

名 / 医 / 指 / 点 / 自 / 我 / 保 / 健 / 丛 / 书

ZIWO FANGZHI YAO
ZHUIJIANPAN TUCHUZHENG

自我防治

于存海 肖建德 编著
海天出版社

腰椎间盘突出症



MINGYI ZHIDIAN ZIWO BAOJIAN CONGSHU

·名医指点自我保健丛书·第二辑

自我防治 腰椎间盘突出症

于存海 肖建德 编著

海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我防治腰椎间盘突出症/于存海,肖建德编著.
深圳:海天出版社,2002.1

(名医指点自我保健丛书)

ISBN 7-80654-565-4

I.自… II.①于…②肖… III.腰椎-椎间盘突出-防治 IV.R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 063996 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518026)

<http://www.htph.com>

责任编辑:王 颖 策划组稿:钟愉琼

内文插图:王胜利 封面设计:王晓珊

责任技编:王 颖 责任校对:陈 军

海天电子图书开发公司排版制作 电话:(0755)2720730

深圳彩帝印刷厂印刷 新华书店经销

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:5.875

字数:91 千 印数:1-8000 册

定价:10.00 元

海天版图书版权所有,侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换。

作者简介

于存海 医学硕士，曾从师于著名针灸学家纪青山教授。从事临床工作 14 年，在国外讲学 1 年，现在深圳市第二人民医院康复科工作。对腰椎间盘突出症、颈腰腿痛、风湿痛、头痛、面瘫、中风等病症有较深入的研究。在国内外期刊发表论文 16 篇，编写、出版著作 3 部，参与两项科研课题的研究，现兼任《中国现代临床医药》杂志编委。

肖建德 教授、博士生导师、加拿大不列颠哥伦比亚大学博士后，现任中华医学会深圳市骨科学会副主任委员、广东省骨科学会常委、中国残疾人协会康复委员会委员、《中国现代手术学》杂志副主编。从事骨科临床工作 30 年，对骨科创伤、疾病有丰富的临床经验，尤其对脊柱外科有

专长，对人工骨及人工关节的临床应用有较深入的研究。在国内外期刊发表论（译）著 50 余篇，主编、参编著作 6 部，两项科研成果获省级科技进步奖。

前 言

腰椎间盘突出症对于大众已经是一个越来越不陌生的病名了。其主要原因是，近年来现代化办公设备的普及和应用，人们生活节奏的加快、体育锻炼的减少或不当，以及大家对本病的认识程度不够，而使本病的发病率有逐年增高趋势，发病年龄有降低趋势，发病人群也由体力劳动者转向脑力劳动者。“坐着说话腰不痛”应改为“坐着说话腰易痛”。

该病可严重影响生活质量和工作，常常使病人伴随着极大的痛苦和心理压力。对该病的研究发现，它的发生、发展是有内在规律的，它是可以预防的；而且，日常生活、工作中一些动作、姿势、习惯也是该病的诱发因素。

本书力图以通俗、亲切的语言，让您了解自

己的腰椎和椎间盘，了解发病的诱因和发病先兆以及各种不同的治疗手段；掌握自我检查和判断该病的方法，以及正确的运动和锻炼的方法；指导您如何从改变日常不良姿势、习惯做起，有效地防止该病的发生及预防复发，并切实配合医生把疾病“扼杀在摇篮里”或使疾病得到有效控制。书中还专门提供了一套完整的颈、肩、腰、膝保健操。为了使阅读方便、一目了然，书中配置了大量插图。

本书编写过程中，得到深圳市第二人民医院骨科阎洪印教授、李振宇教授、王大平教授及康复科朱进贵副教授的指导、帮助和大力支持，在此对这些专家表示衷心感谢。

作 者

目 录

1

您了解自己的腰椎吗 (1)

先了解脊柱 (1)

再了解腰椎间盘突出 (3)

2

怎么会得上这种病呀 (15)

得病的前提 (15)

发病前后椎间盘有哪些变化 (17)

竟有这么多诱发因素 (27)

工作性质也与发病有关吗 (30)

得病后会有什么后果 (38)

3

警惕，这些可能是发病先兆 (42)

轻微的动作导致急性腰痛 (42)

腰痛反复发作 (43)

持续性慢性腰痛 (44)

脖子和腰一起痛 (44)

4

发病时您会有哪些不适 (46)

腰背痛 (46)

坐骨神经痛 (47)

下腹部或大腿前侧痛 (48)

间歇性跛行——癘 (48)

肌肉瘫痪 (49)

麻木 (50)

马尾综合征——尿失禁、阳痿 (50)

患肢发凉 (51)

尾骨痛 (51)

功能受限 (52)

5

怎么知道是否得了腰椎间盘突出症 … (53)

自我判断 …………… (53)

请医生帮助 …………… (64)

6

怎么治疗 …………… (94)

保守治疗是首选 …………… (94)

可以接受手术治疗吗 …………… (109)

7

如何预防 …………… (113)

提前预防是上策 …………… (113)

纠正不良姿势是预防的重点 …………… (117)

腰背肌锻炼是预防的关键 …………… (124)

正确的运动有助于防病治病 …………… (133)

8

正常人颈、肩、腰、膝保健操 …… (138)

颈项功 …………… (138)

肩臂功	(142)
腕部功	(151)
腰背功	(154)
腿功	(163)
附表 1 腰椎间盘突出症分期治疗表	(171)
附表 2 各种腰痛鉴别表	(173)
参考文献	(176)

1

您了解自己的腰椎吗

先了解脊柱

脊柱是人体的脊梁，没有脊柱的支撑，我们就会像其他动物一样爬行而不能直立行走，这是人类进化的结果。

脊柱由颈椎、胸椎、腰椎、骶椎、尾椎及各椎体间的椎间盘和韧带构成。其中颈椎有七节椎体，胸椎有十二节椎体，腰椎有五节椎体，骶椎有一块（出生前由五块组成），尾椎由两块尾骨组成（图 1-1）。

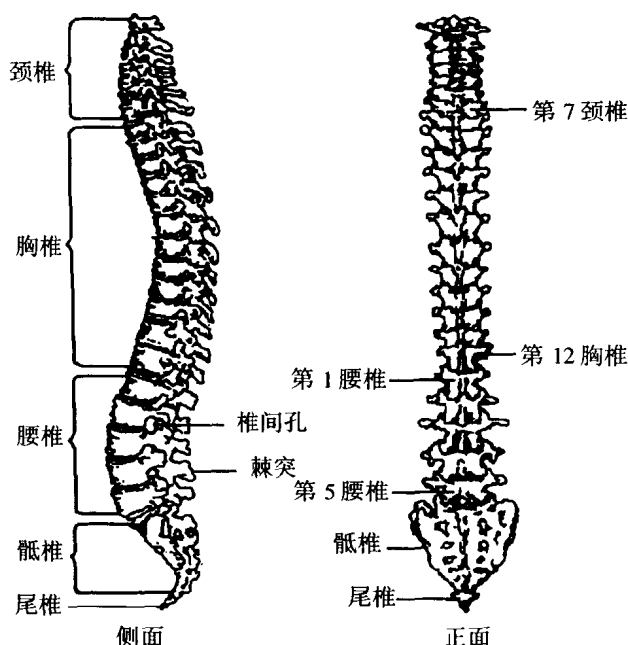


图 1-1 脊柱

椎骨由椎体、椎孔、椎弓根、关节、椎弓板、棘突、横突构成（第一颈椎、骶尾椎除外）（图 1-2）。

脊柱在进化过程中形成四个自然生理弯曲：颈前曲、胸后曲、腰前曲、骶后曲。这些正常的生理曲度，对人类的正常活动来说是必不可少的，就像弹簧一样可以缓冲外界来的冲力和压力。一旦发生生理曲度变直，一般就会出现颈腰酸痛及眩晕等不

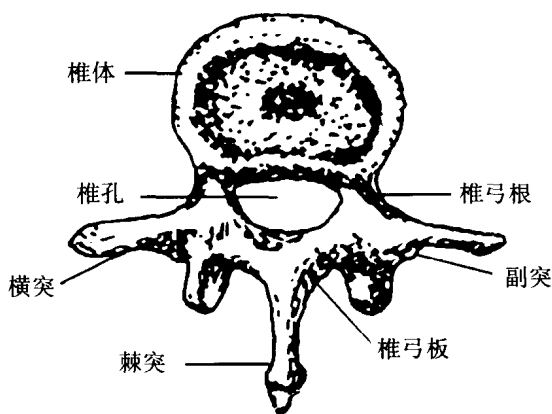


图 1-2 椎骨结构图(以腰椎为例)

适。

腰椎共有五节椎骨。它的排序从上向下依次为腰₁~腰₅。由于发育需要和承受重力的不同，腰₁~腰₅椎体逐渐增大，腰₅椎体是人体最大的椎骨。

腰椎承受上身的重量，接受下身的支持，因此作用是非常重要的，如果发病，痛苦也较大。

再了解腰椎间盘

椎间盘的构成

椎间盘是连接两个椎体的纤维软骨盘。它由软

骨板、纤维环和髓核三部分组成（图 1-3）。纤维环由多层按同心圆排列的纤维软骨构成，它牢固地连接各椎体；髓核是位于纤维环中央部的富有弹性的胶状物质。

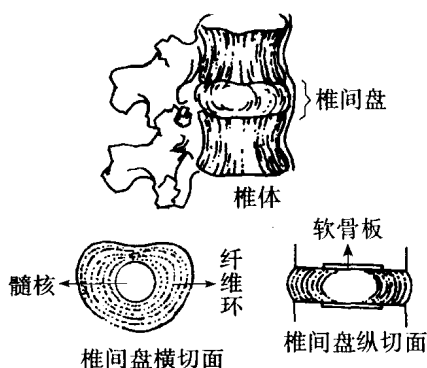


图 1-3 椎间盘的构成

·软骨板

软骨板在椎体上下各一个，平均厚约 1 毫米。在青少年时其作用为软骨源生长带，成人时为纤维环的纤维附着固定环。软骨板内无神经组织、无血管，其损伤时病人无疼痛症状，也不能自我修复。

软骨板如同膝关节的关节软骨一样，可以承受压力，防止椎骨遭受超负荷压力，保护椎体。只要其保持完整，椎体就不会因受压而发生吸收现象。

其还可作为半渗透膜，水分可以扩散至无血管的椎间盘。

·纤维环

纤维环由外、中、内三层纤维构成，每层之间有粘合样物质，使彼此之间牢固地结合在一起，而不是互相交叉和穿插。纤维环的前侧及两侧部分最厚，几乎等于后侧部分的两倍；后侧部分最薄。最内层的纤维可进入髓核内。因此，其间无明显分界，整个纤维环可以认为是同心环状多层结构。

纤维环连接相邻的椎体，使脊柱在运动时作为一个整体，保持脊柱的稳定性。纤维环甚为坚固，脊柱外伤时，需有巨大力量，才能使纤维环广泛撕裂，引起椎间盘脱位。纤维环对相邻椎体间活动还有限制作用，限制旋转过度。

·髓核

成年人的髓核位于椎间盘偏后，约占椎间盘横断面的 50% ~ 60%，是一团包绕于上下软骨板及四周纤维环之中的胶状物质。在青年期其含水可达 80%，随年龄增长水分减少，30 岁以后逐渐被软骨细胞和纤维细胞所替代。髓核和椎体、软骨板之间有液体交换现象，这是髓核的营养来源。

椎间盘的功能

椎间盘可被看作是脊柱活动的一种重要“关节”，每个椎间盘只有很小的活动范围，但 23 个椎间盘活动被积累起来，就构成了人类脊柱活动的广泛范围。脊柱结构中的滑膜关节，虽参与脊柱的活动，但主要功能是稳定脊柱，而不是负重。

椎间盘就像现在汽车上的液压减震器，具有缓冲外界压力、冲击力的作用；还像弹簧一样，让我们的身体前后左右活动自如（图 1-4）。

髓核是主要负重、接受压力的组织，平卧时，腰部的髓核压力为 13 ~ 14 千克；站立时，其压力为 13 千克加上上方躯体的总重量；当负重时，其压力可增加至 100 ~ 200 千克。髓核发挥其负重作用时，有赖于纤维环和椎间韧带对它的保护和固定，因此不至于脱出。

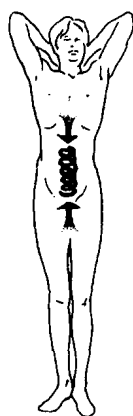


图 1-4 椎间盘的作用示意图

在脊柱活动时，髓核还起杠杆的作用。例如：当脊柱伸直时，椎间盘后部受压，髓核被推向前（图 1-5 左）；而在脊柱前屈时，椎间盘前部受压，