的日益提升,健康愈来愈受到人们的高度关注。然而究竟什么是健康?在人们的生产、生活、工作、学习及社会实践活动的各个领域和环节中均能得到充分的体现,但更多的人在年轻气盛和身体强壮之时,并不怎么关注和重视健康,真可谓“少壮不努力,老大徒伤悲”。因此以作者董晓俊等人撰写的《骨伤疾病康复指南丛书》提出,不仅要从生病的时候高度关注和重视身体的健康与康复,还提示人们随着环境的变化、工作条件的影响、年龄的增大及身体状况的改变,在没有疾病时亦要充分注重身体健康,只要有了健康的理念和意识,均可因时、因地、因人有意识地开展有益于身体健康的公益户外活动和锻炼,以全面提升人体各系统健康指标,来保证人体真正意义上的健康。

《骨伤疾病康复指南丛书》虽是一部专科性较强的科普书籍,对股骨头坏死病、腰椎间盘突出病、颈椎病、膝骨关节炎等病的预防、治疗和康复等方面,为人们提供具有指导意义的诸多方法,特别是丛书中介绍的小针刀疗法、针灸术、推拿手法、拔罐术、牵引术、香薰疗法、外敷药、红外热疗、中药制剂、药酒疗法、功能锻炼等多种方法,不仅有益于基层卫生单位的医务工作者指导临床工作,对许多亚健康人群和中老年病人同样具有较强的指导作用。

武汉市中医医院骨伤科是国家级重点专科,医务工作者和技术专家还应为广大病人和各类人群提供更多有益的适用性强的中医药治疗、保健、康复等医学科普丛书,为人们身体健康、为社会经济发展多作贡献。

是为序。

中华中医药学会理事 张荒生
武汉市中医医院院长

于农历辛卯年冬月

Xuyi

序

股骨头坏死是骨科疑难病症之一,尽可能保留自身髋关节(“保髋”)的治疗,既是病人的希望,也是医学追求的目标,但迄今为止,尽管各种保髋治疗新技术、新方法不断涌现,但仍远不能满足临床需要,许多病人在很年轻时就面临关节置换的尴尬境地,目前该病已成为我国人工髋关节置换最常见的疾病之一,这对所有从事股骨头坏死的研究者们提出了挑战。

中医药治疗股骨头坏死是我国最常用的非手术治疗方法,在缓解疼痛、改善功能、促进坏死修复、延缓关节置换等方面已显示出独特优势,深受广大病人喜爱。但也应该承认,中医药不是万能的,在遵循适应证、辨证准确、用药合理的前提下才有可能获得理想的效果;另一方面,在市场经济的大环境下,不少医院、医生打着中医药的旗号,夸大中医药治疗股骨头坏死的疗效,从而吸引病人,谋取不正当利益,也使得中医药治疗股骨头坏死承担了本不属于它的非议,因此向广大同行、病人进行中医药治疗股骨头坏死的科普宣传,显得十分迫切。

董晓俊教授在长期的临床工作中,把大量精力投入到中医药防治股骨头坏死的工作中,取得了一系列丰硕成果,造福了许多病人,今天他及他的团队又把在该领域积累的宝贵临床经验,编写成《股骨头坏死康复指南》一书,不仅向同行与病人分享了他们

治疗股骨头坏死的“针刀止痛、手法松解、中医辨证”为核心,个体化配合其他疗法的“3+X”疗法,而且还详细介绍了个体化的股骨头坏死功能锻炼方法、疼痛护理、饮食护理、情志护理等内容,为病人在长期与病魔斗争中增强信心,调整情绪,提高生活质量等提供了一个有力的助手,所采用“一问一答”的形式,更增加了本书的实用性与可读性。在此我对本书的出版表示祝贺,并乐意向同行及广大股骨头坏死病人推荐。

何 伟

2011 年国庆于广州

Xuer

序

股骨头坏死中医称“骨蚀”，是骨科的疑难病症之一，被认为是“不死的癌症”。目前，股骨头坏死发病率呈上升趋势，且本病发病年龄轻、致残率高，严重影响了人们的工作、生活和学习，给病人和家属带来了沉重的心理负担，也造成了巨大的经济负担。此外，由于缺乏对本病的足够了解，很多病人在心理上产生了恐惧感，从而进一步降低了他们的生活质量。随着医学科学的发展和进步，对于股骨头坏死的治疗效果也在不断提高，然而，得了股骨头坏死该怎么办？何时拄拐？如何饮食？锻炼方法怎样？病程多长？能否治愈？如何应对疼痛？这些都是病人亟待了解的问题。

董晓俊教授及其团队共同执笔出版了这本《股骨头坏死康复指南》，针对广大病人饱受困扰的问题进行了深入浅出的论述与说明。编著者将 20 多年治疗股骨头坏死的临床经验以及许多珍贵的心得体会进行总结，包括了本病中西医认识和临床治疗、康复、护理的方方面面，其中，不乏董教授对股骨头坏死的新认识、新理论和新疗法。此外，“一问一答”部分是本书一大特色，以生活化的语言解答病人各种各样的问题，通俗易懂，可谓“滞者导之使达，蒙者开之使明”。

这是一本科普读物，内容新颖，图文并茂，实用性强，方法具

体,相信股骨头坏死病人或家属读此书后能疑释惑解,健康人读了有助于防病强身,而同行们参阅后亦有值得借鉴之处。故缀数语于卷首,或谓之序,供读者参考。

陈卫衡

2011 秋于北京

Qianyan 前言

股骨头坏死(ANFH)是骨伤科疾病中的三大疑难病症之一,近几十年来,随着滥用激素、嗜烟酗酒、髋关节骨折创伤、骨质疏松的日益增多,人们的生活方式和饮食结构的改变,股骨头坏死的发生率有明显增高的趋势。据不完全统计,目前全世界股骨头坏死病人约3 000万人,我国约有400万人。专门从事股骨头坏死这一领域的医院和研究机构不多,许多从事骨伤科的医师对此领域认识也十分浅显,尚没有特效治疗手段。西医以手术为主,昂贵的医药费和漫长的病程给病人及家属带来了沉重的经济负担和精神压力;中医以中药、针灸、手法、针刀为主。由于股骨头坏死是疑难疾病,成千上万病人更是奔波于全国各地,求医寻药。临床上也遇到有的病人因该病而倾家荡产;有的病人突然得知患上此病而焦虑、无奈、迷茫,甚至一夜白发;有的得知自己被误诊而犹重获新生;更多病人通过系统的功能锻炼和饮食调理,渐获信心、重拾希望,工作和生活如常人,还养成良好的生活习惯……这些真实的一幕幕让我们感触良深,作为医学事业的工作者,深深感到责任重大,有必要把治疗股骨头坏死的成功经验编写成册,通俗易懂地展示给大家,让更多的病人不再徘徊于无奈、迷茫的边缘,正确对待股骨头坏死,少走弯路,更快康复。

我们编写本书的指导思想如下。

1. 系统全面整理和提炼临床经验。本着“哲眼看中医,哲眼看西医,哲眼看临床”的原则,我们在临床上不断摸索总结,分析疾病的发生、发展、变化规律,结合病人的反馈,虚心向病人学习,

关注该领域同道的思路和方法,使临床能力逐步增强,不断创造出新的治疗方法和治疗组合。

2. 实用性强,操作性强。我们相继提出了“3+X”治疗理论,创造了多种功能锻炼法,力求简、便、验、廉。这些理论和方法讲究实用、有效,医生病人易于接受,便于操作。

3. 针对病人,解惑答疑。在专篇专节中收集整理了病人的各方面的疑难问题,分门别类的列出“一问一答”,尽量以生活化的语言给予解惑答疑,力求通俗易懂。为使病人在长期与病魔斗争中能够充满信心,鼓起勇气,调整情绪,提高生活质量等提供了一个有力的助手。

4. 中西医结合思想。对于股骨头坏死的认识、诊疗、护理,我们本着中西医结合的原则,既要挖掘传统医学的精髓,又要参考最新研究成果,开拓新思路,打开新视野,遵循“保守-微创-手术”三阶梯原则,兼容并包,择优选法。

5. 图文并茂,雅俗共赏。把专业性很强的知识向读者介绍更清楚、解释更透彻,即博而不繁、详而有约;尽量做到图文并茂,一目了然,为此我们绘制和拍摄了大量插图。在此书的编辑过程中,得到中医、西医、中西医结合的骨科同道的积极支持和帮助,给本书提出不少宝贵意见,他们为本书的出版殚精竭虑、付出艰辛的劳动,大家一个共同的心愿就是推动骨伤事业的发展,我在这里向中华中医药学会股骨头坏死专业委员会主任委员何伟教授、北京望京医院陈卫衡教授、武汉市中医医院张荒生院长等专家表示深深地感激和致意。由于我们的认识和实践水平有限,疏漏之处在所难免,希望广大读者提出宝贵意见。

武汉市中医医院 董晓俊

2012年1月

Contents 目录

股骨头坏死的认识 1

- 一、股骨头坏死的概念 4
- 二、股骨头坏死的主要病因 5
- 三、股骨头坏死的临床表现 8
- 四、股骨头坏死的分期 9
- 五、股骨头坏死的诊断标准 12
- 六、股骨头坏死的鉴别诊断 13
- 七、股骨头坏死的转归结局 15

股骨头坏死的治疗方法 19

- 一、治疗目的 21
- 二、“3+X”疗法 22
- 三、“三阶梯”疗法 25
- 四、治疗方法介绍 26

股骨头坏死的功能锻炼 49

- 一、功能锻炼的原则 51
- 二、功能锻炼的作用 52
- 三、功能锻炼的方法 52
- 四、功能锻炼注意事项 62
- 五、功能锻炼的选择 63



六、功能锻炼日程安排	63
七、住院病人日程安排	64
附 1:髋关节功能自我评估	65
附 2:自我评估表	67
附 3:股骨头坏死临床护理路径	68

■ 股骨头坏死的疼痛护理 73

一、疼痛的原因	75
二、疼痛的症状特点	77
三、疼痛的危害	78
四、疼痛解除的意义	79
五、疼痛的应对方法	79
六、疼痛的预防	80

■ 股骨头坏死的情志护理 83

一、病人心理问题分析	85
二、情志护理基本原则	86
三、情志的护理方法	86
四、情绪的自我调节方法	89

■ 股骨头坏死的饮食护理 93

一、饮食调养原则	95
二、合理主、副饮食搭配	96
三、补钙的四个方面	96
四、降血脂、促循环的食物	98