

家庭医生丛书

# 腰腿痛

编著 / 杨如虹 王东昕 杨伟宇



 人民卫生出版社

家庭

医生丛书

腰腿痛

江苏工业学院图书馆

藏书章

编著 杨如虹  
王昕  
杨伟宇

绘图 彭奇

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

腰腿痛/杨如虹等编著. —北京:  
人民卫生出版社, 2004.1

(家庭医生丛书)

ISBN 7-117-05915-X

I. 腰… II. 杨… III. 腰腿痛-防治  
IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 002041 号

家庭医生丛书

腰 腿 痛

编 著: 杨如虹 等

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 3

字 数: 51 千字

版 次: 2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05915-X/R·5916

定 价: 7.20 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

# 家庭医生丛书

主 编 马文元 汤建禾

副主编 冯仲珉 高晓虹 程 然 高 溪

编 委 (以姓氏笔画为序)

马文元 马 莉 马 强 于 璟

王丽霞 王镇山 冯仲珉 汤建禾

杨 丽 李晓枫 李淑媛 宋冬平

杨如虹 张翠丽 宗海鹰 赵 智

赵永福 赵海东 高晓虹 高政南

高 溪 唐丽云 曹慧玲 程 然



医生丛书

腰腿痛

前

言

腰腿痛是当今社会的一种常见病和多发病。由于对日常工作、生活的严重影响，逐渐引起人们的重视。

引起腰腿痛的原因很多，其中姿势所引起的腰腿痛尤为普遍。不论是一般性工作如医院的医护人员、公司职员以及家庭主妇，还是从事剧烈活动的运动员、重体力劳动者，只要是长期保持固定姿势工作或平时不注意体位姿势的人都容易发生此病。

此类疾病虽然不可怕，但是也给人们带来痛苦，直接影响到日常的工作、学习和生活，严重的还可能引起下肢瘫痪。因此，我们不能掉以轻心，要积极治疗和预防。

本书以生动易懂的语言，分别对腰部的解剖、疾病的分类进行了描述，同时针对不同的疾病从诱因、性质、症状、治疗及预防等方面给予了介绍。我们的编写目的是希望向广大普通群众提供一本有实用价值的科普读物，对普及一般医学常识和提高人们的生活质量有所帮助。

随着科学技术的迅猛发展，在腰腿痛的诊断与治疗方面会有许多新的进展。由于编者学识有限，书中难免有不足甚至错漏，恳请读者批评指正。

编者

2003年10月



医生丛书

腰腿痛



1. 腰腿痛只是指腰痛和腿痛吗 .....	1
2. 腰痛是怎样引起的 .....	2
3. 人的脊柱是什么形状的 .....	2
4. 椎骨是什么样的 .....	3
5. 椎管里有什么 .....	3
6. 什么是椎间孔 .....	3
7. 神经根有什么作用 .....	4
8. 椎间盘在人体中有什么作用 .....	4
9. 人体的腰部为什么比较强壮但又容易损伤 .....	5
10. 得了腰腿痛分清什么原因引起的很重要 .....	6
11. 腰痛的性质有什么不同 .....	7
12. 哪些疾病能引起腰腿痛 .....	7
13. 腰痛为什么能引起腿痛 .....	9
14. 什么是椎间盘突出症, 好发生于哪些人 .....	9
15. 什么情况会导致腰椎间盘突出症 .....	10
16. 腰椎间盘突出症有哪些症状 .....	11
17. 马尾神经损害是怎么回事 .....	12
18. 椎间盘突出症需要做哪些检查 .....	12
19. 椎间盘突出症是保守治疗好还是手术治疗好 .....	13
20. 椎间盘突出症病人如何根据自己的 情况选择治疗方案 .....	14
21. 椎间盘突出症患者选择什么样的床好 .....	15
22. 哪些人容易患腰椎间盘突出症, 如何预防 .....	16
23. 药物能治疗椎间盘突出症吗 .....	17

24. 什么是腰椎间盘突出牵引治疗 ..... 18
25. 腰椎间盘突出症有哪些牵引方法 ..... 18
26. 为什么推拿按摩能治疗腰椎间盘突出症 ..... 19
27. 推拿按摩治疗椎间盘突出症要注意哪些问题 ..... 20
28. 什么是腰扭伤 ..... 21
29. 得了腰扭伤为什么一定要及时治疗 ..... 22
30. 怎样治疗腰扭伤, 治疗的同时病人要注意什么 ..... 22
31. 什么是腰椎小关节错位 ..... 23
32. 腰椎小关节错位会出现哪些症状 ..... 24
33. 腰椎小关节错位的治疗方法有哪些 ..... 24
34. 什么是腰肌劳损, 腰肌劳损是怎么引起的 ..... 25
35. 腰肌劳损会出现哪些症状 ..... 25
36. 腰肌劳损好治吗 ..... 26
37. 什么是第三腰椎横突综合征 ..... 27
38. 第三腰椎横突综合征会出现哪些症状 ..... 27
39. 第三腰椎横突综合征应怎样治疗 ..... 27
40. 棘上、棘间韧带的解剖特点 ..... 27
41. 引起棘上、棘间韧带损伤的原因是什么 ..... 28
42. 棘上、棘间韧带损伤会出现哪些症状 ..... 29
43. 如何治疗棘上、棘间韧带损伤 ..... 29
44. 什么是腰肌筋膜综合征 ..... 29
45. 腰肌筋膜综合征是什么原因引起的 ..... 30
46. 腰肌筋膜综合征的主要症状有哪些 ..... 31
47. 腰肌筋膜综合征应怎样治疗 ..... 32
48. 腰椎滑脱症是怎么回事 ..... 33
49. 腰椎滑脱症需要治疗吗 ..... 33
50. 什么是下腰椎不稳症 ..... 33
51. 下腰椎不稳症的主要表现是什么 ..... 34

52. 腰椎不稳症应该怎样治疗 .....	34
53. 什么是腰椎管狭窄症 .....	35
54. 腰椎管狭窄的主要病因有哪些 .....	35
55. 腰椎管狭窄有哪些表现 .....	36
56. 腰椎管狭窄的病人为什么会出现间歇性跛行 .....	37
57. 哪些腰椎管狭窄的病人需要手术治疗 .....	37
58. 脊柱骨折常发生于哪些部位 .....	39
59. 椎体骨折需要做哪些检查 .....	39
60. 为什么有些椎体骨折不用做手术, 而有些却 需要手术呢 .....	40
61. 驼背是怎么回事 .....	41
62. 强直性脊柱炎能遗传吗 .....	42
63. 强直性脊柱炎有哪些症状 .....	42
64. 强直性脊柱炎X线检查有哪些表现 .....	43
65. 强直性脊柱炎需要作哪些检查 .....	43
66. 强直性脊柱炎怎么治疗 .....	44
67. 什么是脊柱结核 .....	44
68. 脊柱结核的病理表现有哪些 .....	45
69. 脊柱结核有哪些症状 .....	45
70. 脊柱结核的治疗方法有哪些 .....	46
71. 什么是骨质疏松症 .....	47
72. 骨质疏松症是怎么引起的 .....	47
73. 如何发现患有骨质疏松症 .....	47
74. 如何预防和治疗骨质疏松症 .....	48
75. 泌尿系统疾病能引起腰腿痛吗 .....	49
76. 肾结石引起的腰痛有什么特点 .....	49
77. 肾癌引起的腰痛有什么特点 .....	50
78. 哪些生殖系统疾病可引起腰腿痛 .....	50





79. 消化系统疾病也能引起腰腿痛吗 ..... 51
80. 胰腺炎引起的腰痛有什么特点 ..... 52
81. 胰腺癌可引起腰痛吗 ..... 53
82. 溃疡病引起的腰痛有什么特点 ..... 53
83. 胆道疾病也能引起腰痛吗 ..... 54
84. 经常做外展跨越动作为什么也会引起腿痛 ..... 54
85. 梨状肌综合征有哪些表现 ..... 54
86. 梨状肌综合征如何治疗 ..... 55
87. 脊柱是否也会发生肿瘤引起腰腿痛呢 ..... 56
88. 转移瘤都有哪些临床表现 ..... 57
89. 脊柱转移瘤如何治疗 ..... 57
90. 什么是骨关节病 ..... 58
91. 骨关节病会出现哪些症状 ..... 59
92. 得了骨关节病应该怎样治疗 ..... 60
93. 体育疗法可以减缓骨关节病的进展 ..... 61
94. 你知道髌下脂肪垫炎是怎么回事吗 ..... 62
95. 髌下脂肪垫在什么部位 ..... 62
96. 髌下脂肪垫炎是怎样引起的 ..... 62
97. 髌下脂肪垫炎的主要症状有哪些 ..... 63
98. 得了髌下脂肪垫炎应如何治疗 ..... 64
99. 何为足跟痛 ..... 65
100. 跟骨骨刺与足跟痛有什么关系 ..... 66
101. 能引起足跟痛的疾病有哪些 ..... 66
102. 跟骨下脂肪垫有什么作用 ..... 68
103. 跟骨下脂肪垫炎是怎么引起的 ..... 69
104. 跟骨下脂肪垫炎的主要症状是什么 ..... 70
105. 跟骨下脂肪垫炎的治疗方法有哪些 ..... 70
106. 跖筋膜膜有什么作用 ..... 72

107. 跖筋膜炎的病因是什么 ..... 72
108. 跖筋膜炎的症状有哪些 ..... 74
109. 跖筋膜炎通常如何治疗 ..... 75
110. 跟腱炎的病因是什么 ..... 75
111. 跟腱炎的症状有哪些 ..... 76
112. 得了跟腱炎怎样治疗 ..... 76
113. 何谓跟腱下滑囊炎 ..... 77
114. 跟腱下滑囊炎的症状和检查方法 ..... 78
115. 跟腱下滑囊炎怎样进行治疗 ..... 78
116. 怎样预防足跟痛 ..... 78
117. 经常站立的人怎样防止腰腿痛 ..... 79
118. 经常久坐的人怎样防止腰腿痛 ..... 79
119. 经常运动的人怎样防止腰腿痛 ..... 80
120. 经常需要搬重物的人怎样防止腰痛 ..... 81
121. 有腰腿痛的人日常生活中要注意些什么 ..... 81
122. 孕妇和肥胖的人应该如何预防腰痛 ..... 82
123. 站立时哪种姿势可预防腰痛 ..... 83
124. 穿高跟鞋时如何预防腰痛 ..... 83
125. 开车的时候该如何预防腰痛 ..... 84
126. 几种腰腿痛患者的健身法 ..... 84

## 1. 腰腿痛只是指腰痛和腿痛吗

腰腿痛实际上有两层意思，一个是指单纯的腰痛和单纯的腿痛，这两个症状之间并没有多少关系。另一个概念是指腰痛的同时还伴有腿痛，而腿痛是由腰部病变引起的。治好了腰痛也就治好了腿痛。

因此说腰腿痛是一个症状的总称，而不是单独一个病的名称。也就是说有很多病都能引起腰腿痛这个症状。



图1 腰腿痛是许多疾病的一个症状

## 2. 腰痛是怎样引起的

引起腰痛的原因，那是相当复杂的。跌打损伤会引起疼痛；肌肉的疲劳可以引起腰痛；长时间工作或剧烈运动后也会引起腰痛，甚至一些疾病也可引起腰痛。为此，如果出现腰痛，要首先找到腰痛的原因，对症治疗。

## 3. 人的脊柱是什么形状的

脊柱位于背部的正中，由颈椎（7块）、胸椎（12块）、腰椎（5块）、骶骨（1块）、尾骨（1块）借软骨、韧带和关节连接而成。从前面看是直的，自第二颈椎向下逐渐增大，直至第二骶椎，这与椎体负重的逐渐增加有关。从侧面看有颈、胸、腰、骶四个生理弯曲。胸曲和骶曲凹向前方，颈曲和腰曲凸向前方。脊柱的这些弯曲增大了脊柱的弹性，对维持人体的重心稳定和减轻震荡有重要意义。在脊柱中腰椎由于负重最多而

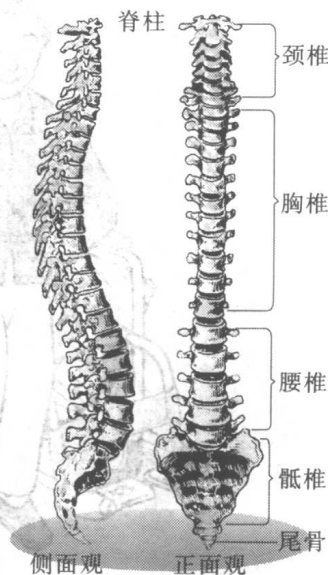


图2 脊柱的正面和侧面观

最为粗大。

## 4. 椎骨是什么样的

椎骨由前方呈短柱形的椎体和后方呈弓形骨板的椎弓组成。椎体是椎骨负重的主要部分，内部充满松质，上下面皆粗糙，借椎间纤维软骨盘与上下邻近的椎骨相连接。椎弓是弓形的骨板，与椎体连接，共同围成椎孔，各椎骨的椎孔连接起来，构成容纳脊髓的椎管，椎管向上和颅腔相通，向下经颈部、胸部、腰部直到骶部。

## 5. 椎管里有什么

椎管是容纳脊髓的。脊髓是连接身体周围部分和大脑的桥梁，就像电信光缆一样，信息在其内部往返传输。将脊髓比做光缆，将神经根比做从电信局出来的电话线，经过一段距离后到达住户家里，这样就既可以接电话也可以打电话了。既通过脊髓发出的神经根大脑才能随意控制身体各个部分的运动，也才能感受到身体各部所受到的刺激。

## 6. 什么是椎间孔

椎弓与椎体连接的缩窄部分称为椎弓根，根的上、下缘各有一切迹。相连椎骨的上、下切迹共同围成椎间孔，有脊神经和血管通过。椎间孔起到保护脊

神经和血管不受压的作用。

## 7. 神经根有什么作用

神经根从每个椎体的椎间孔发出来，支配特定部位的运动和接受特定区域的感觉。因此如果神经根受到压迫就会出现感觉、运动障碍。特定区域神经根受到压迫就可能引起特定的运动、感觉障碍。这样就可以从腿痛的部位上大概判断是哪一阶段的神经根受到压迫或刺激，从而作出诊断。

## 8. 椎间盘在人体中有什么作用

脊柱的各椎体之间由椎间盘相连。椎间盘是相邻

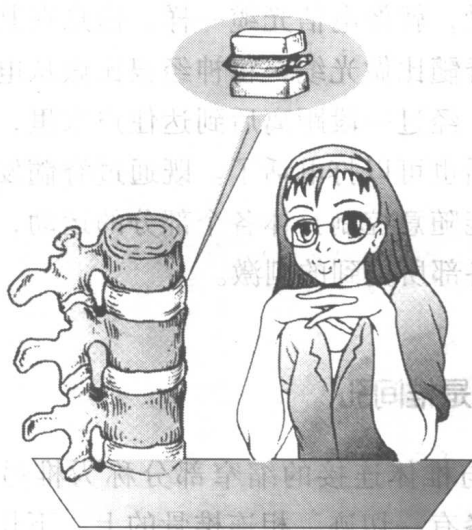


图3 椎间盘是相邻两个椎体之间的纤维软骨盘

两个椎体之间的纤维软骨盘，它的周围是纤维环，由多层按同心圆排列的纤维软骨构成，非常牢固地联结着各个椎体。中央部为髓核，是富有弹性的胶冻状物质。外层的纤维软骨环如果变薄或破裂，内部的髓核组织就会突出或脱出压迫周围结构。椎间盘在人体中具有缓冲作用，就像两块砖之间的“热水袋”一样，上面的砖受到的力先要通过热水袋才能传到下面的砖上。椎间盘还可使脊柱做屈伸、侧屈、旋转和环转运动。

## 9. 人体的腰部为什么比较强壮但又容易损伤

人体脊柱的椎骨周围有丰富的肌肉和强壮的韧带



图4 姿势不当容易引起腰部肌肉、韧带的急慢性损伤



加固，它们既有力量又具有灵活性，同时对于维持脊柱的稳定性来讲非常重要。尤其是腰部肌肉，不但要承受全身的体重还要担负抬、搬、扛等动作，在日常生活中的使用是最频繁的，如果不注意日常的姿势和用力的方向，就会产生腰部肌肉、韧带的急、慢性损伤，从而产生腰腿痛和其他一些症状。

## 10. 得了腰腿痛分清什么原因引起的很重要

也许您在想，腰疼治腰，腿疼治腿，还有必要分得那么清吗？其实不然。既然很多病都能引起腿痛，那么就on应该分清是哪种病引起的，只有解除了原发病



图5 发生腰腿痛一定要查找病因



才能彻底治好腰腿痛。乱用止痛药或让非专业按摩师按摩只能耽误病情，影响治疗。

## 11. 腰痛的性质有什么不同

不同的病人，腰痛的情况是不完全相同的。由于患者的表现有差异，其性质和起因也就不尽相同。比如说，突然发生的剧烈腰痛，同时伴有向同侧下肢放射的疼痛及麻木感，这种情况如果是单侧性的，便可考虑是椎间盘突出症；偶尔还可出现中央型的髓核突出，此时即引起两下肢疼痛。再则，因椎间盘突出部位的不同，腰部会出现前弯或侧弯状态，而当松弛的关节囊嵌入关节之间时，也会出现同样的状态。而持续反复发作、疼痛次数增多且难以治愈的情况，一般都被认为是腰椎椎间盘退行性变化或腰椎管狭窄症等。但可以说大部分来看病的是属于较轻的或是钝痛的情况。这些又都是由于姿势不适当所引起的姿势性腰痛。

## 12. 哪些疾病能引起腰腿痛

引起腰腿痛的原因很多，首先应区分是脊柱本身疾病引起的，还是非脊柱病变引起的。

(1) 脊柱性疾病引起的腰腿痛分为：

由劳损引起的 椎间盘突出症、腰肌劳损、腰3横突综合征、腰椎小关节错位、腰肌筋膜综合征等。