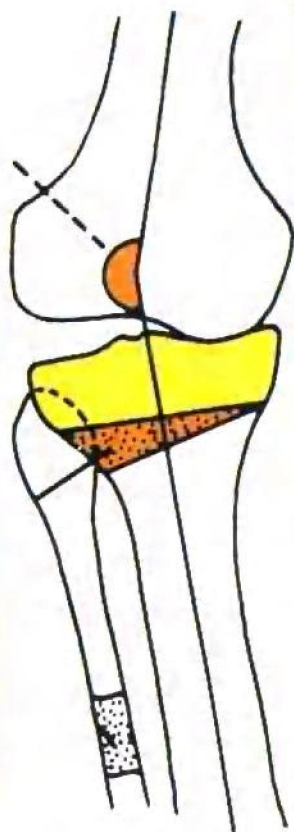


图解腰膝足痛百疗百治



(日)
铃 张 安
木 玉
实 国 文
主 编 译

膝痛难以行走时
轻轻支起患肢，用额头
灸膝周围穴位5~7次。

减轻疼痛、保护膝部
均衡地锻炼大腿肌肉和
小腿肌肉，运动可以轻松解
除下肢疲乏无力。

**因疼痛，膝部肌肉
僵硬时**
放松膝部张力，充分
松弛后，进行膝部按
摩，缓解疼痛，活动
灵活。



对于从腰至腿酸痛
取俯卧位，指压沿坐骨
神经走向分布的若干穴位。

正在为坐骨神经痛苦恼的人
热水浴或热水泡脚后施行按摩
解除肌肉酸痛，缓解神经压迫。

对因腿痛难以行走的人
可以使用拐杖协助走路。要点是：
健侧持杖，用健腿和拐杖支撑
体重，减轻患膝负担轻松行走。

.5-64

吉林科学技术出版社

图解家庭白皮书系列⑧

图解 腰膝足痛 百疗百治

(日) 铃木实 主编
张玉国 译
安文
付筱笙 附录



吉林科学技术出版社

【吉】新登字 03 号

图解家庭白皮书系列⑧

图解腰膝足痛百疗百治

(日)铃木实 主编

责任编辑:索健华

封面设计:王统强 贾 飞

出版 吉林科学技术出版社 880×1230 毫米 32 开本 插页 4 94 000 字 3.25 印张
发行 1998 年 2 月第 1 版 1998 年 2 月第 1 次印刷
印刷:吉林电力职工大学印刷厂 ISBN 7-5384-1916-0/R·321 定价:6.90 元

地址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635183 传真 5635185
电子信箱 JLKJCPS @ public.cc.jl.cn

前 言

矫形外科就诊的患者确有各种苦衷,仅次于腰痛最多的就是膝痛。从书面调查中也可以看到苦于膝部障碍的潜在人数非常大。膝痛很容易想到是风湿痛,但中老年最常见的是变形性膝关节病。膝关节要支撑着全身体重,平地行走膝关节负重为体重4倍,上下台阶要负重为体重的7倍左右。膝关节具有最复杂的活动方式。不仅有伸屈运动,而且有制动作用。健康年轻人可轻松完成上述活动,随着年龄的增加,膝关节也日渐衰退、变形、活动不便。因此对中老年人来说,变形性膝关节病是不可逃避的疾病。最近,因过分运动而损伤膝部的人也逐渐增多。由此而引发的膝痛依靠医生是远远不够的。当然通过给膝部注射,电刺激等。能够一时性缓解疼痛,但要彻底消除疼痛,平素减肥,加强膝部肌肉锻炼,来减轻膝关节负担是非常重要的。很多患者在家里进行有规律的生活,就能治愈膝痛。但是真正了解此种方法的人少的令人吃惊。原因之一就是关于膝部知识宣传不够。因此本书收集了在家里就能治疗膝痛的方法,配以图片

进行浅显易懂说明,同时后半部分就膝部的构成及疾病的发生作了详细说明。介绍的都是即刻就能实行的好方法。

另一方面,还有与膝部密不可分的腰和腿。据说腰痛是用两条腿走路人类不可抗拒的疾病。是否引起腰痛要看日常生活方式。发生腰痛的最多原因是运动不足和肌肉劳损。而由脊柱异常所致的腰痛并不那么多。为了防止腰痛平素要加强腰部肌肉锻炼,保持正规的姿势。腿部也必须牢固结实。要是因膝痛不能直腰行走,腰部负重增加。相反,要是因腰痛采取不自然的姿势,膝部所承受的负担进一步增大。近来由于鞋的原因,腿痛的人越来越多。本书在介绍腰痛、膝痛的同时,还介绍了腿痛的治疗方法。虽说如此,持续顽固的腰痛、膝痛且日渐恶化时,要考虑到是否由骨骼或其他疾病所致。这时首先请专科医生诊查后,再开始家庭治疗手段。

目 录

前言.....	1
治愈腰膝足痛实践篇	
解除腰痛方法之一热疗	2
解除腰痛方法之二指压疗法	4
解除腰痛方法之三治疗腰痛的腿部穴位	6
解除腰痛方法之四按摩治疗	8
解除腰痛方法之五体操疗法	12
解除腰痛方法之六预防腰痛复发的体操	14
解除腰痛主法之七消除腰肌劳损酸痛的体操	16
解除腰痛方法之八治疗闪腰病首要方法	18
消除从腰至腿疼痛方法之一指压穴位治疗坐骨神经痛	20
消除从腰至腿疼痛方法之二按摩方法消除坐骨神经痛	22
解除膝痛方法之一热疗	24
解除膝痛方法之二烟头灸疗	26
解除膝痛方法之三指压法治疗膝内侧疼痛	28
解除膝痛方法之四指压法治疗膝外侧疼痛	30
解除膝痛方法之五按摩	32
解除膝痛方法之六大腿体操运动缓解疼痛	34
解除膝痛方法之七使疼痛减轻又能保护膝部的体操	36
解除膝痛方法之八热水浴,淋浴疗法	38
解除膝痛方法之九防止复发的姿势和行走方法	40
解除膝痛方法之十使用拐杖减轻膝部负担	42
解除膝痛方法之十一能减轻疼痛的鞋底装置	44
解除膝痛方法之十二在日常生活中注意防止膝痛	46
解除足痛方法之一穴位指压法减轻踝关节疼痛	48
解除足痛方法之二消除腿肚酸胀及疼痛	50
解除足痛方法之三如何治疗脚掌和足跟疼痛	52

解除下肢浮肿、无力的方法之一指压治疗 54

解除下肢浮肿、无力的方法之二按摩治疗 56

解除下肢浮肿、无力的方法之三体操运动治疗 58

治愈腰膝足痛的理论篇

发生腰痛的机理 62

疼痛的原因和其对策之一腰痛病和闪腰病 64

疼痛的原因和其对策之二坐骨神经痛 65

疼痛的原因和其对策之三其他类型的腰痛 66

为什么会发生膝痛 68

疼痛部位的护理 70

导致疼痛的疾病和其对策之一变形性膝关节病 75

导致疼痛的疾病和其对策之二风湿 79

导致疼痛的疾病和其对策之三外伤 80

易发膝部疾病 84

明确病因的最新诊断方法 86

如何治疗脚痛 89

附录

秘方 92

验方 94

偏方 96

治愈腰膝足痛实践篇

热疗

慢性腰痛大都是由肌肉紧张瘀血而引起的。因此要给患处加热，能解除肌肉酸胀，促进血液循环，缓解疼痛。

这里介绍利用家中现有的工具，简单而有效地给腰部加温的方法。

使用热毛巾

①在热水中充分浸泡，拧干，做成热毛巾。若是戴上塑料手套，不必担心烫伤手，便可轻松地拧毛巾。

②俯卧，从腰上部到骶尾部先敷上1~2块纱布。即便是腰一部分疼痛，也要从腰到臀普遍加热。

③准备不致引起烫伤的热毛巾2~3块，拆叠后敷在纱布上。

④其上用塑料包上，以防止毛巾温度下降。

⑤如果毛巾凉了，要重新做热毛巾。

这样，患部热疗20分钟左右，血液通畅，疼痛也得以缓解。可以每日热疗2~3次。还有，如果俯卧腰痛时，也可以仰卧位屈膝，用相同的要领，将热毛巾放在腰下热疗。

热姜巾

制作热毛巾时，如果使用姜熬的汤，更加提高了保温效力。姜汁作用于皮肤，促进患部血液循环。

①取陈姜200克左右，捣碎，放入棉布袋中，再放入1升热水中煮沸2~3分钟。

②在其中浸泡毛巾，拧干，按上述要领热敷。

使用热风机

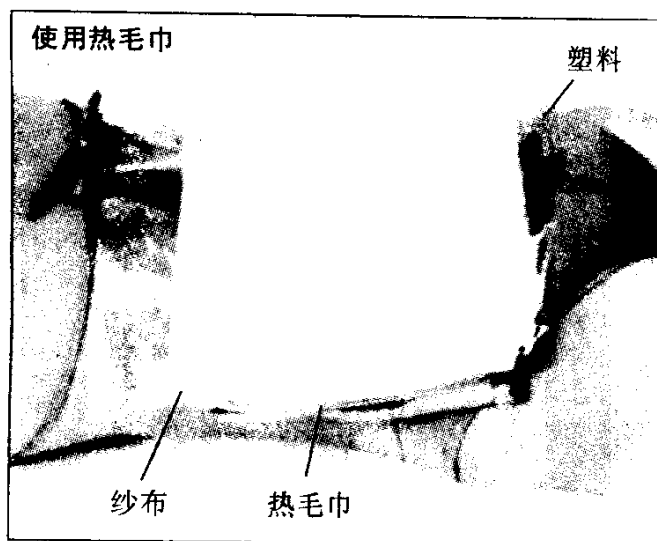
热风机能简单便利地给患部热疗。不仅能直接给患部加热，而且还能隔着衣服给患部加热。

①距腰20~30厘米左右，给患部吹热风。

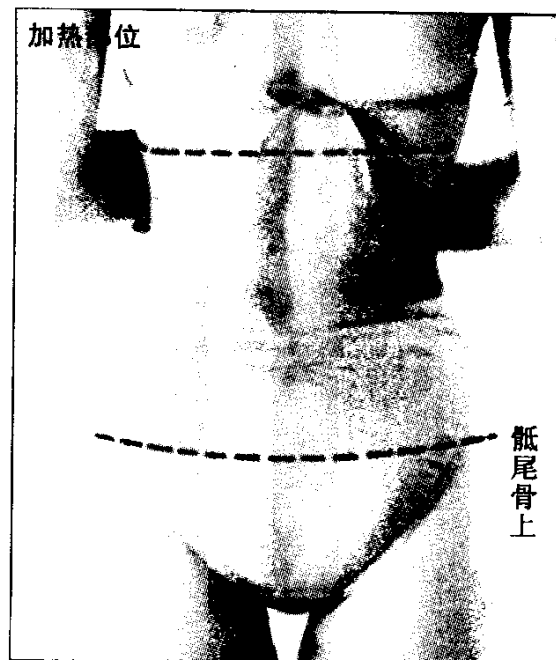
②要感到过热便拿开，这样反复进行3~5分钟，并从腰到臀普遍加热。

③最后，穿着衣服用热风吹。热量可以留在衣服中，能提高保温作用。

准备热毛巾，从腰部到臀部广泛加热，用热姜巾热敷也有效。



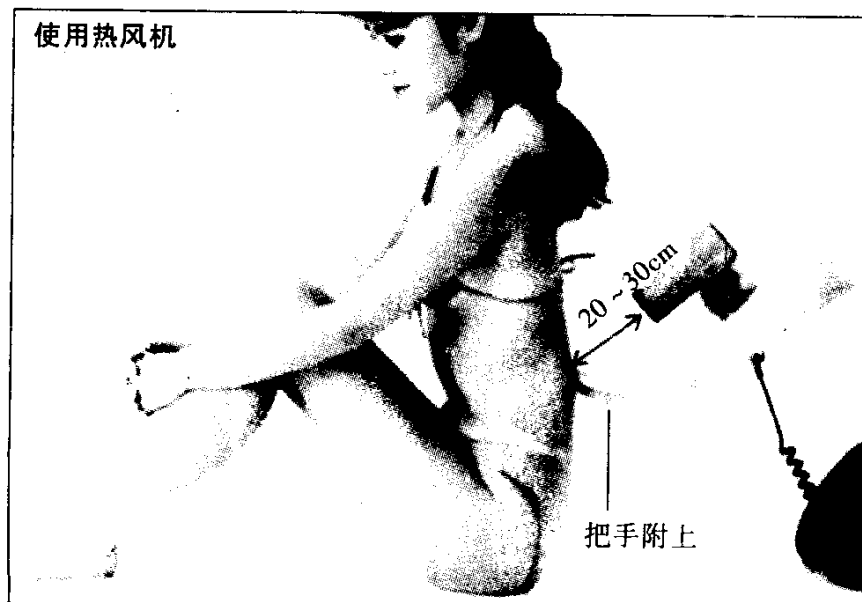
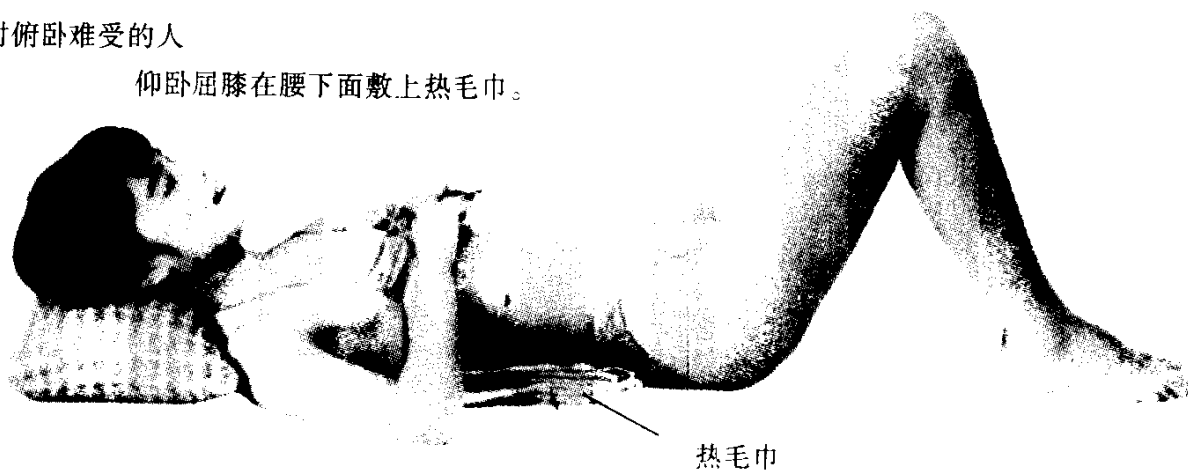
毛巾折成两层或三层,2~3块毛巾叠在一起使用。



即便是腰一部分疼痛也要从腰上部到臀上部广泛加热。

对俯卧难受的人

仰卧屈膝在腰下面敷上热毛巾。



用手附在患部边感觉热度边吹热风,便没有烫伤的危险。

指压疗法

腰部酸痛我们会不自觉的按压,按摩腰部。按压后解除疼痛,感觉舒适的地方就是东方医学称之为的穴位。东方医学认为穴位是人体经络,脏腑之气输注于体表的部位,具有调节血流、解除肌肉酸痛、缓解疼痛的功效。

腰部穴位的定位

腰阳关:位于脊柱上是治疗腰痛特效穴。在第四腰椎棘突下。

命门:位于第二腰椎棘突下,对胃肠疾患引起的腰痛有特效。

肾俞:位于第二、三腰椎棘突之间向旁开3横指处。解除肌肉酸痛具有较好的效果。禁止强压防止损伤肾脏。

大肠俞:位于第四、五腰椎棘突之间旁开1.5寸处 是肌肉酸痛和内脏疾患引起腰痛的治疗点。

腰眼:站立时髂骨嵴下的凹陷处,对着凉后腰痛有特效。

腰部穴位的按压方法

①腰痛的人屈膝侧卧。

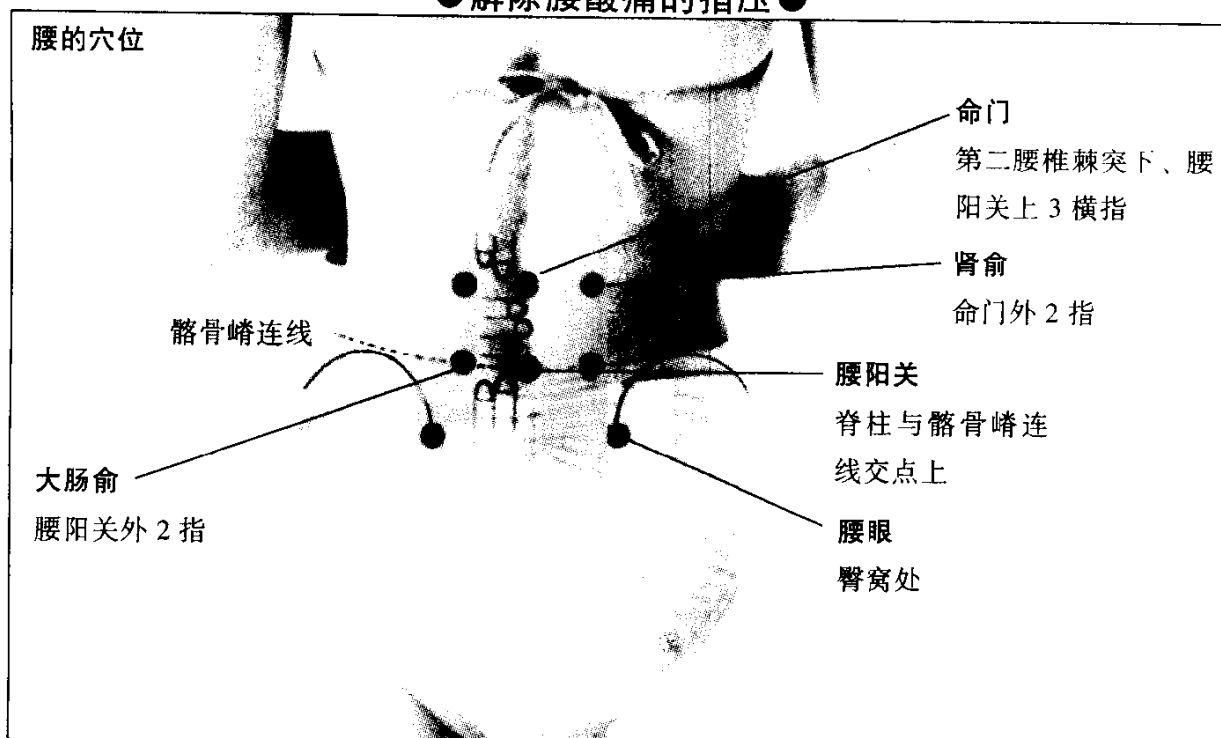
②施行指压的人、坐在患者背侧,把上身的重量集中到拇指头上,先从一侧穴位开始,向身体中部轮流按压,以1、2、3节奏指压,第4拍时开始松劲。

③继而,向相反的方向横卧,以相同的方法指压对侧穴位。

自行按压时,坐在椅子上,掐腰用拇指按压穴位。或是握拳放在椅背与穴位之间,用背部挤压拳头。

腰部指压是屈膝侧卧,由别人按压。

●解除腰酸痛的指压●



掐腰用拇指按穴。



指压的人屈膝横卧。



用拇指压穴，余 4 指支撑。



以舒适感强度按压。



对侧大肠俞反方向侧卧按压。



肾俞位于肾脏之上不能强压。

治疗腰痛的 腿部穴位

治腰痛不仅选腰部穴位指压，而且指压腿部穴位也很重要。腿部活动与腰关系密切。加之腿部分布着由腰椎、骶椎发出来的神经。因此治疗腰痛，解除下肢肌肉的紧张，改善其血液循环也是必不可少的。东方医学认为，全身都有经络相连。经络流动不通就引起疼痛。腿上存在着疏通经络解除腰痛的穴位。

位于腿后侧穴位的按压方法

委中：位于腘窝横纹中点，是腰背痛的压痛穴位。视为腰痛治疗不可缺少的穴位之一。指压时，屈膝放松用拇指揉搓按摩。因为神经、血管较表浅。按压时要轻柔。

太溪：位于内踝与跟腱之间平内踝尖处。对从腰向大腿内侧放射痛的腰痛有效，采取自踝关节后侧捏的方法，用拇指按压。

中封：内踝前1寸，胫骨前肌腱与踇长伸肌腱之间。按压时有火辣辣的疼痛感，对翻身、回头等腰部旋转引起的腰痛有效。

腿外侧的穴位及其按压方法

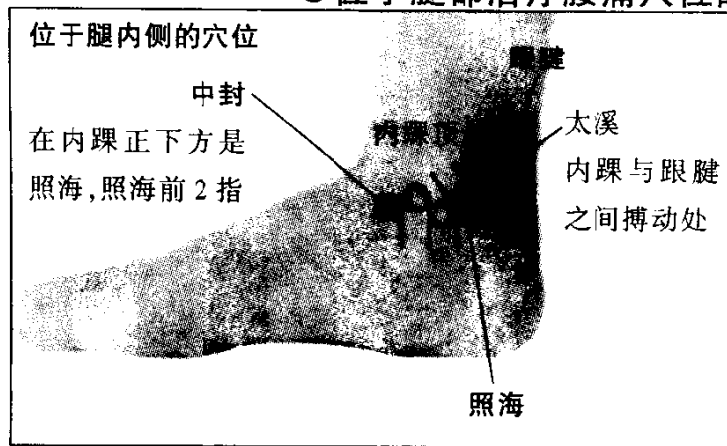
阳陵泉：位于腓骨小头前下方1寸凹陷处。从腓侧向胫侧指压效果为佳。

金门：位于外踝前下方，腓骨外侧凹陷处。用拇指按摩。对于身体前后弯曲时的腰痛类型有特效。

以上穴位各按压10次。因为踝关节周围肌腱密集，不要太用力按压。也可以用胶套将10支牙签捆扎在一起，用头部按压穴位10~15次。

踝关节的穴位不要用力按压，揉搓样指压各10次。

●位于腿部治疗腰痛穴位的按压方法●

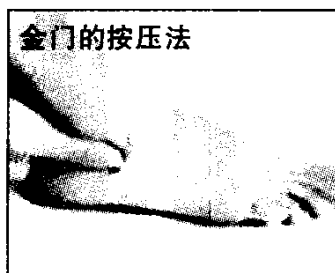


对扭腰时疼痛有效。

从腰到腿内侧的疼痛有效。



屈膝放松轻轻按揉。



对鞠躬挺胸时的疼痛有效。



对所有的腰腿痛有效。

按摩治疗

按摩是在体表附加刺激,解除肌肉酸麻,改善血液循环的方法。按摩要在腰部全方位进行。因为即使是一侧腰痛也不能认为对另一侧腰肌没有丝毫影响。

按摩的准备

因为肌肉松弛后很容易接受刺激。首先用手掌轻轻揉按松弛肌肉。

①接受按摩的人俯卧,双手交叉放在前额下。

②进行按摩的人用双手大把抓起肩部肌肉后,用手掌搓后背,直到腰部,操作要点是柔和地搓皮肤。

③搓到腰部后,两手向腰的两侧搓。

④以上动作反复 10 次。

准备完毕后开始正式按摩。

先从脊柱与两侧粗大肌肉之间开始按摩。

⑤沿着脊柱两侧的凹陷处,从肩的背侧投影到腰部进行按摩。按摩的人如图所示那样,把左右两手拇指交替放在凹陷处。

⑥最初用左手拇指在脊柱左侧凹陷处旋转按压揉搓。

⑦然后用右手拇指在脊柱右侧凹陷处旋转按压揉搓,不要用力过大。

⑧每处按摩 5~6 次,逐渐向腰部按摩,这样重复 6 次。

⑨按摩脊柱两侧凹陷处后,开始在两侧肌肉上用同样方法按摩。

⑩继而用 3 个手指掌侧作画圆样按摩。从肩到腰部凹陷处按摩。右侧按摩后再按摩左侧。

⑪在肌肉上,同样用 3 个手指按摩。

⑫用手掌作画圆样在脊柱两侧凹陷处和肌肉上按摩。均等舒适程度为宜,重复 5~6 次。

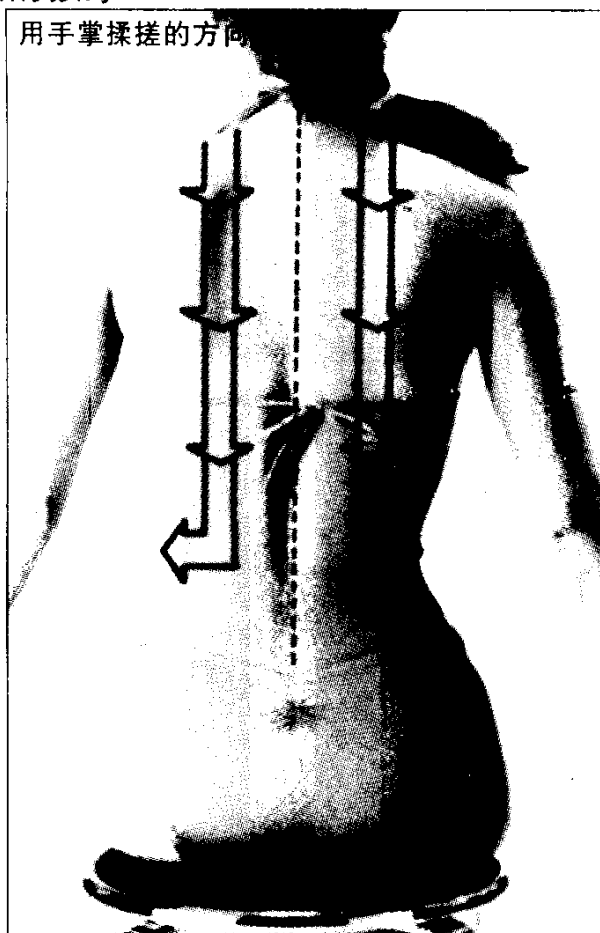
⑬最后,与准备阶段一样揉搓后背。起身时一定要先侧卧,然后再起来。

另外在腰和臀交界处用手拳轻轻敲打的方法,止痛效果也很好。

轻轻揉搓整个背部细致地按摩脊柱两侧凹陷和肌肉。

●准备阶段的按摩●

用手掌揉搓的方向



从肩到腰，一直向下用手掌揉搓，直到腰部再向左右两外侧揉搓。

捏肩的方法



大把抓住肩部肌肉，然后放开。

揉搓脊背的方法



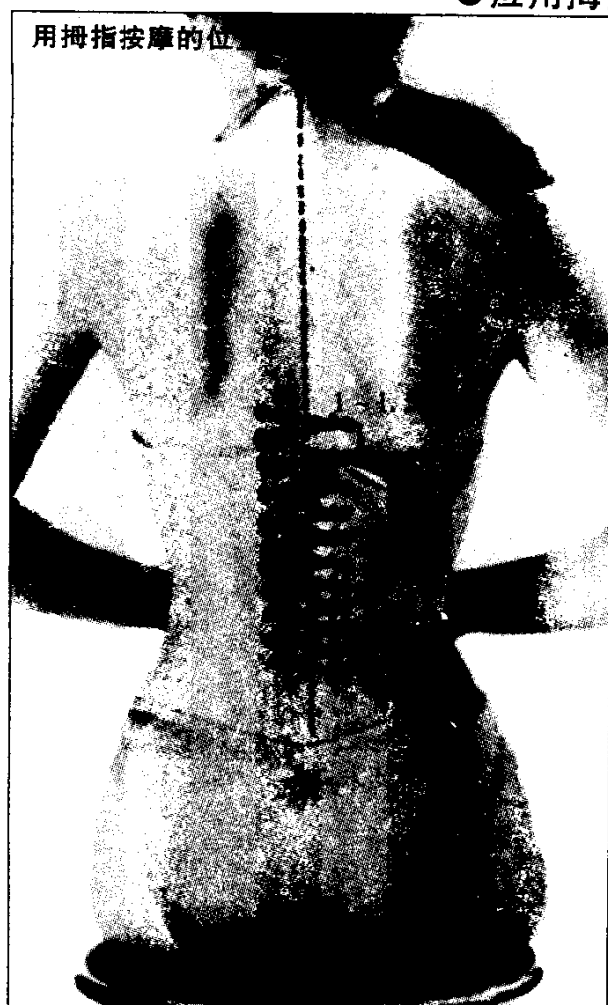
用整个手掌轻轻地揉搓脊背。

腰的揉搓方法

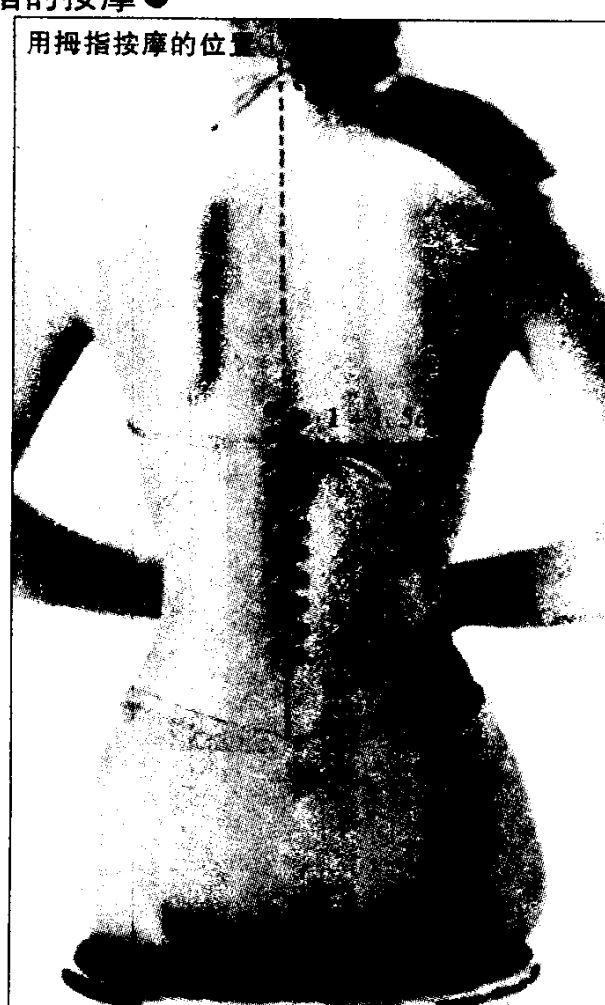


在腰部改变手掌所指方向，向两侧揉搓。

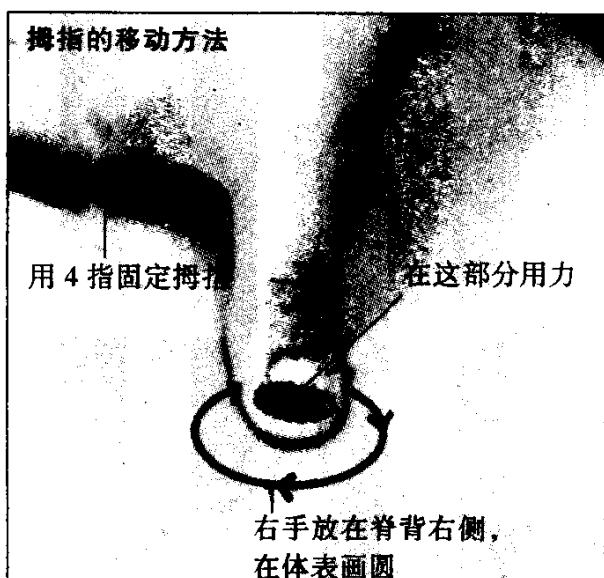
●应用拇指的按摩●



在脊柱两侧粗大肌肉上用左右两拇指交替地按摩。



沿脊柱两侧凹陷处,从相当于胃背侧到腰部左右交替按摩。



从手指到小指的4指作支撑,固定拇指在拇指外周作小的画圆动作。



上下挪蹭把拇指放在脊柱的左右,拇指交替用力按摩。