

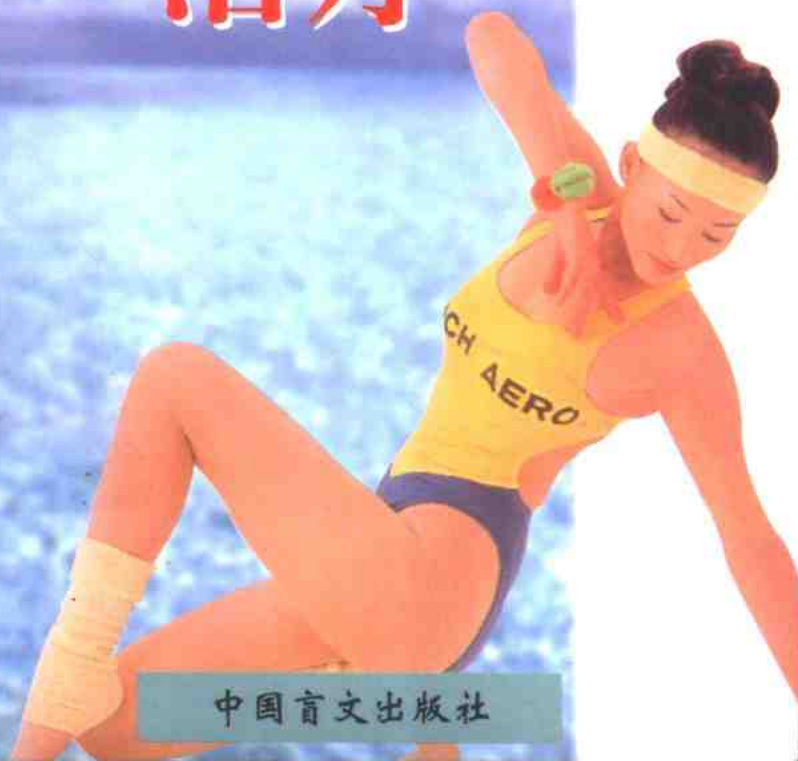
胡梦麟 马越 富田 编著

腰痛病的



家庭百病防治丛书

诊断 与 治疗



中国盲文出版社

· 家庭百病防治丛书 ·

腰痛病的诊断与治疗

胡梦麟 马越 富田 编著

中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

腰痛病的诊断与治疗/胡梦麟等编著. -北京:
中国盲文出版社, 1999. 6

(家庭百病防治丛书)

ISBN 7-5002-1287-9

I. 腰… II. 胡… III. 腰腿痛-诊疗 IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 22220 号

腰痛病的诊断与治疗

编 著: 胡梦麟等

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010)83895211 83895215

印 刷: 北京通县向阳印刷厂印刷

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32

字 数: 127 千字

印 张: 5.875

印 数: 1-7,000 册

版 次: 1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5002-1287-9·R·228

定 价: 7.00 元

丛书盲文版同时出版

盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

内 容 简 介

《腰痛病的诊断与治疗》一书详细介绍了腰痛的原因、症状、预防 and 治疗方法。这些预防 and 治疗方法在一般医疗条件和家庭里都能做到，只要掌握了正确的操作方法，就能取得良好的预防 and 治疗效果。

腰痛病是常见病，据不完全统计有80%的人患有程度不同的腰痛病。有些人认为腰痛是小毛病，而不注意防治，待腰痛发展到严重程度时，治疗效果不佳，既费时又不经济，广大读者应对腰痛病引起足够的重视。

本书共分八章，其中着重介绍了急性腰部软组织损伤症，如急性腰扭伤，棘上、棘间韧带损伤，梨状肌损伤综合症以及椎间盘突出等最常见的各种腰痛病。

目 录

第一章 人类愈进步，腰痛愈多	(1)
一、腰痛症的由来.....	(1)
二、腰部的生理认识.....	(2)
三、容易患病的椎间盘.....	(7)
第二章 腰痛的症状	(11)
一、腰痛症的分类	(11)
二、造成腰痛症的各种原因	(12)
(一) 椎骨之间异常造成的腰痛.....	(12)
(二) 腰椎变形造成的腰痛.....	(13)
(三) 肌肉和筋膜造成的腰痛.....	(13)
(四) 内脏疾病造成的腰痛.....	(13)
三、疲劳会引起腰痛	(13)
(一) 精力不足.....	(14)
(二) 氧气供养不足.....	(14)
(三) 废旧物质排除作用降低.....	(14)
四、不良姿势引起的腰痛	(14)
(一) 良好的姿势.....	(14)
(二) 姿势随着年龄的变化.....	(16)
(三) 不良的姿势.....	(18)

五、引起腰痛症的其他原因	(19)
(一) 过度肥胖	(19)
(二) 年龄的关系	(20)
(三) 床褥的影响	(21)
(四) 其他的病因	(21)
第三章 急性腰痛症	(24)
一、急性腰部软组织损伤	(25)
(一) 急性腰扭伤	(26)
(二) 棘上、棘间韧带损伤	(26)
(三) 骶腰三角综合症 (多裂肌三角综合症)	(27)
(四) 脊柱小关节突紊乱症	(27)
(五) L ₅ 横突综合症	(29)
(六) 臀上皮神经损伤	(30)
(七) 梨状肌损伤综合症	(30)
(八) 闪腰痛	(34)
二、椎间盘突出 (赫尼亚)	(43)
(一) 基础知识	(43)
(二) 椎间盘病变的分类	(45)
(三) 易发人群	(47)
(四) 症状表现	(48)
(五) 腰部椎间盘突出的分类	(49)
(六) 患腰部椎间盘突出注意事项	(51)
(七) 椎间盘突出的疗法	(51)
第四章 慢性腰痛症	(56)
一、持续性的腰痛	(56)
(一) 基础知识	(56)

(二) 注意事项.....	(57)
二、脊椎分离症	(57)
(一) 基础知识.....	(57)
(二) 注意事项.....	(58)
三、脊椎滑动症	(59)
(一) 基础知识.....	(59)
(二) 注意事项.....	(61)
(三) 治疗方法.....	(62)
四、变形性脊椎症	(67)
(一) 基础知识.....	(67)
(二) 注意事项.....	(68)
五、骨质粗松症	(68)
(一) 基础知识.....	(68)
(二) 注意事项.....	(69)
六、腰椎椎管狭窄症	(70)
(一) 病因及分类.....	(70)
(二) 主要症状.....	(71)
(三) 注意事项.....	(71)
七、脊椎骨疡	(72)
(一) 基础知识.....	(72)
(二) 注意事项.....	(72)
八、骨髓炎	(73)
(一) 基础知识.....	(73)
(二) 注意事项.....	(73)
九、脊髓癌	(74)
(一) 基础知识.....	(74)

(二) 注意事项	(74)
十、僵硬性脊椎炎	(75)
十一、突发性侧弯症	(76)
十二、脊椎脓疡	(76)
(一) 基础知识	(76)
(二) 主要症状	(76)
第五章 肌肉、神经、内脏的腰痛症	(78)
一、姿势引起的腰痛症	(78)
(一) 发病原因	(78)
(二) 主要症状	(78)
(三) 注意事项	(79)
二、慢性关节风湿症	(79)
(一) 基础知识	(79)
(二) 注意事项	(79)
三、肌肉风湿症	(80)
(一) 基础知识	(80)
(二) 主要症状	(80)
(三) 治疗	(80)
(四) 注意事项	(81)
四、坐骨神经痛	(81)
(一) 基础知识	(81)
(二) 注意事项	(81)
五、尾骨痛	(82)
(一) 基础知识	(82)
(二) 注意事项	(82)
六、妇产科疾病的腰痛	(82)

(一) 基础知识.....	(82)
(二) 注意事项.....	(83)
七、结石引起的腰痛	(83)
(一) 基础知识.....	(83)
(二) 注意事项.....	(84)
(三) 泳衣型绑法.....	(84)
第六章 腰痛症的治疗法	(89)
一、三种基本治疗法	(89)
二、牵引疗法	(91)
三、护具疗法	(94)
四、药剂治疗法	(97)
(一) 硬膜外注射.....	(97)
(二) 镇痛消炎剂.....	(98)
(三) 坐药.....	(98)
(四) 肌肉弛缓剂.....	(99)
(五) 药剂疗法的界限.....	(99)
五、手术疗法	(99)
(一) 基础知识.....	(99)
(二) 手术疗法的种类	(100)
(三) 赫尼亚摘除术	(101)
(四) 椎体固定术	(102)
(五) 手术后的训练	(104)
六、运动治疗法.....	(107)
(一) 体内的运动	(107)
(二) 体外的运动	(107)
七、游泳治疗法.....	(109)

八、按摩治疗法	(112)
九、针灸治疗法	(113)
(一) 针灸相关基础知识	(113)
(二) 针灸相关疗法	(115)
(三) 治疗腰痛的穴道	(117)
(四) 施灸疗法	(119)
十、床垫治疗法	(121)
十一、温泉治疗法	(122)
(一) 温泉反应	(122)
(二) 注意事项	(123)
(三) 浴场反应	(125)
(四) 温泉疗法与多种疾病的关系	(125)
十二、心理治疗法	(126)
第七章 腰痛病患者应有的认识	(130)
一、对姿势的认识	(136)
(一) 站立的姿势	(137)
(二) 走路的姿势	(139)
(三) 坐的姿势	(140)
(四) 椅子的关系	(141)
(五) 驾驶时的姿势	(144)
(六) 睡眠的姿势	(145)
二、有关腰部动作的认识	(146)
(一) 起床时	(146)
(二) 搬动物体时	(147)
(三) 弯腰时	(148)
三、保暖的认识	(150)

(一) 夏季时	(150)
(二) 冬季时	(151)
(三) 浸浴时	(151)
四、饮食的认识	(152)
五、性生活的认识	(153)
六、接受诊断的认识	(154)
第八章 腰痛症治疗体操	(159)
一、认清自己的肌力	(159)
(一) 大腿屈肌测试	(160)
(二) 上部背肌测试	(160)
(三) 下面部分的肌肉测试	(160)
(四) 腹部上方的肌肉测试	(160)
(五) 腹部下方的肌肉测试	(161)
二、预防体操	(162)
(一) 伸展肩部	(162)
(二) 腰部横屈	(162)
(三) 屈身转回	(163)
(四) 屈身平伏	(163)
(五) 悬垂	(163)
(六) 踏步运动	(165)
三、使用椅子的体操	(165)
(一) 体操 A	(165)
(二) 体操 B	(165)
(三) 体操 C	(165)
四、强化肌肉的体操	(167)
(一) 准备体操	(167)

(二) 锻炼腹部肌肉 A	(167)
(三) 锻炼腹部肌肉 B	(167)
(四) 锻炼斜腹部肌肉	(167)
(五) 锻炼背部肌肉	(168)
(六) 锻炼背部肌肉和臀部肌肉	(168)
(七) 锻炼臀部肌肉	(168)
(八) 锻炼中臀肌肉	(168)
(九) 大臀肌肉	(169)
五、伸展肌肉的体操	(169)
(一) 锻炼肠腰肌	(170)
(二) 锻炼大腿屈肌 A	(170)
(三) 锻炼大腿屈肌 B	(172)

第一章 人类愈进步，腰痛愈多

腰痛病是现代人的文明病，人类愈进步，患腰痛病的病人也愈多。城市人生活紧张，机械化减少了人类的活动机会，快餐食品使人肥胖等等，都是现代人易患腰痛的原因。

一、腰痛症的由来

传统上腰痛是一种老化现象，主要发生在上了年纪的老人身上，但时移势易，现在的年轻人，或是中年人，罹患这种病症的也不少。不过生活方式和工作环境状态大为改变的现代，罹患腰痛的老年人并不太多，倒是 20 多岁至 40 多岁的病人，明显地增加了。

目前，据资料统计，世界人口约 80% 的人，在其一生中都经历过这种病症。

令人惊讶的是十几岁的孩子之中，罹患腰痛的病人也在增加。

人体就算是没有罹患腰痛，从腰部到脚的疲劳与其身体的其他部位相比，比肩膀或胳膊的疲劳要严重。因为腰部承受的重量很大，这种落在腰部的应力会引起各种问题。

作为万物之灵的人类，由四脚爬行姿势，进化为以双脚站立做动作，在漫长的演化过程中，人类的头脑变得比其他动物发达。人类以双脚为支撑进行行走，为了维持腰背部、头

部直立姿势，从生物力学观点来讲是很不经济的，好比一架要倾倒的梯子，要维持在中立位置，必需在前后随时施加一个平衡力，才能维持不动，对人体来说，就要求腰背部背肌、臀肌等、胸腹部诸肌群不断作功，才能维持腰背部直立姿势。双脚走路时，人体前、后两大组肌群通过大脑、小脑自动进行调整，来维持这种动态平衡。而前后两大组肌群作用力的合力，通过脊柱向下传递，造成脊柱、椎间盘、韧带等部位承受较大作用力，这就是腰部容易致伤的内在原因。

随着工业的发达，人类的生活也由站立工作的方式转变为整天坐在椅子上工作的方式。由于伸展股关节的机会减少，弯曲的时候多，因此，为了使股关节伸展而工作的大臀肌就迅速退化。不仅是臀肌，脊柱和支持脊柱的肌群的功能也会退化。因此，长期坐在椅子上，会发生缺乏运动的现象，耐久力衰退，容易得病。

二、腰部的生理认识

不用说大家也都了解，腰部就是指人体的背骨，也就是医学上所谓的脊柱下方至骨盆上方两部分，能伸展的部位。

假如我们把支撑头部、胳膊和上半身的脊柱比喻为顶梁柱的话，以骨盆为主的腰部相当于建筑物的基础或地基，它必须坚固、健全。

关于腰部的构造，让我们从脊柱开始谈起。形成脊柱的骨骼叫做脊椎骨，一般称为脊椎。我们在小学时就学过，有脊椎的动物叫做脊椎动物，人体的脊椎是由 33 块的椎骨连锁形成（图 1-1）。

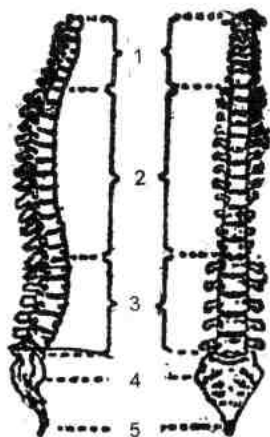


图 1-1 脊柱的构造

1. 颈椎 (7 块) 2. 胸椎 (12 块) 3. 腰椎 (5 块)
4. 骶椎 (5 块) 5. 尾椎 (4 块)

这些脊椎由上而下，有 7 块颈椎（颈骨），12 块胸椎（胸骨），5 块腰椎（腰骨），加上形成骨盆后壁的 5 块骶椎和 4 块尾椎（尾骨），共有 5 个组合部分构成，借韧带、关节盘及椎间关节连结构成脊柱。

这 5 个组合部分是各自由椎体（位于椎骨中央的圆筒型部分）和后方的椎弓（从椎体的侧腹出来的桥状突起）两部分组成。椎体与椎弓围成椎孔，全部的椎骨的椎孔，共同连成椎管，内容脊髓及其被膜等。

椎弓弓形，由一对椎弓根，一对椎弓板，一个棘突，一对横突和两对关节突构成。

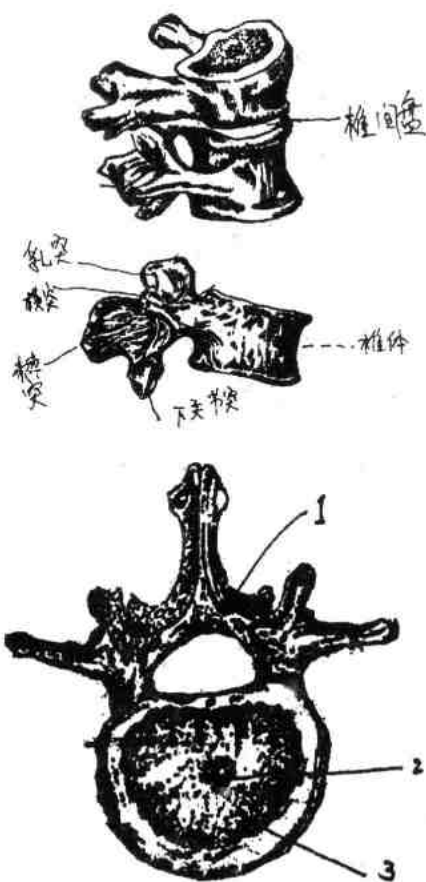


图 1-2 脊椎

1. 椎弓板 2. 髓核 3. 纤维环

从脖子至骨盆之间，也就是从颈椎至腰椎之间有 24 个椎骨，在椎骨与椎骨之间有软骨组织的椎间盘，共有 23 个夹在那里，借韧带的作用，把骨与骨之间连结，以强化关节，具有弹性的结合组织来加以支撑。

因此，脊柱借这些椎间盘以及韧带的伸缩，能够直立，支撑着笨重的头部和胳膊，上半身等等，又因彼此之间有椎间关节相连，具有向前后左右弯曲的柔软性，更能够使人体自由行动。

脊柱从侧面看时，在颈椎的部分是向前弯曲，在胸椎部分向后弯曲，到了腰椎部分就再次向前，成为一个慢弯的“S” 形状，然后稳住 在骨盆上面。

这一种生理性的弯曲，是一种具有做运动也不会压迫胸部的巧妙结构，脊柱弯曲的存在使脊柱如同一个大的弹簧，增加了脊柱缓冲震荡的能力，生理弯曲还扩大了躯干重心基底 的面积，加强直立姿势的稳定性，腰椎生理前凸，使身体重心的垂线后移，以维持身体前后平衡，对负重及维持腰部稳定甚为重要。

固定的骨盆使人体在走路时摇晃得厉害，不过，由于脊柱具有柔软性，加上脊椎骨间的椎间盘，能够吸收震荡。因此，能够保持平衡。而且，支撑脊柱的肌肉在震动，摇晃时也会发生作用，因此，人体就不会随便倒下来。

脊柱是借脊柱伸展肌的紧绷力量来支持体重的，这种悬吊的力量还要依靠脊柱肌的背肌（伸展肌）和腹部肌肉（屈曲肌）的功能，使上半身的重量不致于过重，使压力减轻。