

“家庭百病不求人”丛书

98
R681.5
53
2

腰腿痛·腰椎间盘突出症 防治 200 问

李言顺 黄守健 余祥春

XA277/04



3 0091 9318 0



福建科学技术出版社

C

579670

(闽)新登字 03 号

“家庭百病不求人”丛书

腰腿痛、腰椎间盘突出症防治 200 问

李言顺 黄守健 余祥春

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路 76 号)

福建省新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

福建地质印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 7.625 印张 2 插页 157 千字

1997 年 12 月第 1 版

1997 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—10 100

ISBN 7-5335-1236-7/R · 259

定价:9.50 元

书中如有印装质量问题,可直接向承印厂调换

前 言

腰腿痛系一症状，并非一种疾病。其原因颇多，如腰部各种组织损伤、感染以及骨骼先天性异常等；此外，腹部脏器的疾病也能引起腰痛。由于腰部的韧带、肌肉、筋膜、关节及位于其前方的脏器很多，且又与腿部连结，故常出现腿部症状。

“病人腰痛，医生头痛。”从这句话就不难看出，慢性腰腿痛是一种非常顽固的病症。它病程长，易反复发作，迁延难愈，给患者的工作、学习和生活带来诸多不便。为帮助腰腿痛患者解除疾苦，作者结合几十年防治腰腿痛的临床经验，采用问答的形式，由浅入深地阐述了腰腿痛的基本知识，重点介绍了腰腿痛、腰椎间盘突出症等的临床特征、检查与诊断方法、治疗手段、预防措施、饮食疗法等，可供腰腿痛、腰椎间盘突出症患者及其家属阅读。本书较系统全面、通俗易懂，具有较强的知识性、科学性与实用性，是一本简明实用的科普读物。

李言顺

1997年4月21日于福州金鸡山

目 录

一、腰腿痛、腰椎间盘突出症的基础知识

1. 什么叫腰痛？什么叫腰腿痛？ (1)
2. 什么叫腰椎间盘突出症？ (2)
3. 腰椎的正常解剖结构是怎样的？ (3)
4. 腰椎的生物力学特点有哪些？ (5)
5. 直接作用于腰脊柱的肌肉有哪些？ (7)
6. 间接作用于腰脊柱的肌肉有哪些？ (8)
7. 什么是腰椎间盘突出？ (8)
8. 腰椎间盘突出起什么作用？ (10)
9. 腰椎管的内容有哪些？ (11)
10. 腰椎神经的相应组织有哪些？ (12)
11. 腰椎前侧与腰椎有哪些血管？ (13)
12. 腰椎有哪些骨骼、关节、韧带？ (14)
13. 腰部的肌肉与筋膜是如何维持腰部活动的？ ... (15)
14. 什么叫骨盆？骨盆的连结是怎样的？ (16)
15. 骨盆有哪些肌肉和筋膜、动脉和静脉？ (17)
16. 膝关节的结构特点是什么？ (18)
17. 踝关节的结构特点是什么？ (20)

18. 人体各关节的功能位及活动范围有多大? ... (21)
19. 急性腰扭伤的类型及病理变化是什么? (22)

二、腰腿痛、腰椎间盘突出症的原因

20. 腰腿痛的发病与哪些因素有关? (24)
21. 引起腰痛的常见原因有哪些? (25)
22. 哪些原因、疾病可引起慢性腰痛? (26)
23. 为什么说慢性劳损也是慢性腰痛的常见原因?
..... (27)
24. 临床上哪些疾病会引起腰腿痛? (28)
25. 哪些腰背部软组织损伤可引起腰腿痛? (28)
26. 脊柱源性腰痛有哪几种? (30)
27. 哪些椎体肿瘤、骨代谢性疾病可引起腰痛? ... (30)
28. 哪些骶髂关节疾病可引起腰腿痛? (31)
29. 引起腰腿痛的脊椎滑脱症有哪些? (32)
30. 哪些内脏疾病较易引起腰痛? (34)
31. 老年人为什么容易发生腰痛? (34)
32. 慢性腰肌劳损是如何引起的? (36)
33. 腰骶部移行脊椎为什么容易导致下腰痛? ... (37)
34. 不同人群下腰痛的常见原因有哪些? (38)
35. 为什么下腰痛发病率较高? (39)
36. 何谓肾虚性腰痛? (40)
37. 何谓反射痛、放射痛、牵涉痛? (41)
38. 什么是腰椎骶椎化和骶椎腰椎化? (42)
39. 隐性脊柱裂是怎么回事? (43)
40. 什么是椎弓裂及脊椎滑脱症? (43)

41. 何谓原发性脊柱侧弯？	(45)
42. 什么是强直性脊柱炎？	(45)
43. 什么是间歇性跛行？	(46)
44. 何谓骨质增生？	(47)
45. 什么是增生性脊柱炎？	(48)
46. 为什么会发生腰椎间盘突出症？	(49)
47. 腰椎间盘突出症好发于哪些人？	(50)
48. 腰椎间盘突出症好发于哪些位置？	(51)
49. 腰椎间盘突出症患者的脊柱为什么有的突向病 侧，有的突向健侧？	(52)
50. 梨状肌损伤综合征是怎么回事？	(53)
51. 棘上韧带损伤是怎么回事？	(54)
52. 什么是第3腰椎横突综合征？	(55)
53. 骶髂部脂肪疝是怎么回事？	(55)
54. 什么是慢性腰肌劳损？	(56)
55. 腰臀肌筋膜炎是怎么回事？	(57)
56. 何谓扁平髋？	(58)
57. 弹响髋是怎么回事？	(58)
58. 可谓股内收肌损伤？	(59)
59. 大腿外侧麻木、疼痛是怎么回事？	(60)
60. 什么是半月板损伤？	(61)
61. 何谓盘状半月板？	(62)
62. 半月板囊肿是怎么回事？	(63)
63. 膝盖前面疼痛是怎么回事？	(63)
64. 腘窝部的包块是什么病？	(64)
65. 何谓关节鼠？	(65)

66. 为什么膝关节伸直位时易损伤侧副韧带，半屈曲位时易损伤半月板？ (65)
67. 什么是腓肠肌损伤？ (66)
68. 跟痛症的原因有哪些？ (67)

三、腰腿痛、腰椎间盘突出症的症状与体征

69. 急性腰扭伤的临床表现是怎样的？ (69)
70. 急性腰扭伤与慢性腰肌劳损有什么不同？ ... (70)
71. 姿势性腰痛有什么特点？ (70)
72. 为什么有时下腰痛的表现不相同？ (71)
73. 腰椎间盘突出症有什么临床表现？ (73)
74. 腰椎间盘突出症发生前可有什么前驱症状？ ... (74)
75. 腰椎间盘突出症患者为什么伴有下肢症状？ ... (75)
76. 棘上韧带损伤有什么症状？ (76)
77. 腰椎间盘突出症与其它下腰痛疾患之间有什么关联？ (77)
78. 腰棘间韧带损伤、棘上韧带劳损有什么特点？ (78)
79. 腰椎间盘突出症与腰椎管狭窄症有什么区别和联系？ (79)
80. 脊柱结核、髋关节结核、骶髂关节结核、膝关节结核引起的腰腿痛有什么特点？ (80)
81. 胸腰椎骨折有哪些临床特点？ (81)
82. 腰椎结核的局部症状和体征是什么？ (82)
83. 几种不同部位的腰椎间盘突出症的临床表现如何？ (82)

84. 青少年膝关节前下方痛多为什么病? (83)
85. 颈椎病引起的腿痛临床特点是什么? (84)
86. “腓肌损伤”的主要症状和体征是什么? (86)
87. 臀中肌损伤、股四头肌损伤、大腿内收肌损伤
有什么特点? (87)
88. 髌骨软骨软化症的腿痛有什么特点? (88)
89. 枕头与腰痛有关系吗? (88)
90. 踝关节扭伤有哪些特点? (89)

四、腰腿痛、腰椎间盘突出症的检查与诊断

91. 患者如何发现自己可能患有腰椎间盘突出症?
..... (91)
92. 医生用什么方法检查患者是否患了腰椎间盘
突出症? (92)
93. 直腿抬高试验有什么临床价值? (93)
94. 腰椎间盘突出症的 X 线表现有哪些? (94)
95. 除了 X 线检查外, 腰椎间盘突出症还有哪些影
像学检查方法? (96)
96. 腰椎间盘突出症应与哪些疾病相鉴别? (97)
97. 坐骨神经痛应考虑哪些病? 怎样进行分析? ... (98)
98. 妇科疾病造成的腰痛有何特点? (100)
99. 分髋试验与挤髋试验有何诊断意义? (101)
100. 腰腿痛常用的化验检查有哪些? (101)
101. 脑脊液检查及其动力学试验对于腰腿痛的诊
断有何临床意义? (102)
102. 腰腿痛的 X 线平片检查包括哪些内容? ... (104)

103. 椎管造影有哪几种?	(105)
104. 腰腿痛的核素检查有哪些?	(106)
105. 腰椎增生性脊柱炎易与哪些腰椎疾病相混淆? 其鉴别要点如何?	(107)
106. 怎样诊断骶髂关节损伤?	(108)
107. 怎样检查骨盆?	(109)
108. 髋部的检查方法有哪些?	(111)
109. “一过性”滑膜炎该怎样诊断?	(114)
110. 膝部的检查方法有哪些?	(115)
111. 膝关节周围软组织损伤该怎样诊断?	(118)
112. 怎样做足踝部的检查?	(118)

五、腰腿痛、腰椎间盘突出症的治疗

113. 腰腿痛有哪些治疗方法?	(121)
114. 治疗腰痛有哪些效验秘方?	(123)
115. 治疗腰腿痛有哪些效验秘方?	(127)
116. 腰腿痛的外治方法有哪些?	(131)
117. 治疗急性腰扭伤有哪些手法?	(132)
118. 劳累性腰痛需要治疗吗?	(134)
119. 慢性腰痛有哪些治疗方法?	(135)
120. 什么是慢性腰痛沐浴疗法?	(136)
121. 退着走能治疗慢性腰痛吗?	(136)
122. 怎样做慢性腰痛医疗体操?	(137)
123. 怎样做解除腰部酸痛的体操?	(138)
124. 怎样做改善腰部僵直及肌肉萎缩的体操? ...	(139)
125. 怎样解除姿势性腰痛?	(140)

126. 老年人的腰痛可否用推拿方法治疗? (141)
127. 中医如何治疗外伤性腰腿痛? (141)
128. 治疗腰腿痛的常用手法有哪些? 运用时要注意些什么? (144)
129. 怎么做按法、摩法、推法及拿法? (144)
130. 怎么做捏法、揉法、滚法及擦法? (146)
131. 怎么做抖法、扳法、背法及摇法? (148)
132. 怎么做击打法、弹筋法、点穴法、屈伸法、拔伸法及踩跷法? (150)
133. 腰椎间盘突出症有哪些治疗方法? (153)
134. 腰椎间盘突出症总的治疗原则是什么? ... (153)
135. 治疗腰椎间盘突出症有哪些有效验秘方? (154)
136. 治疗腰椎间盘突出症有什么独特手法? ... (157)
137. 腰椎间盘突出症非手术疗法有哪些? (160)
138. 腰椎间盘突出症的不同病程非手术疗法应注意什么? (162)
139. 非手术疗法治疗腰椎间盘突出症的意义何在? (163)
140. 哪些腰椎间盘突出症患者可以选用非手术疗法? (164)
141. 为什么提倡腰椎间盘突出症患者的自我治疗? (165)
142. 医疗体育有助于腰椎间盘突出症患者的治疗康复吗? (166)
143. 椎间盘源性腰痛如何辨证施治? (167)

144. 急性腰椎间盘突出症患者卧床休息有什么好处? (169)
145. 腰椎间盘突出症患者卧床休息期间应注意什么? (170)
146. 卧床休息的腰椎间盘突出症患者何时可以下床活动? (171)
147. 卧床休息的腰椎间盘突出症患者如何下床? (172)
148. 腰椎间盘突出症患者使用腰围的目的是什么? (173)
149. 怎样使用腰围? (174)
150. 对腰围的种类和质量有什么要求? (175)
151. 长时间使用腰围好吗? (176)
152. 如何自行制作简易腰围? (177)
153. 腰椎间盘突出症的牵引治疗是怎么回事? ... (178)
154. 腰椎间盘突出症的牵引治疗有哪些方法? ... (179)
155. 腰椎间盘突出症患者的牵引疗法如何进行? (180)
156. 哪些人不宜进行牵引治疗? (181)
157. 怎样开展徒手牵引疗法? (182)
158. 可否开展家庭牵引疗法? (183)
159. 家庭牵引疗法如何进行? (184)
160. 医疗体育治疗腰椎间盘突出症有什么特点? (185)
161. 腰椎间盘突出症的卧位医疗体操如何进行? (186)

162. 如何治疗腰背部筋膜纤维织炎?	(191)
163. 哪些隐性脊柱裂患者需要手术治疗?	(192)
164. 退行性腰椎滑脱需要治疗吗?	(193)
165. 腰椎管侧隐窝狭窄可以保守治疗吗?	(194)
166. 怎样治疗腰椎韧带损伤?	(195)
167. 如何治疗梨状肌损伤综合征?	(196)
168. 哪些药酒可以治疗腰腿痛?	(197)
169. 饮酒可以治疗老年人的腰痛吗?	(199)
170. 治疗腰痛有哪些食疗方?	(200)
171. 腰腿痛患者可选用哪些药粥?	(202)

六、腰腿痛、腰椎间盘突出症的预防与保健

172. 怎样预防腰腿痛?	(204)
173. 如何预防急性腰扭伤和慢性腰肌劳损? ...	(207)
174. 在体育运动中如何避免腰部损伤?	(208)
175. 腰痛患者可否进行体育运动?	(209)
176. 办公室工作人员如何预防腰痛?	(209)
177. 长期站立的工作人员如何预防腰痛?	(211)
178. 司机可采取什么对策预防腰痛?	(211)
179. 因气候变化而产生或加重的腰痛患者如何注 意防护?	(212)
180. 老年人预防腰痛的基本原则是什么?	(213)
181. 中老年人如何做腰痛预防操?	(214)
182. 青少年如何做腰痛预防操?	(215)
183. 如何强化腹部肌肉?	(216)
184. 肥胖者如何预防腰痛?	(217)

185. 产妇怎样做预防腰痛体操?	(218)
186. 产妇在产后如何预防腰痛?	(219)
187. 怎样做改善孕妇腰痛的体操?	(220)
188. 孕妇如何预防腰痛?	(221)
189. 洗衣服时如何防止发生腰痛?	(222)
190. 在厨房干活时如何减轻腰部的负担?	(223)
191. 老年人蹲着干活时应注意些什么?	(224)
192. 看电视时为避免腰痛应该注意些什么? ...	(225)
193. 弯腰拾物时需要注意姿势吗?	(225)
194. 直立持物要注意些什么?	(226)
195. 弯腰搬重物时采取什么姿势为好?	(227)
196. 手提和肩扛重物两种方式何者为好?	(228)
197. 劳动时如何防护腰痛?	(229)
198. 在搬运工作中有哪些可以省力的办法? ...	(230)
199. 起床时如何预防腰痛?	(231)
200. 走路可以预防腰痛吗?	(231)

一、腰腿痛、腰椎间盘突出症 的基础知识

1. 什么叫腰痛？什么叫腰腿痛？

腰痛与腰腿痛是两个不同的症状，而不是疾病。

腰痛是指腰部正中或两侧疼痛。

上起第12胸椎及第12肋骨以下，下至骶髂关节下缘，前至腰椎前纵韧带、髂腰肌筋膜，侧方至背阔肌下缘，此区域内的结构包括骨骼、关节、韧带、肌肉及筋膜等组织。在腰部有近20个关节和许多肌肉，筋膜与韧带彼此相邻，位置较深。支配这些组织的神经除腰₁至骶₃（分布在骶、腰部、臀部及下肢）外，尚有交感神经支。故此发病时，除引起腰骶部疼痛外，下肢、臀部均可伴发疼痛。因此，腰痛与腿痛并发时，又称之为腰腿痛。

近年来，腰腿痛作为症状名称，外延也渐广泛，单纯性腰痛、单纯性腿痛、腰痛与腿痛并发，均可称为腰腿痛。

腰腿痛部位之多样、病情之复杂是人所共知的。但只要我们熟悉、掌握腰部的神经、解剖知识，弄懂神经节段之间、脊髓内部与外发神经支之间的联系，就不难对腰腿痛进行定位、定性。

2. 什么叫腰椎间盘突出症？

腰椎间盘突出症亦可称为髓核突出（或脱出），或叫腰椎间盘突出纤维环破裂症。腰椎间盘突出是由髓核、纤维环、软骨板三部分组成的、位于两个相邻椎体之间的纤维弹性软垫。

一般人在 30 岁以后，椎间盘各部分都有不同程度的退行性改变，其弹性和柔韧性也随之下降。在劳动、外伤或体育活动中，腰部遭受扭闪、撞击或扛抬重物时因用力过猛、过劳等损伤而引起椎间盘纤维环破裂，髓核组织从破裂口脱出，刺激或压迫脊髓神经根而产生腰痛、腿痛和一系列神经症状者，临床上称之为腰椎间盘突出症。

腰椎间盘突出症脱出的髓核一般以向椎管方向（即向后方）脱出较多，而向椎体方向（即向上或向下）脱出较为少见。脱出的髓核止于后纵韧带前方称为“突出”，而穿过后纵韧带进入椎管内的，称为“脱出”。

根据髓核突出的方向可分为：

（1）单侧型：一般仅发生一侧下肢症状。

（2）双侧型：发生双侧下肢症状。

（3）中央型：可压迫马尾神经，表现为会阴部麻痹及大小便障碍等症状。

腰椎间盘突出后，可以继发地产生脊柱生理前凸变直或侧凸、脊髓神经根受损、椎间隙变窄、椎体边缘骨质增生、椎间关节退变和椎管狭窄等一系列改变，从而导致许多患者的症状迁延反复。

一般来说，突出的髓核早期可还纳或部分还纳，这在椎间盘弹性较好的年轻患者中有较大的可能性。但较多的患者

则进一步表现为髓核纤维化或萎缩等机体自愈性的防御反应。不过，也有可能在上述变化的基础上骨化，甚至导致椎体边缘骨赘形成。

3. 腰椎的正常解剖结构是怎样的？

腰椎位于人体的中段（图1），是上连颈、胸椎，下连骶椎的那一部分脊柱。腰椎（图2、图3）一共有5个，每一个椎体基本上都由椎体、椎弓及从椎弓上发出的突起（包括上、下关节突，横突和棘突等）组成。

腰椎的椎体较颈椎和胸椎大而厚，主要由松质骨组成，外层的密质骨较薄。从侧面看，椎体略呈楔状，横颈大于前后颈，并从上到下逐渐增大。

椎体与椎体之间由椎间盘相连。

椎弓位于椎体后方，包括椎弓根，椎板，上、下关节突，棘突和横突7个突起。椎弓根上方有一上切迹，下方有一下切迹，上一椎体的椎弓根下切迹与下一椎体的椎弓根上切迹共同构成椎间孔，椎间孔内有脊神经通过。双侧椎板向后中线处汇合形成棘突，即触摸后腰部时可扪及的、自上而下排列的一个个突起。从椎弓根和椎板连

接处向两侧伸出者为横突。棘突、横突及上、下关节突都是

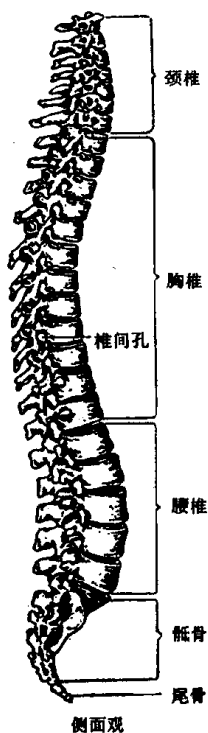


图1 脊椎侧面观

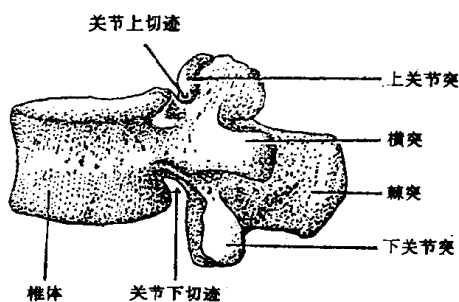


图2 腰椎侧面观

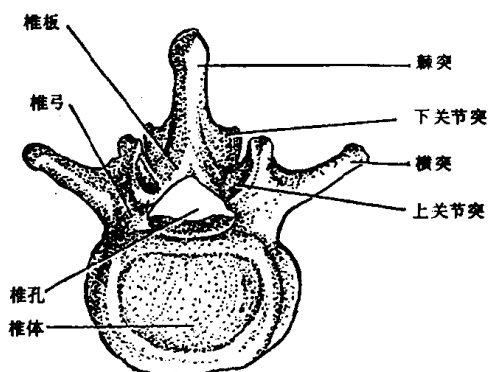


图3 腰椎上面观

肌肉、韧带的附着部位，并由此连接上、下腰椎（图4）。

椎孔由椎体后方和椎弓共同形成。椎体的后面为椎孔的前壁，椎弓为椎孔的后壁和侧壁。椎孔可为卵圆形、三角形或三叶草形。全部椎孔借韧带等组织相连组成椎管，椎管内