

○患者之友丛书○

腰痛患者之友

杨在钧 编著

人民军医出版社

31.5



96
R681.5
31
31

◎患者之友丛书◎

腰痛患者之友

YAOTONG HUNAZHE ZHIYOU

杨在钧 编著

X4976/16



3 0091 9300 8

人民军医出版社



C

333776

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

腰痛患者之友/杨在钧编著. -北京:人民军医出版社,

1996.4

ISBN 7-80020-626-2

I. 腰… II. 杨… III. 腰痛-诊疗-基本知识 IV.

R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 15110 号

人民军医出版社出版

(北京复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:8222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京科技大学印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm1/32 ·印张:4.5 ·字数:97 千字

1996 年 4 月第 1 版 1996 年 4 月(北京)第 1 次印刷

印数:1~8000 定价:7.00 元

ISBN 7-80020-626-2/R. 559

[科技新书目:379-198①]

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

腰痛为常见多发病。本书较为详细地介绍了与腰痛防治有关的医学科普知识,包括脊柱的解剖生理、腰痛的起因、症状、预防、治疗、护理、饮食、起居等方面的知识。重点介绍了民间一些取材容易、操作简便、行之有效的治疗方法,以便于腰痛患者进行家庭康复治疗。

本书内容丰富,文图并茂,文字流畅,通俗易懂,融知识性、科学性、实用性为一体,适合腰痛患者及其家属阅读,也可供基层卫生人员参考。

责任编辑 杨磊石



从人体的大梁谈起	(1)
精巧的脊柱骨	(1)
主梁的支撑系统——	
韧带与肌肉	(6)
四通八达的神经“线路”	
.....	(8)
联络脏腑的经穴通道	
.....	(10)
腰痛的来龙去脉	(12)
先天性因素	(12)
外伤性因素	(19)
衰老因素	(22)
炎症因素	(27)
肿瘤因素	(31)
内脏疾病牵涉因素	(32)
其它因素	(33)
中医对腰痛是怎样分型	
论治的	(34)
腰痛的检查与治疗	(37)
步出治疗的误区	(37)
腰痛需做哪些检查	(41)
腰痛是否都要拍 X 线片	
.....	(49)

哪些腰痛可使用 CT 检查	
.....	(51)
哪些腰痛需手术治疗	
.....	(52)
什么是腰椎植骨融合术	
.....	(56)
急救腰损伤病人当心好	
心办坏事	(57)
热疗的种种方法	(59)
拔罐疗法	(63)
针刺疗法	(66)
指针疗法	(70)
艾灸疗法	(72)
按摩疗法	(75)
抓火疗法	(78)
放血疗法	(79)
点眼疗法	(79)
药浴疗法	(80)
穴位贴药疗法	(80)
中药方剂疗法	(82)
食物疗法	(85)
运动疗法	(86)
牵引疗法	(92)

封闭疗法	(96)
腰痛患者的家庭康复与	
保健预防	(102)
腰痛康复之路——	
三分治疗 七分预防	
.....	(102)
注意劳动姿势	(103)
正确的坐姿与坐具 ...	(106)
正确的卧姿与卧具 ...	(111)
康复运动与气功修炼	
.....	(114)

请脱下您的超高跟鞋	
.....	(120)
气候变化中的防护 ...	(121)
纠正不良生活习惯 ...	(123)
自制护腰围带	(126)
必备的家庭药箱与理疗	
器具	(128)
附录一 本书常用穴位	
部位表	(130)
附录二 手指同身寸取	
穴法	(138)

从人体的大梁谈起

精巧的脊柱骨

俗话说：“上梁不正下梁歪，中梁不正倒下来。”这是指房屋建筑中大梁的重要性。如果把人体比作一栋大厦的话，大梁就是脊柱，习惯上称它为“脊梁骨”。如果它出了毛病，就会连锁似地引起全身疾病，严重的还会招致人体大厦“倒下来”的厄运，造成瘫痪或截瘫。

要了解腰痛的毛病是咋回事，得先了解脊梁骨的结构。

脊柱，从侧面看，活像一条立着的蚕（图 1、2）。它是由许多脊柱骨相互连结而成，整个柱体共分 5 段，各段的形态和结构不完全相同，所包括脊椎骨的节数也不一样。

让我们先从顶部开始观察。后颈处叫颈椎，由 7 节椎骨组成，它的任务是支撑头部，并能做出各种各样的动作。人能够左顾右盼，抬头、低头，都有它的一份功劳。

接下来是胸椎，由 12 节椎骨组成，肋骨钩连在这些椎骨上，组成了一座坚固的胸腔内脏保护“城堡”。

胸椎以下是腰椎，由 5 节椎骨组成，它承受着人体大部分重量，是脊柱中的“顶梁柱”。

紧接腰椎以下是骶椎。骶椎在小儿时有 5 节椎骨，到成年后 5 节相互融合成一节。

脊柱的“终点站”是尾骨。尾骨在小儿时为 3~5 节，成年后相互融合成一节。这是人类从猿进化过来留下的尾巴残留

物,所以叫它为“尾骨”。在我国和世界上发现的许多例长尾巴的婴儿,就是这个残留物出了毛病,不“残”而超长了,人们称这为人类的“返祖现象”。

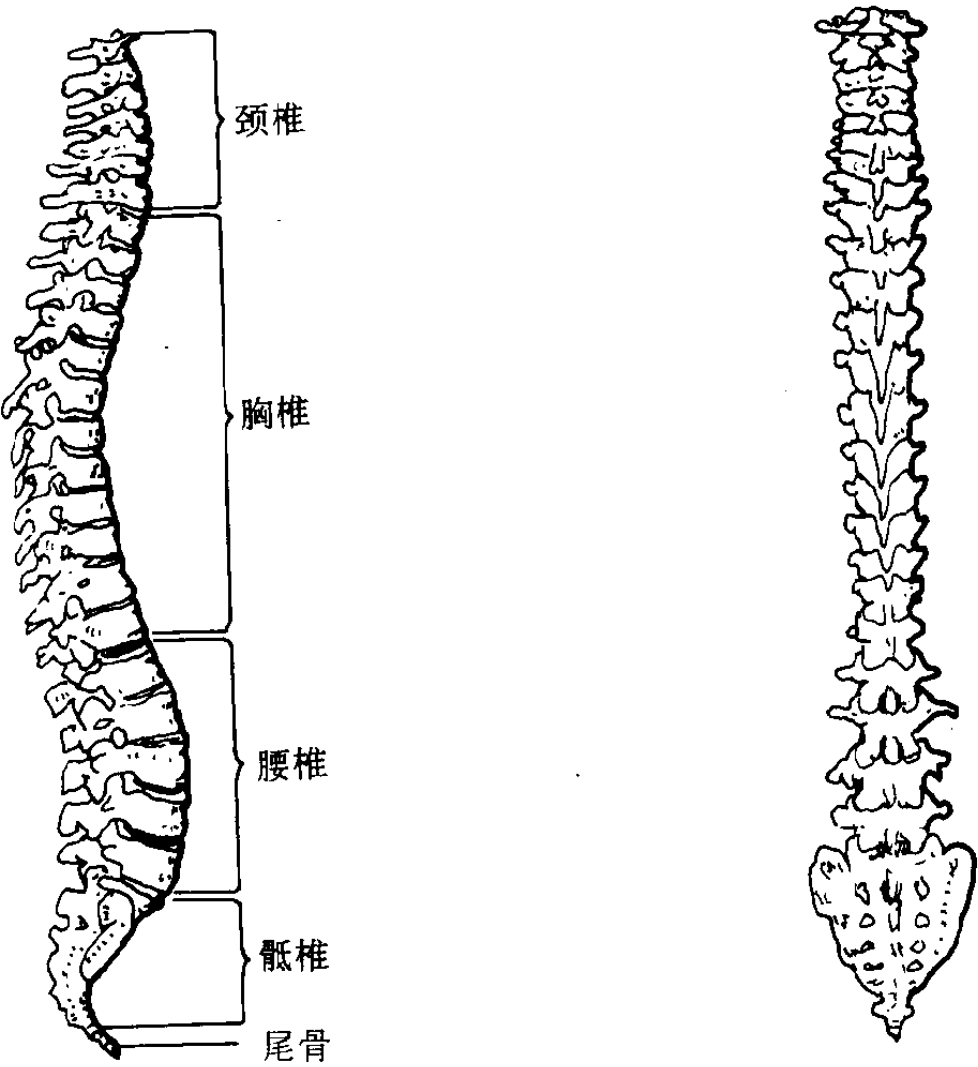


图 1 脊柱(侧面)

图 2 脊柱(后面)

腰椎及腰椎以下的部位,是个“多事之秋”的区域,特别是第 4 和第 5 腰椎,很容易成为腰痛的“曝光点”。因为腰椎是脊柱中负重量最大的部位,在平卧时,腰椎间盘内部的压力约为 20 公斤,而在直立或负重时压力可达到 70~100 公斤。再加上人的脊柱因受各种活动的影响,从 15 岁左右就开始有退化

改变。所以,腰椎经常受到反复而轻微的损伤,若遇外力冲击,更是火上加油,加倍受害。

现在我们已经明白了,脊柱是由许多椎骨相互连结而成的,那么椎骨的构造是怎样的呢?

所有的脊椎骨除第1与第2颈椎、骶椎及尾骨外,每一节的形态和构造大同小异:在椎孔的前面是椎体,后面是2个椎弓,椎体之间有椎间盘。椎弓又分出7个突起(包括上、下关节突、横突和棘突等),每节椎骨的中央都是由椎体后方和椎弓共同形成的窟窿,叫做椎孔,各节椎孔由韧带等组织连结起来就构成一条长长的管子,叫做椎管。这条椎管,上面和头颅底相连,下面通过骶骨的椎管直到尾骨。椎管内有脊髓、马尾和脊神经通过。

下面让我们把脊椎骨的“零部件”拆开来看个究竟(图3、4)。

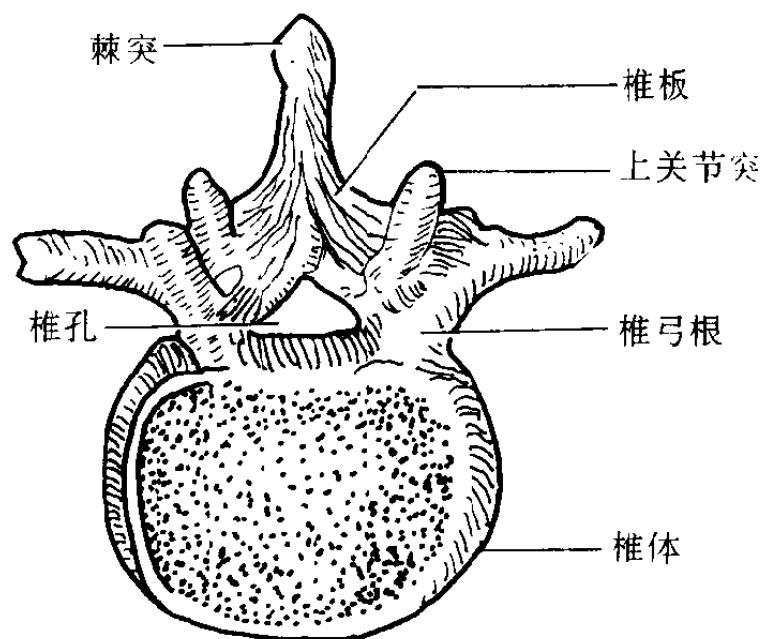


图3 腰椎骨的形状(从上面看)

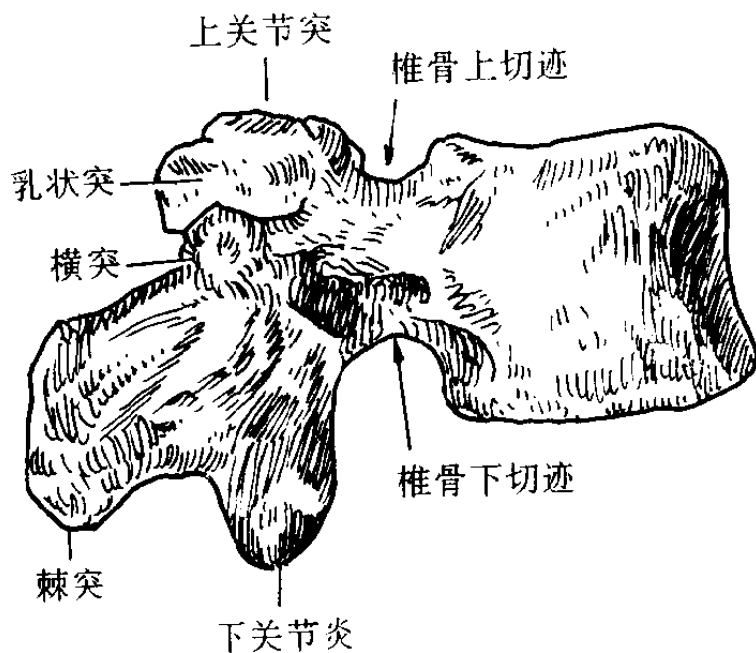


图4 腰椎右侧面观

1. 椎体 是脊椎骨的主体部分,圆柱形,上下两面较平坦,活像一粒象棋子。它主要由疏松多孔的松质骨构成,只在外面包裹着薄薄的一层硬质骨,一旦受到外力的挤压则形成楔形变,造成压缩性骨折。

2. 椎弓 位于椎体后方,它是由椎体两侧的椎弓根向后伸展、延续部分(椎板)相互合拢而成,活像一把张开的弓,所以叫椎弓。

3. 棘突与横突 我们用手摸触后腰部,可扪及到自上而下排列的一个个像算盘珠的突起,叫做棘突。它是椎骨双侧椎板间后中线处汇合形成的。第七颈椎的棘突特别长,稍稍低头就很容易摸着。这个地方,针灸穴位图上管它叫“大椎穴”,医

家把它作为数椎骨的起点标志。各棘突之间有坚实的棘间韧带相连。

在椎弓的两侧各有一个横行的突起,叫做横突。腰椎的横突比其它椎骨的横突要长,而且有丰富的肌肉附着在它上面,容易受肌肉牵扯而发生骨折。

4. 关节突 它是椎弓上伸出的,上、下各一对,它们在椎弓根与椎板交界的地方突起。一对朝上,叫上关节突;一对朝下,叫下关节突。上一个椎骨的下关节突与下一个椎骨的上关节突彼此配成一对,叫做后关节。它们周围由结实的纤维组织裹成一个小口袋,叫做关节囊。关节囊里面衬贴着一层能制造滑液的薄膜,叫做滑膜。我们的椎骨关节能够灵活运动,与滑液的润滑作用是分不开的。

5. 椎间盘 这是一个象软垫一样的东西,塞在每一个椎体之间,上下椎体借助它互相连接,所以叫“椎间盘”。椎间盘的总数是 23 个,约占脊柱全长的 $1/3$ 。

椎间盘由纤维环和髓核构成,中部稍偏,后方有髓核。髓核是一种像“果子冻”样的白色胶状体,富有弹性。依靠它的软性和弹性,使脊柱能活动自如,并且能缓冲来自运动的震荡。据说我们每向前迈进一步,椎骨就要承受 45 公斤振动力。有了椎间盘这个“缓冲器”把震动抵销了,就能使椎骨安然无恙。我们走路、跳蹦也由于有了这个“消震器”,脑子也不感觉有震荡(图 5)。

如果遇到车祸、重跌等外力冲击,压碎了椎间盘,或椎间盘的外壳破碎,包在里面的“果子冻”漏出,就会压迫神经根及马尾神经,导致剧烈疼痛。

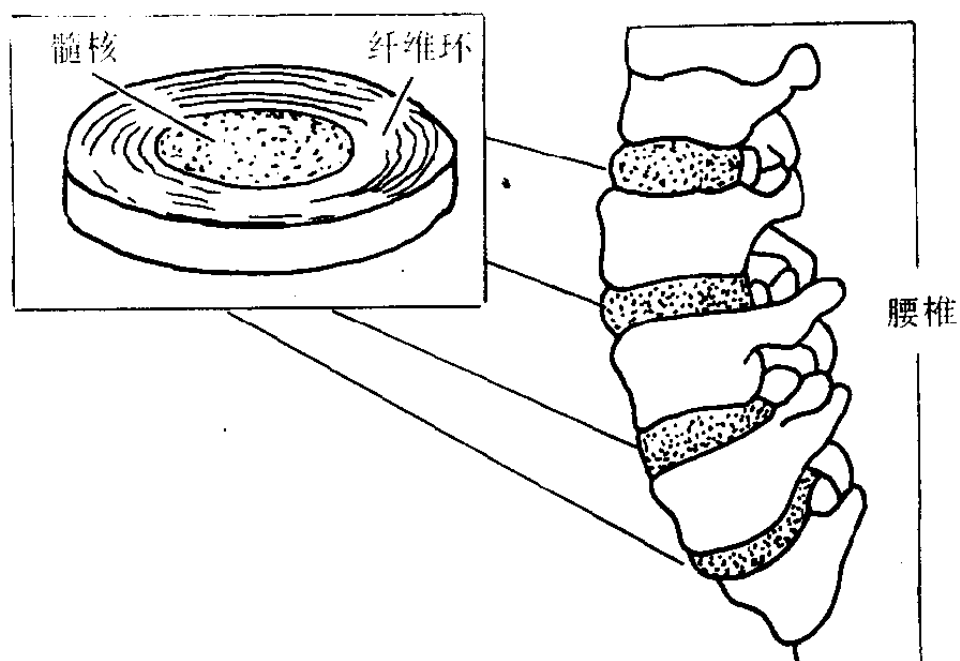


图 5 腰椎间盘

主梁的支撑系统——韧带与肌肉

前面讲了,脊柱是由各个椎骨组成的。那么这些椎骨是靠什么连成一条完整的支柱——脊柱呢?生理解剖学早已证实:这根人体大梁的支撑系统就是韧带与肌肉。

连结椎骨的韧带约有 1000 根。主要的韧带有前纵韧带、后纵韧带、黄韧带、棘间韧带及棘上韧带。这些韧带分布在椎骨的各个部位,是椎骨与椎骨的“连结纽带”。如椎弓间有黄韧带,棘突之间有棘间韧带,它们把相邻的两个椎骨连在一起。此外,还有 3 条长长的很结实的韧带,把全部椎骨都连在一起:一条紧贴在椎体及椎间盘的前面,上至枕骨,下至骶骨的前面,叫做前纵韧带;一条紧贴在椎体及椎间盘的后面,上至枕骨,向下直达骶骨管的前壁,叫做后纵韧带;第三条是从上到下将各个棘突尖连在一起,因而叫做棘上韧带。这 3 条韧带

都很结实,尤以前纵韧带最甚,曾经有人试验,它可以承受180公斤的拉力,可算得上脊柱上的“钢筋”了。

韧带还有个特点,它不但很“刚”而且“刚中有柔”,能屈能伸,帮助脊柱完成各种动作,使脊柱能保持稳定性与灵活性的统一。例如我们作前俯后仰,或左右弯曲时,各条韧带即行动起来,各尽所能,协同完成这些动作。如向前弯腰时,前纵韧带即松弛,后方的棘间与棘上韧带则被绷紧;向后伸腰时,前纵韧带紧张,后方的棘间与棘上韧带则松弛,配合得十分默契。由于相关韧带的松弛与紧张的相互协调,才能使人体在任何姿态时都保持脊柱的稳定性。

但是,美中不足的是,这些韧带在腰椎骨与骶骨交界的地方比较薄弱,容易受到损伤而引起腰痛。

与韧带相伴对脊柱起支撑作用的另一支大军就是肌肉。肌肉包在脊柱的外层,是脊柱的“护卫”,同时它又是“动力装置”,能将化学能转变为机械能,在大脑的指挥下为脊柱运动提供“能源”。脊柱能前弯后仰与左右侧曲,都是肌肉的收缩与舒张所驱动。

人的腰部、髋部和胸腹部肌肉相当丰富,它们形态各异,有的长,有的短,有的大,有的小,总数有140多条。直接作用于腰椎的肌肉有背阔肌、下后锯肌、骶棘肌、腰方肌、腰大肌等;间接作用于腰椎的肌肉有腹前外侧壁肌、臀大肌、股二头肌、半腱肌、半膜肌等。这些肌肉群以腰椎为轴心,各司其职,前后左右相互平衡和协调,协助韧带“辅佐”腰椎相对稳定,维持腰椎某一特定状态。例如骶棘肌,它可以帮助脊柱做伸腰和旋转运动,为伸腰和旋转提供动力,因此有“伸脊肌”的雅号。如果这些肌肉因为外伤,过分疲劳,久病,营养不良,或各种不良姿势而受到损伤时,就不能使脊柱很好地保持稳定。“城门

失火，殃及池鱼”，椎间关节或韧带也因此受到挤压和牵拉而引起腰痛。

腰部肌肉与脊柱的活动既互相协调，又互相制约。如果脊柱有缺陷，其稳定性受到影响，可以由肌肉代偿来弥补，但当肌肉萎缩变得疲软无力时，也会给脊柱带来负担，并使脊柱不稳定，造成脊柱的畸形或劳损。脊柱的平衡失调又会造成肌肉的损伤，使已经萎缩的肌肉“雪上加霜”，伤势加重，腰痛即显现出来。

四通八达的神经“线路”

在人体内，大脑是总司令部，指挥全身各器官运动，使之协调。担负传递大脑指挥信息任务的就是神经，它像一根根电话线布满全身，通联各器官。

神经通讯的总干线是脊髓。脊髓呈圆柱形，上端平枕骨大孔与延髓相连，下端终止于第一、二腰椎水平面，长约 45 厘米，直径约 1.25 厘米，它像一条白色的“电缆”铺设在脊柱骨做成的椎管内。所以，脊柱不仅是身体的支柱，而且要为脊髓提供安全保障。假如脊髓发生问题，再硬再稳定的脊柱也不起作用，轻则使腰腿及其它器官发生病变，重则造成人的瘫痪，只有让人在轮椅上度过一生了。

如果把脊椎管打开，乍一看脊髓的样子，仿佛有点象条蜈蚣，长长的“身体”两边伸出 31 对“脚”，医学上称这些“脚”为神经根。脊髓两旁的前、后两神经根合成 31 对脊神经，其中颈神经 8 对，胸神经 12 对，腰神经和骶神经各 5 对，尾神经 1 对。脊神经从椎管旁边的椎间孔伸到椎管外面来后，除胸神经单独形成肋间神经支配胸腹部皮肤肌肉外，其它的脊神经分区域“组织起来”，相互结合形成神经丛。颈神经 1~4 形成颈神经丛，颈神经 5~8 与胸神经 1 形成臂神经丛，腰骶神经则

形成腰神经丛和骶神经丛。从各神经丛又分出许多周围神经，分别分布到颈部、上肢、上胸、下肢和会阴部的皮肤肌肉等处（图 6）。

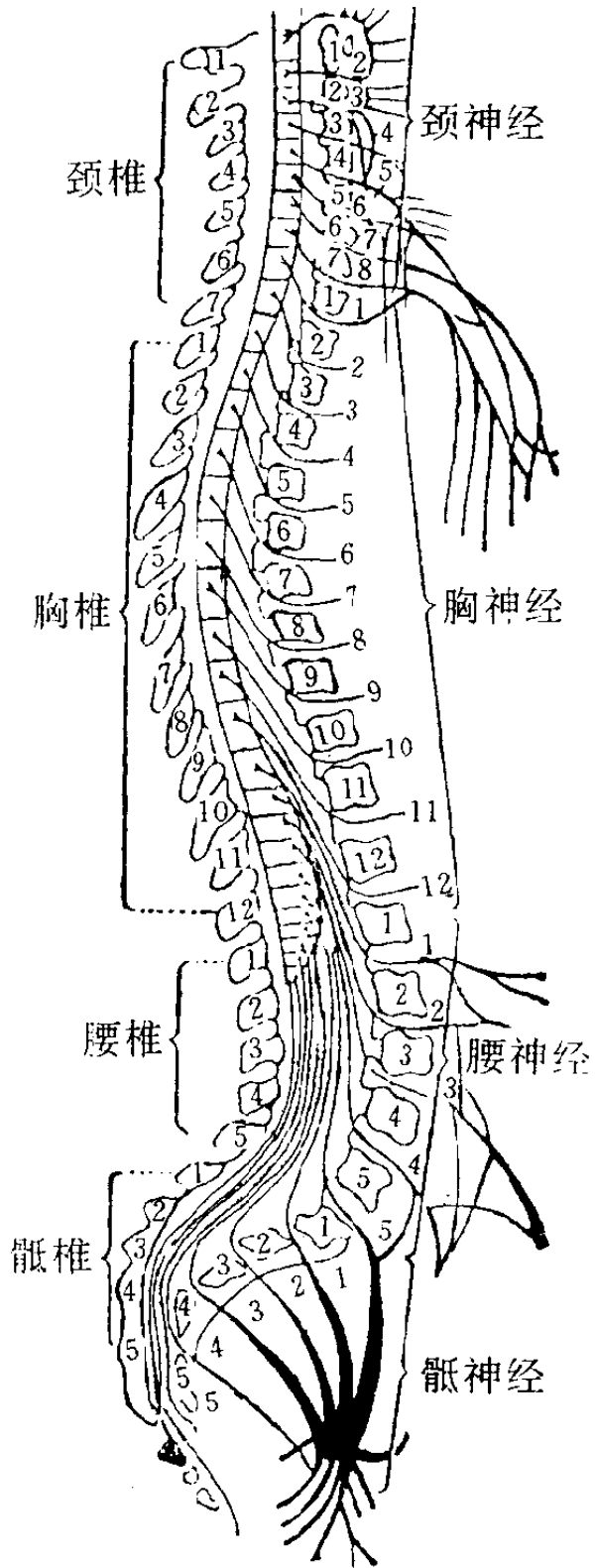


图 6 脊髓和脊神经

脊神经的作用是传递信息：一方面将躯体和内脏的感觉，如痛觉、冷热觉、触觉的信息传递到脊髓，然后由脊髓再传到大脑；另一方面把大脑和脊髓的命令下达到身体四肢肌肉、皮肤的汗腺和内脏、血管等处，指挥它们活动。我们举手、投足、吃、喝、拉、撒，血管的扩张与收缩以及皮肤出汗等动作，都是脊髓神经传达大脑的指令控制的。但是，在某些紧急情况下，脊髓神经可来个“将在外军令有所不受”而自作主张。比如当手指触到了一个灼热的炉子，时间不允许将这个信息传递给大脑，于是，脊髓发出反射性指令，手指即迅速反弹离开炉体，才未被灼伤。

神经的分布和腰痛有着直接的关系。脊柱上哪个部位的椎骨或肌肉受到损伤，压迫了神经根，神经根即将信息通过脊髓传递到大脑，大脑即指令释放一种致痛物质，引起疼痛反应。例如梨状肌受刺激或损伤，出现痉挛，可压迫坐骨神经及股后侧皮神经使其疼痛。当腰椎间盘突出时，椎间孔变窄，局部组织充血、水肿，可刺激或压迫神经根，引起坐骨神经痛。

联络脏腑的经穴通道

早在公元前二世纪，祖国医学家就发现人身上有一个经络系统，经络上有许多穴位，它是体表与经络、脏腑相连通的点，是气血流注的地方。

经络内部发源于五脏六腑，外部通联着五官、四肢及肌肤、体表。人身通过经络把各个器官组织连成一个整体，以进行正常的生命活动。在经络中流行人体的气和血（维持人体活动能力及营养的物质），“灌溉”五脏六腑及全身各部位。还有一种“卫气”在体表的经络中运行，在正常情况下它有抵抗外界致病因子侵入的功能。由于经络内联脏腑，它又能将内脏的

疾病反映到体表显示病征。

人的脊柱和脊柱两侧布满了许多穴位,它们是全身经络网的组成部分,同样担负着运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯穿上下的重任。医家用针灸治疗内脏或头部、四肢疾病时,往往循脊柱及两侧之经络取穴,以达治愈的目的。

腰部常用穴大部分是足太阳膀胱经和督脉的穴位。中医认为“腰者,肾之府,转摇不能,肾将惫矣。”《灵枢·经脉》说:“膀胱是太阳之脉。”如果本经有了异常,就能表现出“脊痛,腰似折”的症状。而肾与膀胱互为表里关系,且膀胱经走行于腰背及下肢后侧,故治腰痛疾患常用膀胱穴。例如针灸学中的《四总穴歌》有“腰背委中求”之句,近人又有“腰背殷门求”的说法。委中穴和殷门穴均为足太阳膀胱经腧穴,善治腰背痛。委中用于急性腰背痛,古人多用浅刺出血法。先伸张腘部,或加拍击使浅静脉怒张,随后用三棱针或粗针点刺出血,还可加拔火罐。此法对急性腰扭伤有显著疗效。但近人用委中穴时,很少采用浅刺出血法,常用单刺法,所以疗效不显。近人在实践中发现,针刺殷门穴,容易掌握针感,对腰背痛也有明显疗效,所以又说:“腰背殷门求”。

足太阳膀胱经起于内眼角的睛明穴,沿头顶,脊柱两旁,下肢的后面,绕外踝,止于小趾外侧的至阴穴,共 67 穴。其中大部分腧穴分布在脊柱中及脊柱两侧,如治疗腰痛时能“对穴下针”或“对穴施灸”,均能收到很好的疗效。