

99
R681.5
70

颈腰痛防治与康复常识

程玉来 著



学苑出版社



3 0066 6434 0

图书在版编目(CIP)数据

颈腰痛防治与康复常识/程玉来著. - 北京:学苑出版社,
1998.8

ISBN 7-5077-1480-2

I. 颈… II. 程… III. 脊椎病-防治-普及读物

IV. R68 1.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 20461 号

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 邮编:100036

北京市仰山印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 32 开本 7 印张 140 千字

1998 年 9 月北京第 1 版 1998 年 9 月北京第 1 次印刷

印数:1-5000 册 定价:9.00 元

内 容 提 要

本书根据颈腰病患者就诊中的就医心理,看病中遇到的各类问题,发病中最关心的问题,对病症的疑问,最想向医生了解咨询的问题进行答疑论述。

书中主要介绍颈腰病的就医指导,发病认识,发病中的各类症状表现,正确的治疗途径与方法,家庭调养、护理、康复方法,预防保健等知识。可使广大读者了解颈腰病防治的医学常识,使患者认识病症,获得医疗指导。

序 言

近年来颈腰病的普遍发生引起了社会的关注,已成为百姓们谈论健康的热门话题。尤其是颈椎病、腰椎间盘突出症对血管、神经、脊髓等组织的波及压迫,严重地危害了人们的身体健康,给生活与工作带来极大影响。

掌握一定的医疗常识正确就医,对患者是非常重要的。尤其是血管、神经压迫症状出现后而盲然不知所措忧心重重,甚至产生严重的心里压力而影响治病的信心。有的患者图一时方便而自寻“良方”或找人随意揉按而延误病机,甚至发生严重后果。亦有多数病人不能正确理解家庭调养与康复的意义,或缺乏正确的康复指导而不能获得预后最佳效果等等,这些现实问题说明了患者缺乏健康意识与医疗知识。因此对于颈腰病的认识,掌握正确的治疗途径,学习一些家庭调养与康复知识,在发病中得到专业医师的指导,对患者是非常重要的。

《颈腰痛防治与康复常识》一书是骨科颈腰痛专家程玉来副主任医师献给患者的实用科普读物。作者1971年开始从事骨科临床工作,1975年涉足于颈腰痛专业研究,对颈腰痛的治疗与康复有很深的造诣。多年来研究出一整套具有独特风格的颈腰整骨推拿方法,并注重治疗与康复的双重效应,使众多疑难病症短期获愈。获得了社会各界的高度评价。真对目前颈腰痛普遍发生与患者对颈腰痛知识的需求,程大夫在繁忙的科研与临床工作中夜以继日,根据多年来接待大量的患者中,针对就医中

存在的问题,发病中最关心的问题,对疾病的各种疑问,看病咨询中普遍涉及的焦点问题,进行了细致的综合,归纳与分类著成此书。

书中主要介绍了就医指导,颈腰痛发病认识,正确的治疗途径与方法,发病中的各类症状表现,家庭调养、康复方法以及预防保健知识。使人们能够更好地了解认识颈腰痛,配合医生进行治疗,使疾病在短时期内获得最佳康复。愿该书成为广大颈腰痛患者的良师益友。

北京中医疑病研究中心 秘书长 秘金祥

目 录

颈腰病患者就医指导	(1)
1. 为什么患者要保持良好的心态?	(1)
2. 颈腰病患者就医前要做好哪些准备?	(2)
3. 医生在问诊时会涉及哪些内容? 患者应如何正确陈述?	(3)
4. 怎样正确表达各种疼痛反映?	(4)
5. 怎样配合医生进行准确的检查?	(6)
6. 为什么患者要严格执行医生提出的医嘱?	(8)
脊柱解剖, 生理知识认识	(10)
1. 如何认识脊柱骨骼与椎骨结构特点?	(10)
2. 脊椎骨骼是怎样连接的?	(14)
3. 颈部、腰部的运动是靠哪些肌肉参与完成的?	(16)
4. 脊柱有哪些生理活动角度? 其活动范围有多大? ...	(18)
5. 椎间盘由哪些组织构成? 具有哪些生理功能?	(18)
6. 什么是脊髓? 脊髓有哪些生理功能?	(21)
颈部疾患	(23)
1. 颈椎病是怎么回事?	(23)
2. 近年来颈椎病的发生率为什么会增高?	(24)
3. 颈椎病的发病因素有哪些?	(25)
4. 颈椎病会发生哪些病理变化?	(27)
5. 怎样发现自己患了颈椎病?	(29)
6. 颈椎病患者为什么要及早正确就医?	(30)

7. 同样是颈椎病, 为什么会出现不同表现?	(31)
8. 颈椎病患者为什么会出现大面积的颈肩酸痛症状?	(32)
9. 医学上如何对颈椎病进行分型?	(32)
10. 颈椎病的初期有哪些表现?	(36)
11. 医生诊断颈椎病有哪些客观依据?	(37)
12. 各型颈椎病中患者会出现哪些症状反映?	(40)
13. 颈椎病有哪些临床体征检查方法?	(43)
14. 颈椎病造成的手指麻木与持物无力是怎么回事?	(45)
15. 颈椎病为什么会出现颈部活动受限? 如何缓解颈部 活动受限?	(46)
16. 颈椎病拍 X 线片后, 为什么还要结合临床检查?	(47)
17. 如何鉴别颈椎病与颈肩背肌劳损?	(48)
18. 颈椎受过外伤后, 为什么易发生颈椎病?	(50)
19. 颈椎出现骨质增生就一定是颈椎病吗?	(50)
20. 治疗颈椎病的非手术疗法有哪些?	(52)
21. 如何根据现代医学认识了解祖国医学对颈椎病的病 因辨证?	(66)
22. 在各型颈椎病中应采用哪些方法治疗?	(69)
23. 哪些颈椎病需要手术治疗?	(73)
24. 如何认识椎动脉型颈椎病与美尼尔氏综合症? 怎样进 行鉴别诊断?	(73)
25. 各类颈椎病患者应进行哪些影像学检查?	(75)
26. 非手术疗法治疗颈椎病的效果如何?	(77)

27. 颈椎牵引在颈椎病治疗中有何作用?	(78)
28. 常用的颈椎牵引有哪些方式? 应该怎样掌握牵引的 重量与时间?	(79)
29. 什么是大重量牵引? 作用机理是什么?	(80)
30. 配戴颈托在颈椎病治疗中有何作用?	(81)
31. 手法治疗颈椎病的意义何在?	(82)
32. 常用于调整颈椎结构的正骨手法有哪些? 其作用机 理是什么?	(84)
33. 矫正颈椎结构紊乱的正骨手法会发生意外吗?	(85)
34. 为什么有些颈椎病患者会出现下肢症状?	(86)
35. 颈椎病在哪些情况下应禁止推拿治疗?	(87)
36. 推拿治疗颈椎病应采取哪些步骤与手法?	(88)
37. 功能活动锻炼在颈椎病康复中有何作用?	(89)
38. 颈椎病患者在哪些情况下不适宜进行运动功能锻炼?	(91)
39. 颈椎病运动功能锻炼有哪些方式?	(92)
40. 家庭按摩对颈椎病的康复有何意义?	(94)
41. 学习家庭康复按摩很难吗? 在学习家庭康复按摩中 会遇到哪些问题?	(94)
42. 进行家庭康复按摩应掌握哪些操作要点?	(95)
43. 常用的家庭康复按摩手法有哪些? 手法操作要点是 什么? 有哪些康复效果?	(97)
44. 如何采用各类手法进行颈椎病的康复按摩?	(101)
45. 对椎动脉型颈椎病造成的眩晕, 如何进行头部按摩?	(102)
46. 高枕睡眠与颈椎病的发生有关系吗?	(102)

47. 日常中应从哪些方面注意预防颈椎病?	(103)
48. 落枕是怎么回事? 会出现哪些症状反映?	(105)
49. 落枕后应如何治疗?	(105)
50. 家庭中治疗落枕最佳有效的方法有哪些? 应该怎样 进行?	(106)
51. 频繁发生落枕说明什么问题?	(107)
52. 什么叫颈椎小关节紊乱? 引起颈椎小关节紊乱有哪 些因素?	(108)
53. 颈椎小关节紊乱有哪些表现?	(109)
54. 颈椎小关节紊乱应怎样治疗与调养?	(109)
55. 颈肩肌肉劳损是怎么回事? 会有哪些症状表现?	(110)
56. 颈椎间盘突出症是怎么回事? 有哪些症状体征表现?	(111)
57. 哪些原因可引起少儿环枢椎脱位?	(112)
58. 颈环枢椎脱位有哪些表现?	(113)
59. 少儿环枢椎脱位有哪些治疗方法?	(113)
60. 何谓斜颈?	(114)
61. 斜颈的发病原因有哪些?	(114)
62. 斜颈有哪些治疗方法?	(115)
腰部疾患	(116)
1. 腰椎间盘突出症是怎么回事?	(116)
2. 引起腰椎间盘突出症的因素有哪些?	(116)
3. 腰椎间盘突出症发病前期有哪些症状表现?	(118)
4. 腰椎间盘突出症会出现哪些症状反映?	(119)

5. 医生根据哪些方面的检查对腰椎间盘突出症进行诊断？
..... (121)
6. 腰椎间盘突出与膨出有什么区别？临床症状表现有什么不同？ (124)
7. 只根据 CT 检查就可以确定诊断腰椎间盘突出症吗？ ...
..... (125)
8. 腰椎间盘突出症所发生的脊柱侧弯，为什么有的突向健侧有的突向患侧？ (125)
9. 腰椎间盘突出症应与哪些病症进行鉴别诊断？ (127)
10. 患了腰椎间盘突出症应如何治疗？ (128)
11. 非手术治疗腰椎间盘突出症有哪些方法？其作用原理是什么？ (129)
12. 腰椎间盘突出症有哪些康复疗法？ (134)
13. 腰椎间盘突出症有哪些发病过程？每期的治疗原则是什么？ (137)
14. 儿童可以患腰椎间盘突出病吗？与成年人的腰椎间盘突出症有什么区别？ (138)
15. 腰椎间盘突出症患者怎样认识整体发病过程中的各种疼痛反映？ (139)
16. 推拿治疗腰椎间盘突出症成败的关键在于什么？
..... (141)
17. 哪些腰椎间盘突出症应采用手术治疗？ (142)
18. 推拿能使突出的间盘获得回纳吗？ (142)
19. 推拿治愈腰椎间盘突出症的机理是什么？ (143)
20. 什么是腰椎间盘突出切吸术？ (143)
21. 怎样判断腰椎间盘突出症的急性发作期、缓解期与恢

复期？	(144)
22. 腰椎间盘突出症的急性发作期、缓解期与恢复期应如何 进行家庭护理与调养？	(145)
23. 单纯采用中药外敷能够治愈腰椎间盘突出症吗？	(147)
24. 腰椎间盘突出症患者使用腰围有何意义？	(148)
25. 腰椎间盘突出症的家庭按摩手法应怎样运用？ ...	(148)
26. 什么叫腰椎间盘突出症的临床恢复？	(149)
27. 腰椎间盘突出症达到临床恢复，在后期组织恢复中应 注意哪些问题？	(150)
28. 腰椎间盘突出症后期腰肌僵硬是怎么回事？	(151)
29. 怎样解决腰椎间盘突出症后发生的腰肌僵硬问题？	(151)
30. 什么是腰椎椎管狭窄症？有哪些症状表现？	(156)
31. 腰椎椎管狭窄症有哪些治疗方法？	(157)
32. 腰椎骨性关节炎是怎么回事？	(158)
33. 腰椎骨性关节炎有哪些表现形式？	(158)
34. 患了腰椎骨性关节炎应怎样正确治疗？	(160)
35. 哪些原因可引起急性腰部软组织损伤？	(161)
36. 慢性腰肌劳损是怎样形成的？	(162)
37. 急慢性腰部软组织损伤有哪些治疗要点与方法？	(163)
38. 怎样预防腰肌劳损的发生？	(164)
39. 什么是腰椎小关节错缝？哪些因素可以引起腰椎小 关节错缝？	(165)
40. 腰椎小关节错缝有哪些表现？	(167)

41. 医生怎样治疗腰椎小关节错缝？患者怎样配合医生进行调养？ (167)
42. 骶髂关节是怎样发生错缝的？错缝后会有哪些表现？ (169)
43. 哪些外力因素可发生胸腰椎压缩性骨折？怎样判断是否发生压缩性骨折？ (170)
44. 怎样进行脊柱骨折的现场救护与搬运？ (171)
45. 胸腰椎骨折病人怎样进行功能康复锻炼？ (172)
46. 梨状肌综合症是怎么回事？有哪些治疗方法？ (173)
47. 棘上韧带损伤是怎样发生的？有哪些症状表现？ (175)
48. 急、慢性棘上韧带损伤有哪些治疗、调养方法？ (176)
49. 退着走治腰痛的道理何在？ (177)
50. 哪些疾病可发生坐骨神经痛？具有哪些病症特点？ (178)
51. 椎弓裂与腰椎滑脱是怎么回事？ (180)
52. 腰椎滑脱患者有哪些表现？ (181)
53. 腰椎椎弓裂、腰椎滑脱患者应做些影像学检查？ (181)
54. 椎弓裂、腰椎滑脱症应如何治疗与调养？ (182)
55. 为什么老年人更要强调腰部活动锻炼？ (183)
56. 强直性脊柱炎是怎么回事？ (184)
57. 强直性脊柱炎有哪些表现？ (184)
58. 强直性脊柱炎患者应进行哪些项目的检查？检查中的变化情况说明什么问题？ (185)
59. 强直性脊柱炎应如何运用药物治疗？ (186)

60. 强直性脊柱炎有哪些物理疗法与康复疗法? 这些方法有何治疗康复作用? (187)
61. 强直性脊柱炎在日常生活、调养、治疗中应注意哪些问题? (190)
62. 脊柱侧弯是怎么回事? (191)
63. 脊柱侧弯病人有哪些表现? (192)
64. 脊柱侧弯对人体有哪些影响? (193)
65. 脊柱侧弯病人应采用哪些针对性治疗? (193)
66. 目前作用于骨关节的解热镇痛、抗炎类药, 哪种疗效最为确切, 副作用最低? (194)
67. 为什么说钙是人体生命之源? 目前哪类钙品在人体内吸收最好, 疗效最佳? (195)

颈腰病患者就医指导

1. 为什么患者要保持良好的心态?

当一个人生病的时候精神心理因素尤为重要,精神是战胜疾病的第一因素。尤其是慢性复杂的病症,一定要树立战胜疾病的信心,塑造一个开阔的精神空间,即要面对现实又要看到希望。精神上的压抑与心理负担,必然导致人体生理的变化。机体组织的恢复虽在于治疗,但却不能离开心理与生理变化的潜能因素。在我们生活中可以看到一些身患重症或绝症病人的康复,就连医生也感到是一种奇迹。这种奇迹难道是等待与自然的结果吗?这是一种精神,一种不可抗拒的生命力量,同时也是一种付出。医生只是在某种可能的范围内对疾病进行调整治疗,然而机体组织的最终康复仍需病人的密切配合,进行长时间甚至相当时期的各类康复治疗与调养,这里存在着艰辛繁琐刻苦的付出。这对每个病人来说也是一种心理、精神、毅志的考验。在同一类病人中都进行同一方法的治疗后,往往可以看到恢复上的差距,这完全反映了病人的心理状态与精神因素。

一个病人在痛苦中首先要在精神上取胜,面对严重疾病必须建立开阔乐观的生存信心。烦躁、消沉、苦恼是一种心理消极因素,首先要看到医学的进步,信赖医生的治疗水平,看到自己

康复的希望,建立战胜疾病的信心,保持良好的心理状态采取积极努力的治疗。

珍惜生命追求健康为众人所想,疾病发生是人体生理客观存在的问题,战胜自我保持良好的心态是战胜疾病获得康复的基础。

2. 就医前要做好哪些准备?

到医院看病大家都认为是一件非常简单的事,但在医生看病中却会发生很多各类意想不到的问题,因而使诊断治疗不能正常进行,造成了时间上的耽误与治疗中的麻烦。

到医院看病前首先要斟酌考虑自己的身体情况,路途中就医过程中病症会不会突然发作,万一发作怎么办,如椎动脉型颈椎病,由于头部转动,随时有发生暂短时间的头部供血障碍而晕倒。腰椎间盘突出症推拿治疗后可能会出现骨关节、神经根的刺激症状反映等。重病人到医院看病一定要考虑到可能会发生的问题。要有家属陪同,确保就医过程中的安全与方便。

病历、化验单、X线片等是医生分析病情诊断疾病的客观依据,带好这些资料是就医前不可忽视的内容。不少病人在医生寻问病史查问所检查过的项目时才发现忘记带上这些资料,使医生的诊查难以进行。

在一种疾病的治疗过程中可能要进行阶段性检查,也可能因病情变化转到别的医院继续治疗。对于所检查的资料要进行分类整理妥善保存,看病时不但要带好就诊医院的诊查资料,也要带上曾经就诊过的医院中所诊查的病历、检验资料,以便医生进行全面了解系统查阅分析诊断。

上午到医院进行正骨推拿的病人要吃好早餐,不宜进行空

腹治疗。因为正骨推拿治疗手法作用力较强,推拿中可能会产生一定的疼痛反映。空腹时人的生理状态下降,可能会出现头晕、恶心、心慌等不适感觉,尤其是低血糖、低血压,体质较弱的病人更为明显。高血压、心脏病患者要有一定的准备,提前适当服一些有关调理药物,使生理状况保持在最佳状态,以防止出现正骨推拿治疗中的生理反映与意外情况发生。

3. 医生在问诊时会涉及哪些内容?病人如何正确陈述?

看病当中有学问,这是人们不太理解的事,医生向病人寻问,病人对疾病各方面的内容进行陈述,应该是有一定的程序和条理,陈述病史是医生检查诊断的第一手材料,关系到诊查中的某些重要病因的发现,是看病中的一个重要环节。颈腰病患者看病中的问诊主要包括主诉、现病史、损伤史、既往史、个人生活史、家族史。对于这些复杂的问题寻问中要有一定的程序和条理,这就要求患者首先对问诊的各项内容有一个初步的认识了解,以便运用鲜明、真对、清晰的语言与医生交谈,使医生顺利分析病情。

(1)主诉:主诉是医生接待患者首先提出的问题,包括不舒服的部位,疼痛反映程度与范围,影响的部位,活动功能状态。主要使医生了解病来看什么病、发病部位、病情大体状况。

(2)现病史:反映目前病况以及一周以来的发展变化情况,使医生了解现在的症状反映,功能状态、病情的变化情况。

(3)损伤史:叙述引起本病的原因与诱发本病的因素。详细说明受伤的时间、操作状况、所置的体位、外力的大小、外力作用人体的部位,当时受伤的感觉,活动功能情况等。对于诱发因素要说明以前有什么病症,在何种因素下使本病复发,复发后的症

状表现与以前病症表现是否相同与不同。使医生对病因有一定了解,根据损伤史分析可能会出现哪些部位、组织的损伤,以便直观进行检查。

(4)既往史:包括一般身体健康状况,有无导致现在发病的因素,曾经受过哪些外伤,是否有过本病的发病史,以前发病用过哪些药物、疗效如何,用药有无毒副作用及过敏反应。接受过哪些方法治疗,病情的后期恢复情况。使医生对以往的身体状况、发病历史、采取各类方法的治疗情况有一个全面了解,以便在诊查治疗中进行分析参考。

(5)个人生活史:指与本病有关的情况,如出生地点、居住时间、生活饮食习惯、职业、工作环境、操作姿势特点等以查询环境、生活、工作中与本病有关的发病因素。

(6)家族史:了解家庭成员中的健康情况,有无类似疾病或同样疾病的发生,以考虑遗传疾病发生的可能性。

问诊是一个细致全面了解的过程,医生需要有一个顺序分析。患者看病往往心急有很多话要向医生诉说因此而打乱医生的询问思路。往往进行繁琐无章的陈述,结果谈了很多还没有涉及到医生所了解的实质情况。这样不但耽误了时间还影响了医生的问诊思路。所以患者看病要增长一些看病的知识,掌握各项问诊中所涉及的内容,在问诊中完成一个简捷、直观清晰的陈述过程。使医生针对每项问诊的实质内容进行有序的分析。

4. 怎样正确表达各种疼痛反映?

疼痛是疾病反映的一种信号,各类病症都有它的表现形式。病情的变化同样反映出疼痛的程度。疼痛是医生分析判断病情,诊断定位的临床根据。在临床上对于疼痛的观察,表现于