

内 容 提 要

本书由上海医科大学华山医院骨科副教授俞永林编写,并由中山医院骨科刘成安教授审定。书中以问答形式介绍骨科常见病防治知识。除骨关节创伤及康复、骨肿瘤、老年性骨质疏松、骨刺和先天性骨关节畸形等自成部分外,将大多数疾病按疼痛部位编写,例如腰腿痛、颈肩痛和四肢各大关节的疼痛,便于人们根据疼痛部位寻找病因,了解如何自我保健和治疗。另外,对上石膏、人工关节、周围神经损伤等有关基础知识也作了介绍。内容由浅入深,通俗易懂。可作为广大人民群众掌握骨科常见病知识的入门书,也可供医学院校学生和基层单位医务人员参考。

序

人们对提高生活质量的要求越来越高。离开健康谈不上提高生活质量。所以,人最要紧的是健康。

然而,健康离不开普及医学卫生知识,让医学知识进入家庭、进入人们的头脑,使大家懂得防病养生的基本知识,就能促进人类长寿。任何一种疾病的产生与发展都有预兆,懂得了医学基础知识,无病防病,有病及早治病。所有的病早治比晚治好。在信息量爆炸的形势下,人们首先迫切摄入的当是有关健康的常识。

骨科疾病面广量大,腰背酸痛、各种原因的骨关节疼痛、跌打损伤、骨肿瘤、骨关节先天性畸形、老年性骨质疏松、令人烦恼的骨刺、骨折和关节脱位等。本书的特点是采用问答形式,将大多数骨科常见病按疼痛部位编写。通俗易懂,易于查找,使知识性与实用性并存。

相信本书能成为保障家庭和个人健康的良师益友,不见面的骨科咨询医生。

华山医院
顾玉东
94.8.15

目 录

第一部分 各种各样的疼痛与止痛	1
一、腰背痛和腰腿痛	1
(一)哪些病会引起腰背痛或腰腿痛?	1
(二)病人怎样自我估计腰背痛的原因?	2
(三)慢性腰肌劳损的疼痛有什么特点?	4
(四)为什么患慢性腰肌劳损引起腰痛的病人如此之多?	5
(五)如何治疗慢性腰肌劳损引起的腰痛?	6
(六)怎样预防慢性腰肌劳损引起的腰痛?	8
(七)如何诊断急性腰扭伤?怎样解除其疼痛?	9
(八)伏案工作者为何会背痛?怎样防治?	10
(九)局封①会引起骨质疏松吗?局封要注意哪些事项?	12
(十)腰椎间盘突出症有哪些表现?	13
(十一)治疗腰椎间盘突出症有哪些方法?	15
(十二)腰椎椎弓峡部不连及脊柱滑脱是怎么回事?	16
(十三)怎样发现腰椎椎弓峡部不连及脊柱滑脱?如何治疗?	17
(十四)腰椎管先天性狭窄,为什么到现在才发病?	18
(十五)腰椎管狭窄症引起的腰腿痛有什么特点?	20

① 局封是压痛点局部封闭疗法的简称。

(十六) 腰椎管狭窄症一定要开刀吗?	21
(十七) 什么叫梨状肌综合征?	23
(十八) 什么叫坐骨神经痛?	25
(十九) 脊椎化脓性骨髓炎为什么会引起截瘫?	27
(二十) 脊椎化脓性骨髓炎应如何治疗?	28
(二十一) 脊柱畸形可用体疗矫正吗?	30
(二十二) 胸椎结核怎样诊断?	33
(二十三) 胸椎结核如何治疗?	35
(二十四) 胸椎结核有哪些预防措施?	38
(二十五) 腰椎结核怎样诊治和预防?	39
(二十六) 强直性脊柱炎是怎么回事?	40
(二十七) 有无特效疗法阻止强直性脊柱炎的发生和 发展?	42
二、髋部疼痛	43
(一) 类风湿性髋关节炎的表现有哪些? 髋关节都会 强直吗?	43
(二) 类风湿性髋关节炎如何治疗?	45
(三) 什么叫弹响髋?	50
(四) 小孩患股骨头骨骺缺血性坏死该怎么办?	51
(五) 髋关节结核治疗后能不“跛脚”吗?	54
(六) 髋关节结核如何诊断和治疗?	55
(七) 引起髋部疼痛的髋关节肿瘤有哪些?	57
(八) 为什么急性化脓性髋关节炎早期不易发现?	57
(九) 急性化脓性髋关节炎如何治疗?	59
(十) 为什么髋关节单纯性滑膜炎无特殊治疗?	61
三、膝部疼痛	62
(一) 为什么青少年容易患胫骨结节骨骺炎?	62
(二) 怎么知道膝关节半月板是否损伤?	63

(三)膝关节半月板损伤了就得开刀吗?	65
(四)膝关节附近的常见恶性肿瘤有哪些?	66
(五)怎样鉴别类风湿性膝关节炎与风湿性膝关节炎?	67
(六)什么叫髌骨软化症?	67
(七)怎样诊断和治疗膝关节侧副韧带损伤?	69
(八)如何知道膝关节交叉韧带损伤? 怎样处理?	70
(九)急性化脓性膝关节炎如何早期发现? 怎样治疗?	71
(十)腘窝囊肿是怎么回事?	71
(十一)膝关节结核有哪些表现? 有哪些治疗方法?	72
四、踝关节和足部疼痛.....	73
(一)我患跟腱周围炎,医生为何不给我用抗菌素?	73
(二)什么叫跗管综合征?	74
(三)踝关节结核有哪些表现? 怎样防治?	75
(四)跖(趾)痛症有哪些症状和治疗方法?	76
(五)怎么会生鸡眼? 如何治疗?	77
(六)急性化脓性踝关节炎如何诊断和治疗?	77
(七)足部胼胝不需要治疗吗?	78
(八)所谓“行军骨折”是怎么产生的? 怎样处理?	79
(九)怎样判断有无跟腱断裂? 跟腱断裂的防治原则 是什么?	80
(十)如何诊断和治疗踝部腱鞘炎?	81
(十一)治疗足背腱鞘囊肿用什么方法最好?	82
(十二)踝关节类风湿性关节炎如何诊治?	83
(十三)什么情况下容易踝关节扭伤? 怎样治疗及 预防?	84
(十四)足部骨和关节结核怎样诊治和预防?	85

(十五)足部骨与关节化脓性骨髓炎如何诊治?	86
(十六)还有哪些疾病可引起足部疼痛?	87
五、颈肩痛	87
(一)我到底患了肩周炎还是“冻肩”?	87
(二)肩周炎如何预防和治疗?	89
(三)落枕是怎么回事? 经常落枕该怎么办?	89
(四)何谓胸廓出口综合征?	90
(五)颈椎病如何预防?	91
(六)颈椎病分哪几种类型? 它们有哪些表现?	94
(七)颈椎病怎样治疗?	96
(八)怎样在家里做颈椎牵引? 应注意些什么?	97
(九)颈椎结核如何诊断和治疗?	99
(十)肩关节结核如何诊断及防治?	99
(十一)哪些骨肿瘤可引起肩部疼痛?	100
(十二)肩关节活动时有关节响声怎么办?	100
(十三)肩关节类风湿性关节炎有何特点?	101
(十四)冈上肌腱断裂后有什么表现? 该怎么办?	101
(十五)急性化脓性肩关节炎如何诊断和治疗?	103
(十六)颈椎间盘突出症有哪些表现? 怎样治疗?	103
六、肘部疼痛	104
(一)不打网球的人为何患“网球肘”? 怎样预防?	104
(二)幼儿的手被猛烈牵拉后为什么不肯举起?	105
(三)肘关节结核有什么特点? 怎样防治?	105
(四)何谓肘管综合征?	106
(五)肘关节类风湿性关节炎有哪些特殊表现? 怎样 诊治?	107
(六)急性化脓性肘关节炎如何诊断和治疗?	107
七、腕关节和手部疼痛	108

(一)手指弹响是怎么产生的? 怎样治疗?	108
(二)月骨无菌性坏死是怎么产生的? 如何诊断和 治疗?	109
(三)腕关节结核有何特点? 怎样诊治和预防?	110
(四)手部发炎常见有哪几种? 怎样防治?	110
(五)手背部腱鞘囊肿用什么方法治疗?	113
(六)手部和腕关节类风湿性关节炎有何特点? 怎样 诊治?	113
(七)什么叫腕管综合征?	114
(八)急性化脓性腕关节炎如何诊断和治疗?	115
(九)什么情况下容易发生手指侧副韧带撕裂? 怎么 处理?	116
第二部分 令人烦恼的骨刺与防治	118
(一)骨刺是怎么形成的?	118
(二)骨刺与疼痛有什么关系?	119
(三)怎样防止骨刺形成?	119
(四)增生性关节炎有哪些表现?	121
(五)如何治疗增生性关节炎?	122
(六)脊柱长了骨刺该怎么办?	124
(七)什么叫跟痛症?	125
(八)跟后骨刺与跟腱滑囊炎有什么关系?	126
第三部分 注意预防老年性骨质疏松	128
(一)预防老年性骨质疏松有什么实际意义?	128
(二)骨质疏松有哪些原因?	129
(三)老年性骨质疏松有哪些表现?	131
(四)如何预防老年性骨质疏松?	132
(五)老年性骨质疏松怎样治疗?	134
(六)防治老年性骨质疏松如何合理配餐?	136

第四部分 常见的先天性畸形与矫形..... 139

- (一) 家长怎样早期发现和治疗孩子的先天性髋关节脱位? 139
- (二) 为什么对先天性斜颈要强调早治? 140
- (三) 父母如何早期发现孩子的先天性马蹄内翻足? 142
- (四) 穿尖头皮鞋和拇外翻有什么关系? 144
- (五) 平足症是怎么产生的? 怎样预防和治疗? 145
- (六) 为什么小孩的弓形腿等畸形与营养有关? 147
- (七) 何时治疗并指或多指畸形最合适? 148

第五部分 骨关节创伤及康复..... 150

一、骨折的基本知识..... 150

- (一) 有哪些原因可引起骨折? 150
- (二) 骨折急救临时固定和搬运应注意些什么? 151
- (三) 如何判断孩子外伤后有无骨折? 153
- (四) 有骨折的伤口为啥要及早缝合? 154
- (五) 骨折的愈合过程是怎样的? 156
- (六) 骨折愈合的标准是什么? 157
- (七) 影响骨折愈合的因素有哪些? 159
- (八) 骨折在什么情况下应开刀? 162
- (九) 开刀治疗骨折有什么优缺点? 164
- (十) 为什么有时多处骨折会丧命? 165

二、骨折后各部位的功能锻炼..... 167

- (一) 功能锻炼对骨折病人有什么意义? 167
- (二) 功能锻炼中病人应注意些什么? 168
- (三) 功能锻炼有哪些方式? 169
- (四) 各部位的功能锻炼如何进行? 怎样判断锻炼效果? 171

三、各种各样的骨折及处理..... 182

(一)上肢骨折.....	182
1.锁骨骨折如何诊断和治疗?	182
2.肱骨外科颈骨折分哪几型? 治疗有什么区别?	184
3.怎样减少肱骨外科颈骨折后肩部疼痛的后遗症?	185
4.肱骨干骨折怎样诊断和治疗?	186
5.肱骨髁上骨折分型有什么实际意义?	187
6.肱骨髁上骨折可能会产生什么严重后果?	188
7.前臂骨折怎样诊断和治疗?	190
8.桡骨下端骨折如何治疗?	190
(二)下肢骨折.....	192
1.股骨颈骨折如何家庭护理?	192
2.如何防止骨折后股骨头无菌性坏死?	193
3.治疗小孩的股骨干骨折家长要注意些什么?	195
4.髌骨骨折后为什么有时要切除髌骨?	196
5.为什么胫骨平台骨折往往需要开刀?	197
6.怎样治疗胫腓骨骨折?	198
7.为什么胫骨中下 1/3 交接处骨折不易长好,且易并发慢性骨髓炎?	200
8.踝部骨折后为什么往往后遗疼痛?	201
9.跟骨骨折后疼痛有哪些原因? 怎样治疗?	202
10.足背和足趾骨折治疗与否无所谓吗?	203
(三)脊柱和骨盆骨折.....	205
1.在急救现场怎样判断病人有无脊柱骨折?	205
2.脊柱骨折如何治疗?	206
3.截瘫能治得好吗?	209
4.对截瘫病人怎样做家庭护理?	211
5.为什么骨盆骨折会导致病人死亡?	212
四、关节脱位(脱臼或脱骺)的判断及复位.....	214
1.各种髋关节脱位有何不同?	214
2.肩关节脱位常复发的原因是什么?	215

3.病人自己怎么知道有无肩关节脱位?	216
4.肘关节脱位怎样自我判断?	216
5.肘关节脱位治疗中如何配合医生?	218
6.哈哈大笑为啥会下颌关节脱位?	218
7.下颌关节脱位后病家能否自行复位?	219
8.为什么幼儿会发生桡骨(小)头半脱位? 家长如何复位?	220
第六部分 骨肿瘤的诊断和治疗	221
(一)哪些体表肿块可能会变成癌?	221
(二)哪些癌容易发生骨转移?	222
(三)骨转移癌有哪些预防措施?	223
(四)骨转移癌应怎样治疗?	224
(五)骨瘤是骨肿瘤中最良性者的说法对吗?	225
(六)骨软骨瘤有什么特点? 要不要手术切除?	226
(七)内生软骨瘤容易恶变吗? 怎样诊治?	226
(八)怎样诊断和治疗骨样骨瘤?	227
(九)为什么骨囊肿病人到产生病理性骨折后才到 医院治疗? 怎样治疗?	228
(十)骨巨细胞瘤病人常有哪些表现?	229
(十一)骨巨细胞瘤属于良性还是恶性骨肿瘤?	229
(十二)如何治疗骨巨细胞瘤?	230
(十三)为什么说骨肉瘤是恶性骨肿瘤中最恶性者?	231
(十四)如何诊断和治疗软组织肉瘤?	232
(十五)脊索瘤是怎么样的一种肿瘤?	232
(十六)脊索瘤术后复发是医生没有把刀开好吗?	233
(十七)骨髓瘤是否为恶性肿瘤? 如何诊治?	234
(十八)骨血管瘤病人有哪些表现? 怎样治疗?	235
第七部分 有关小儿麻痹后遗症的常识	236
(一)什么叫小儿麻痹后遗症?	236

(二)小儿麻痹后遗症可做哪些手术?	237
(三)治疗两下肢不等长有哪些办法?	239
第八部分 关于截肢	241
(一)什么情况下需作截肢?	241
(二)截肢后什么情况下可立即安装假肢? 它有什么 优点?	242
(三)截肢后残肢疼痛的原因有哪些? 怎样处理?	243
第九部分 人工关节	245
(一)对制作人工关节的材料有什么基本要求?	245
(二)哪些关节可置换人工的?	245
(三)人工全腕关节置换效果满意吗?	247
第十部分 植骨的作用和移植骨的来源	249
(一)什么情况下需要植骨? 植骨有什么作用?	249
(二)什么时候不能植骨?	250
(三)移植骨从哪里来?	251
(四)带血液供应的游离植骨有哪几种?	252
第十一部分 石膏和夹板	254
(一)上石膏常见有哪些类型?	254
(二)上石膏以后应注意些什么?	256
(三)上石膏的病人怎样过夏天?	257
(四)用小夹板固定治疗骨折有什么优缺点?	257
第十二部分 病家应了解的断肢再植知识	259
(一)如何对断肢(指)进行正确的现场急救?	259
(二)什么样的断肢再植成功率高?	260
第十三部分 周围神经的损伤与修复	263
(一)周围神经损伤有哪些原因? 损伤的后果怎样?	263
(二)怎样治疗周围神经损伤?	264
(三)病人自己怎样判断周围神经损伤?	265

第十四部分 骨、关节和肌肉的结构与功能	269
(一)骨骼有几种类型？它的构造是怎样的？	269
(二)正常成年人的骨骼还在变化吗？	272
(三)关节的基本构造是怎样的？	273
(四)脊柱有哪些基本结构组成？	274
(五)四肢主要有哪些大关节？其构造有何特点？	275
(六)关节是怎样产生运动的？	280
(七)四肢各关节可产生什么运动？分别有哪些肌肉 参与？	281

第一部分 各种各样的疼痛与止痛

一、腰背痛和腰腿痛

(一)哪些病会引起腰背痛或腰腿痛？

严格地说，腰背痛不是一种疾病，而是一种常见的症状。有许多疾病都可以引起腰背痛。腰背痛不但在骨科，就是在内科、外科、神经科和妇科也常常碰到。此症状往往呈慢性经过，涉及到一大批病人，影响劳动力相当大。

腰背部的组织，自外向内包括皮肤、皮下组织、肌肉、韧带、脊椎、肋骨、脊髓和脊膜等。上述任何一种组织的病变都可引起腰背痛。其中最常见的原因是属于骨科的脊椎疾病(包括脊椎骨、韧带和椎间盘等)所引起。内脏疾病也可以引起腰背痛，但以腰背部邻近器官，如胸膜、肺、肾脏、胰腺、直肠、前列腺、子宫等病变，引起放射性腰背痛者为多见。

由于引起腰背痛的疾病多而杂，给医生作出正确诊断带来一定困难。俗话说，自有病自得知。如果你患腰背痛，了解到有以下几类疾病可引起腰背痛，仔细回顾一下自己的病史，并给医生提供一点线索，那对医生迅速而正确地为你作出诊断一定大有帮助。根据解剖部位，可将腰背痛的原因归结为四大类：(1)脊椎疾病所引起的腰背痛：其中以腰椎间盘突出症、脊椎外伤(如胸腰椎压缩性骨折)、强直性脊柱炎、增生性脊柱炎(又称增殖性脊柱炎或肥大性脊柱炎)、结核性脊柱炎最为常见。其中有些病人的疼痛向下肢放射，成为腰腿痛。(2)脊椎旁软组织疾病所致的腰背痛：其中

最常见者为腰肌劳损和肌纤维织炎。(3)脊神经根刺激所致的腰背痛:较多见的有脊髓压迫症、急性脊髓炎和腰骶神经根炎。其中也有部分病人的疼痛向下肢放射,表现为腰腿痛。(4)内脏疾病所致的腰背痛:胸腔、腹腔、腹膜后及盆腔器官疾病均可引起腰背痛,但以肾脏疾病、胰腺疾病和盆腔疾病发生腰背痛较常见。

怪不得有些医生开玩笑说:“病人腰痛,医生头痛”。假如没有学过医学知识,上面例举的引起腰背痛的部分疾病和医学名词已经使你头脑胀了。事实上,还有许多疾病也可引起腰腿痛,例如溃疡病、骨质疏松、脊椎肿瘤、心血管疾病……。可见腰背痛原因不易找到,有的病人治好了以后还不知道究竟是什么病呢?

(二) 病人怎样自我估计腰背痛的原因?

医生诊断疾病,就像公安人员破案一样,离不开病史分析。不少腰背痛的疾病,仅依靠病史和体征(病人得病后所表现出来的征象)可作出初步诊断。有些病人尚需作有关化验检查和特殊检查。体征的获得有赖于医生对病人的体格检查甚至全身检查,但病史是依靠病人或家属提供的。详细的病史对于寻找腰背痛的原因常提供重要的线索。如果病人抓住以下几方面分析一下自己的病史,往往对自己的腰背痛原因也能猜出几分。

首先,年龄、性别、职业对寻找腰背痛的原因有一定的参考价值。例如青壮年腰背痛,应注意类风湿性脊柱炎、脊椎结核和青年性脊椎骨软骨炎;老年人腰背痛常见的原因为骨质增生引起的增生性脊椎炎、脊椎骨质疏松或脊椎转移癌(最容易转移到骨头上的癌依次为:乳腺癌、子宫颈癌、肺癌、肾癌、甲状腺癌、胃癌及直肠癌等)。女性病者腰部下段和骶骨上段处(医学上称为腰骶部)疼痛,则应考虑盆腔炎和子宫位置异常等。从职业方面看,由于工作时代体的关系可引起腰背痛。如从事需长时间弯腰蹲位的工作,或工作时对腰部的重压和剧烈的腰部转动,譬如肩部扛过重的东西,

过度负重或从蹲位负重转为直立行走负重，都可以引起腰背痛。

其次，外伤史对某些疾病如腰椎间盘突出症、脊椎骨折和腰肌劳损等的诊断有重要意义。应该回忆外伤的过程，是直接暴力还是间接暴力？受伤时的姿势是怎样？……。例如从高处跌下时，足跟或臀部垂直着地，或在站立时重物落于头顶，可引起胸、腰椎粉碎性压缩性骨折，那是由于暴力与脊柱纵轴的方向一致，垂直挤压椎骨所致。腰部肌肉可因突然猛烈收缩而将其骨性起止点或筋膜撕伤。例如数人同抬重物，其中一人失肩，重量突然猛加于另一人肩上。再如突然滑跌，为使人不跌，腰肌会猛烈收缩。

再次，以前生过什么病（医学上叫过去史）对诊断往往有帮助。例如以前有没有患过结核病？因为脊柱结核、髂髻关节结核和肾结核常是腰背痛的原因。老年人腰背痛尤需注意有无脊柱转移癌。如果病人以往有过癌症史，更不要忘记拍一张脊柱的X线片以排除之。如能有条件做同位素骨扫描检查更好，因为同位素骨扫描比X线片更加能够早期发现癌的骨转移（一般早6个月）。也就是说，当X线片尚未能发现癌有脊柱转移时，同位素骨扫描已能发现。而且，同位素骨扫描是全身性的，只要全身的骨头有骨转移癌都能显示。

最后是注意自己腰背痛的特点，即腰背痛发病的急、缓，疼痛性质、部位、放射范围，与体位和运动、用力的关系。如女性腰骶部酸痛大多为泌尿生殖系统的疾病所致。生殖系统的疾病有子宫位置异常、子宫附件炎或子宫癌等。泌尿系统的疾病有尿路感染、肾结石、输尿管结石、肾结核、肾盂积水等。而腰椎间盘突出、脊椎结核或脊椎肿瘤压迫神经根时，常出现腰腿痛，即除腰痛以外，尚有一侧或双侧腿部沿着坐骨神经节段分布的放射性疼痛。这种疼痛有时相当剧烈，向大腿和小腿后侧放射，直至足的内侧或外侧。这种疼痛可因咳嗽、打喷嚏、用力等加剧。反过来说，如果你有腰背痛伴有腿部放射痛，并在咳嗽、打喷嚏、用力时可使疼痛加剧，就

应想到患有腰椎间盘突出症、脊椎结核或脊椎肿瘤等病的可能性。肾下垂时腰背痛与体位关系较密切，站立或久坐后痛加剧，平卧后疼痛缓解或消失。某些脊柱疾病当脊柱活动时疼痛加剧，例如脊椎外伤，稍活动脊柱则剧痛。但腰肌纤维织炎的腰背痛，往往经活动后明显减轻。

有了关于腰背痛的一般知识，你或许能初步估计自己的腰背痛属于哪一方面的问题，从而决定先去哪一科就诊，向该科医生正确地诉说病史。医生在对疾病进行调查研究时，掌握的材料必须全面和符合每一个具体病人的实际，这是取得正确诊断的主要关键之一。片面的或错误的材料是造成误诊的常见原因。愿你能配合医生，及早找到腰背痛的原因。

(三)慢性腰肌劳损的疼痛有什么特点？

慢性腰肌劳损可单独存在。但由于腰部和臀部的相互连接，相互影响，故实际上许多慢性腰肌劳损合并臀肌劳损。更进一步说，在慢性腰臀部肌肉劳损的同时，往往伴有腰臀部筋膜、韧带、关节囊、骨膜、脂肪等软组织的慢性损伤。所以，确切地说，应称为慢性腰臀部软组织劳损。而慢性腰肌劳损只是这两个部位（腰部和臀部）众多软组织慢性损伤的代名词，而医生和病人也习惯于这样称谓。当然，有些病人疼痛局限，而且损伤原因明确，可以有臀肌劳损、臀筋膜劳损、腰背筋膜劳损等诊断。

腰背痛或腰背痛合并腿痛是慢性腰肌劳损的主要表现。疼痛的部位和轻重因人而异。疼痛的性质也有不同，有的比较局限，病人能清楚指出疼痛的部位；有的疼痛深在，区域模糊；有的疼痛只限于腰部或臀部；有的可向下肢放射。多数病人诉说日夜均有疼痛，但有程度与时间的差异；有的白天腰痛加重，而休息及夜间睡眠时减轻；有的夜间甚痛，常因腰臀部疼痛不能入睡，或者使病人痛醒；起床时更感困难，但起床后及白天轻微活动后腰臀部疼痛减

轻。有的病人感到腰部板紧无法弯腰，僵硬以致不能入睡。也有的病人觉得腰部无力或空虚感，不能稍久维持一个坐、立、走的姿势，因此，必须不断变换体位，若稍久维持在一个姿势上则酸痛加重，但变换体位或稍微轻度活动后酸痛减轻。

综上所述，慢性腰肌劳损病人的疼痛表现是千变万化的。但大多数病人的疼痛特点为慢性间歇性或持续性腰部周围（或合并有臀部）酸痛，有时可合并有腿部放射痛。劳累时痛加剧，休息后好转，疼痛不剧烈，但可持续数月甚至数年之久。

（四）为什么患慢性腰肌劳损引起腰痛的病人如此之多？

在日常生活中，人们常常会说：“哎呀，我这几天累得腰酸背痛……。”这种腰酸背痛十之八九是慢性腰肌劳损所致。那么，为什么患慢性腰肌劳损的病人如此之多呢？

腰部支持着人体的上半部，是脊柱运动中负重受力较多的部位。而且，腰部活动较灵活，可作前屈（即向前弯腰）、后伸（人后仰时腰部产生此运动）、向左和向右侧弯、旋转等活动，成为日常劳动中活动最多的部位。可想而知，活动越多，损伤的机会也越多。另一方面，脊柱活动较大与较为固定的交界处所承受的压力及劳损较多，因杠杆力学作用的原理，脊柱活动所致损伤多集中于该部位，所以腰背部的腰骶交界处是最常见的损伤部位。如高处坠跌、滑倒、砸伤、因突然转身致腰部扭转等均可引起腰臀部的软组织（包括肌肉、韧带、筋膜和骨膜等）的扭伤或撕裂伤，即中医所讲的闪腰。若急性损伤未能及时地彻底治疗，所损伤的软组织得不到良好的修复，就会使软组织之间产生粘连和肌肉挛缩，后遗慢性腰臀部疼痛。长期处于某种不良姿势下的劳动和工作，如农民的三弯腰（割稻、插秧、除草），知识分子的坐位书写，运动员在运动中需突然扭转或变换体位的运动项目以及类似翻砂工人的职业性操作等，都可能产生腰臀部软组织长期累积性损伤，即慢性腰肌劳损。