

腰痛防治法

[日] 中野昇 著

孙义中 张清著 译

YAOTONG FANGZHIFA

1.5
69

福建科学技术出版社

腰痛防治法

〔日〕 中野升 著
孙义中 张清著 译

福建科学技术出版社

一九八四·福州

腰痛防治法

〔日〕中野升著

孙义申 张清著译

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 5.5 印张 112 千字

1984年6月第1版

1984年6月第1次印刷

印数: 1—15.320

书号: 14211·69 定价: 0.60元

译 者 的 话

腰痛是一种常见多发病症，据国外统计，在工业发达的国家中约有70~80%的人身受其苦，以致成为当今缺勤的主要原因之一。我国虽然没有作过这方面的统计，但可以想象蒙受腰痛之累的人也是相当普遍的。

引起腰痛的原因多种多样，其中因姿势所引起的腰痛尤为普遍。不论是从事激烈活动的工人、农民、战士，还是从事一般工作的医务人员、机关干部、营业员乃至家庭妇女，只要是长期以固定姿势工作或平时不注意体位姿势的人都易发生腰痛。腰痛虽然不象癌症那么可怕，但也会给人们带来精神和肉体上的痛苦，影响到日常的工作和生活，严重的还可能引起下肢瘫痪，导致终身残疾，故不能掉以轻心，而需要积极进行防治。

鉴于目前国内尚缺乏指导防治腰痛方面的著作，我们特选了日本中野矫形外科医院院长中野升博士所著的《腰痛の予防と治し方》一书，将它译成中文本献给我们广大读者。全书共分六部分，分别对腰痛的诱因、性质、症状、诊治及预防方法等作了扼要的叙述，其中对占比例最多的姿势性腰痛特别作了详尽的介绍，并强调在纷繁复杂的日常工作中应该采取的正确姿势，最后还例举51个典型病例逐一作了分析说明。本书内容丰富，通俗易懂，随文附图，是一本较好的医学科普读物。可以说，它对任何一位希望防治腰痛

的读者都将大有裨益，而且对从事有关临床工作的医务人员也颇有参考价值。

译文，我们力求忠实原著，以意译为主，并对不适合国情或不太实用的内容适当作了删节。在翻译过程中，承蒙福建省立第一医院外科张珍治主任、福建省中医学院朱义讲师、福建省医科大学附属医院外科廖启芬医生帮助审校，全书插图由王晓明同志协助绘制。他们均为本书的出版付出了辛勤劳动，借此一并表示诚挚的谢意。但是，由于译者水平所限，加之时间仓促，译文难免存在错误之处，诚望同好及读者谅解并给予指正。

译 者

1983年6月

原 书 序 言

许多患者，常常会向我们提出这样一些要求：“因为有神经痛，请给我打一针吧！”或者说：“请给我贴张膏药吧！”但要是询问他们神经痛究竟是怎么一回事时，却谁也不能作出明确的回答。对此，就连有些医生也不去探讨它的确切意义。我认为所谓神经痛，一般是指腰痛、上下肢疼痛和有麻木感那样的症状。因此，当说到为了诊察而须脱去衣服时，很多人对此都会感到不可思议。

腰痛、上下肢疼痛和麻木感等，都不是病名，而是症状。因此，如果不去探讨并消除其病因，症状就无法改善。但是，要使患者理解这一问题，就非得等到诊察完毕，而且往往还需要一定的时间。如果有象加拿大和瑞典两国那样的腰痛学级，把大量的病例收集起来，那是容易说明的。可是，目前我国（日本）的医疗制度下，要对每个患者都花时间说明，或既不打针也不敷药，持续进行二十年的腰痛治疗，那是办不到的。倘若回顾以往的经验，作为对腰痛的治疗来说，我采用打针、敷药及手术的情况是很少的。可以说，引起腰痛的主要原因是由于在日常生活中的姿势不适当，对此如果不注意查明病因，那即使是每天去医院打针，也无济于事，而且势必成为光顾医院的常客。

为此，本书就腰痛的预防、在日常生活中应该采取什么样的姿势为好等问题，举出不同病例加以详细说明。我想，

该书是一本普及读物，即使是什么医学知识的人也可以理解；对于因时间有限而不能系统阅读的人来说，他们也只要从中选读与自己有关的章节就能得到裨益。

一般的医生和护士，对整形外科是不感兴趣的。这似乎是一门难于理解的学科，特别是对于腰痛的治疗，据说是很困难的，所以也就不太为人们所重视。但在实际工作中，我们所接触到的腰痛患者却是相当之多。为此，书中也介绍了一些容易为缺乏临床经验的医生和护士所理解的、简单的解剖学知识。我认为，一般的读者阅读这本书是不会费劲的，当他们阖卷之余，即使是这方面知识很少的人，他也不会再说开头那样的外行话了。

在腰痛患者中，大约有5%的人必须通过手术治疗，而其中85%以上的手术患者都能获得理想的效果。在过去，象下肢麻木那样的患者是几乎不被重视的，而且人们认为再也没有比腰痛更难治疗的病了。假使要想达到理想的效果，就不能单纯地只顾治疗或只顾预防，患者本人也应该作适当的努力。鉴于此，笔者特撰本书，以飨读者。它如果能对广大腰痛患者解除痛苦有所帮助的话，我将感到十分荣幸。

借本书出版之际，笔者谨向始终给以极大帮助的妻子和富田达也医生，以及应邀协助绘图、整理资料的笠井进、中野薰等诸君表示诚挚的谢意。

中野升

1980年9月9日

目 录

原书序言

一、疼痛、腰痛是怎么回事？	(1)
(一)腰痛难以治愈吗？	(1)
(二)“‘阿波罗’登月”	(2)
(三)神经痛是怎么回事？	(3)
(四)疼痛是怎样引起的？	(5)
(五)腰椎的解剖	(7)
(六)为什么会引起腰痛？	(8)
(七)腰痛的性质	(10)
(八)下肢的疼痛和麻木感是怎样引起的？	(11)
二、就医的方法	(13)
(一)应该怎样向医生诉说病情？	(13)
(二)应该如何诊断？	
——循规蹈矩的医生也许是名医	(15)
(三)医生不是预言家	(16)
(四)腰痛果真要治疗吗？	(17)
三、各种腰痛的表现形式——急性腰痛和慢性腰痛	(19)
(一)急性腰痛	(19)
1. 腰部椎间盘突出症	(20)
2. 腰椎椎间关节症、腰椎扭伤	(25)
3. 老年人的腰痛	(27)

4. 转移到脊椎的癌肿·····	(29)
5. 腰椎骨髓炎·····	(30)
6. 脊椎结核·····	(30)
(二) 如何对待剧烈的腰痛? ·····	(30)
1. 关键是休息·····	(30)
2. 骨盆牵引术好吗? ·····	(32)
3. 注射疗法如何? ·····	(33)
4. 没有条件休息的患者该如何处理? ·····	(35)
5. 在什么情况下可进行推拿治疗? ·····	(36)
(三) 慢性腰痛·····	(37)
1. 腰痛和姿势的关系 (姿势性腰痛症) ·····	(38)
2. 正确的姿势·····	(40)
3. 不疲劳的姿势和易疲劳的姿势·····	(41)
4. 怎样进行治疗? ·····	(42)
(四) 与姿势无直接关系的腰痛·····	(48)
1. 由多种原因迭加所引起的腰痛·····	(49)
2. 腰椎分离症·····	(49)
3. 腰椎滑脱症·····	(50)
4. 假性滑脱症·····	(51)
5. 不稳定腰椎症·····	(51)
6. 腰部椎管狭窄·····	(52)
7. 脊髓肿瘤·····	(52)
四、腰痛的预防·····	(54)
(一) 日常生活中的姿势·····	(54)
1. 站立时的姿势·····	(55)
2. 穿高跟鞋的时候·····	(55)

3. 孕妇和肥胖的人该如何注意好呢?	(56)
4. 在厨房工作的时候	(57)
5. 弯腰取物和立位持物的时候	(58)
6. 洗衣服的时候	(61)
7. 洗脸的时候	(62)
8. 除雪的时候	(64)
9. 抱娃娃的时候	(66)
10. 蹲着干活的时候	(66)
11. 朝着桌子坐时的姿势	(66)
12. 坐在沙发等柔软物上的时候	(69)
13. 驾驶汽车的时候	(70)
14. 盘腿而坐的时候	(71)
15. 睡卧时的姿势	(72)
(二) 工作时的姿势	(75)
1. 保姆和护士工作的时候	(76)
2. 牙科医生和理发师工作的时候	(79)
3. 做其他工作时的姿势	(79)
4. 腰痛与职业病	(83)
5. 劳动损伤和腰痛	(84)
(三) 腰痛患者的性生活	(85)
(四) 腰痛时能否进行体育运动?	(85)
(五) 绝对不能使腰部后伸吗?	(87)
五、腰痛的手术疗法	(89)
(一) 手术疗法	(89)
1. 什么情况才要进行造影检查?	(89)
2. 在什么情况下才须进行手术治疗?	(90)

3. 手术可怕吗?	(91)
4. 手术不是取决于医院的规模和设备	(91)
5. 怎样寻找能施行手术的医生?	(92)
(二) 椎间盘突出症的手术方法	(93)
1. 经后路的方法	(94)
2. 经前路的方法	(94)
3. 腰椎固定术	(95)
(三) 术后症状复发的原因	(95)
(四) 在什么情况下必须再次手术?	(97)
(五) 再次手术的理由	(97)
(六) 再次手术的效果	(98)
(七) 手术痛苦吗?	(99)
(八) 手术后的注意事项	(100)
(九) 做了腰椎手术后还能再劳动吗?	(101)
(十) 手术后还能生育吗?	(102)
六、病例介绍	(103)
(一) 与姿势有关系而采用保守疗法治愈的病例	(104)
1. 因打篮球而出现的腰痛	(104)
2. 肥胖人的腰痛	(105)
3. 因修整庭院花园而出现的腰痛	(106)
4. 护理病人引起的腰痛	(108)
5. 售货员的腰痛	(109)
6. 背肌弱的人干活所引起的腰痛	(110)
7. 因打高尔夫球、按摩、蒸气浴加剧的腰痛	(111)
8. 因注射引起胸痛的病例	(112)
9. 注射会使腰痛恶化吗?	(113)

- 10.是因钓鱼所引起的腰痛吗?(114)
- 11.经腰痛体操、针灸、温泉浴等疗法未治愈的腰痛.....(115)
- (二)腰椎椎间关节炎的情况.....(117)
 - 1.仅用推拿术治愈的剧烈腰痛.....(117)
 - 2.因伴有剧烈腰痛的侧弯状态而来院的病例...(118)
 - 3.温泉浴能使腰痛好转吗?(119)
- (三)腰椎椎间盘突出症的情况.....(120)
 - 1.接受各种治疗均无效,曾一度决定要手术的病例.....(121)
 - 2.用救护车送到医院,只是休息二个星期后就回到工作岗位的病例.....(122)
 - 3.因游泳使腰痛加剧而接受硬膜外注射的病例.....(123)
 - 4.由于腰痛、下肢麻木而决定休学的病例.....(124)
 - 5.曾考虑进行手术的病例.....(125)
 - 6.既然不做手术,为什么一定要长期住院呢?...(126)
 - 7.采用针灸和整骨疗法等均未治愈,而被诊为坐骨神经痛接受骨盆牵引的病例.....(127)
 - 8.当作椎间盘突出症治疗无效,而仅注意姿势就痊愈的病例.....(128)
 - 9.当作椎间盘突出症住院6个月,实际却是脊髓血管异常的病例.....(129)
- (四)腰椎分离和腰椎滑脱症.....(131)
 - 1.仅注意姿势就痊愈的分离症.....(131)
 - 2.轻度腰痛却住院接受骨盆牵引的病例.....(132)

3.虽有滑脱症,但症状不显著的病例·····	(133)
4.假性滑脱症·····	(134)
(五)老年性腰痛·····	(134)
1.肥胖妇女病例·····	(135)
2.双下肢冰冷,行走时疼痛和麻木感加剧的 病例·····	(135)
3.因腰痛,两下肢麻木被当作椎间盘突出症 而劝其手术的病例·····	(136)
4.因向前弯腰提取重物后出现腰痛的病例·····	(137)
(六)可以不手术的病例·····	(138)
1.希望再手术来我院的病例·····	(139)
2.足部疾病却做了腰椎手术的病例·····	(140)
3.脊髓X线造影有异常,却没有出现症状的 病例·····	(142)
(七)手术病例·····	(143)
1.早期椎间盘突出症的病例·····	(144)
2.患有轻度腰椎椎间盘突出症和癱病的病例·····	(144)
3.因椎间盘突出症而退出体校的病例·····	(145)
4.腰痛和下肢疼痛反复发作的病例·····	(146)
5.在X线片上显示出肿瘤的迹象,而实际上 是椎间盘突出症的病例·····	(147)
6.巨大的椎间盘突出而导致大小便困难的病 例·····	(148)
7.因灸疗无效而决定手术的病例·····	(150)
8.接受过针灸治疗,结果仍进行手术的病例·····	(151)
9.经手术不能治愈却当作癱病的病例·····	(152)

10. 每次手术均使病情恶化，以致不能行走的
病例……………(153)
11. 因腰痛反复发作而决定手术的青年性分离
症……………(155)
12. 因腰椎滑脱而进行前方固定术的病例……………(156)
13. 第4腰椎滑脱症手术后出现腰椎不稳定未
给予处理，继而导致症状恶化的病例……………(157)
14. 因第4腰椎假性滑脱症而进行手术的病例…(158)
15. 经整骨医院治疗而出现站立困难的病例……………(159)
16. 误诊为椎间盘突出症而在手术中却摘除了
肿瘤的病例……………(161)
17. 因手术不彻底而留下后遗症的病例……………(162)

一、疼痛、腰痛是怎么回事？

（一）腰痛难以治愈吗？

我每天与患者打交道，从中深深地感到有不少的人整天为腰痛而烦恼着。在从事临床工作二十多年里，我一直倾心于诊察患者，并注意恳切地向患者说明病因以及治疗方法等。尽管我苦口婆心地加以解说，可是，有的患者仍一再会问：“医生，这种腰痛到底能治愈吗？”每当听到类似的发问，就会生气起来，然而作为医生还得耐心给予说明，这样的情况一天得遇上好几次。记得我在医学院学习期间，在听取专业课讲授时，尽管教师对某种疾病作了说明，也仍有不能马上理解的部分，何况对于没有专业知识的患者来说，要想仅通过一次说明，就要他们接受也许是没有道理的。

对于患者来说，难懂的理论是无所谓的，他们所关心的是希望早日摆脱折磨着自身的腰痛，因此提出种种疑问也是合乎情理的。为了回答这个问题，现将自己的经验介绍如下：从1967年1月到1977年6月为止，因腰痛而来我院治疗的患者就达到5686人。其中因不得已而采取手术治疗的有423人，仅占总数的7%，而且相当多的患者是经过其他医院治疗没有痊愈，因想作手术治疗而来我院的。这样我院采取手术治疗的患者也就略高于其他医院。但尽管如此，仍有93%的患者是未经手术治疗而恢复健康的。即使那些不得已接受手术治疗的患者也几乎都返回到了原来的工作岗位。所

以说，腰痛并不是那么可怕的。有时还可听到这样的话：
“如果进行了腰部手术就会导致下半身瘫痪而不能行走吗？”
这种情况虽然可能遇到，但往往与腰部手术是无关的。

脊髓是从脊椎管中通过的，要是该处出现肿瘤等情况，那末即使是具有高超技术的医生进行手术，有时也会引起瘫痪，不过这种情况是非常少见的，所以也就不必介意了。但是由缺乏经验的医生进行手术，有时也会出现瘫痪的情况，有关这类问题将在后面叙述。为了避免上述情况，患者最好自己选择适当的医生。

综上所述，我认为：腰痛的治疗，有手术和不需手术两种办法。这两种办法都有可能治好，而且其中不经手术治愈的情况则更多。我想那些经常为腰痛而苦恼的人，当他读到这本书的时候，大概是会得到安慰的。不过，有的人由于他们不积极求医，加上什么措施也不采取，往往也会发展到非动手术不可的地步。为了不至于那样，我觉得认真地照下面所讲的去做是很有必要的。

(二) “‘阿波罗’登月”

当美国的宇宙飞船“阿波罗”号开始在月球表面着陆的时候，我想全世界不知有多少人都被强烈地吸引在电视屏幕前面，惊奇地观看着飞船着陆的镜头。当时的情景至今仍然记忆犹新。那时，由于对未知事物的兴趣和不安，许多人都忘记了自己的事情而着了迷。可是，当接二连三的宇宙飞船安全地在月球上登陆以后，人们便再也没有什么不安的情绪了。即使电视和报刊大肆渲染，人们也不象起初那么关切了。

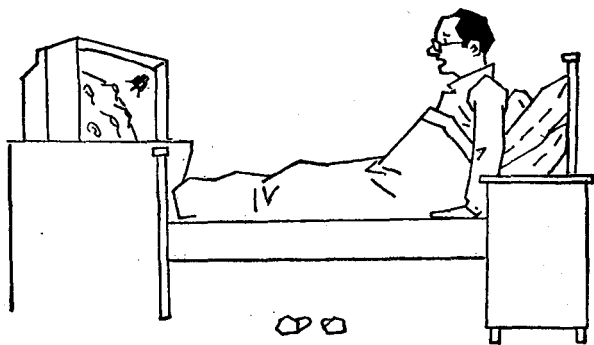


图1 “‘阿波罗’登月”

腰痛的情况也是这样，当缺乏医学知识的人遭到急性腰扭伤时，他们同样也会产生强烈的不安，唯恐得了什么不好的疾病，于是就大叫大嚷地进了医院。这也是由于对腰痛缺乏了解而带来的恐惧。患者要是能对腰痛有正确的认识，或象前面叙述的那样，耐心地听取医生的说明，也就不至于那样惊慌失措了。此外有的人听到必须动手术的话时，那就更是大惊小怪了。我想，这些人要是明白了腰痛的原因，不安的情绪就会减少；由体弱的妇孺将强壮的男人护送到医院的情况也将会减少。

然而，人们能否理解腰痛的起因及防治方法，这还是个问题，不过也不是那么困难。下面我尽可能作通俗说明，以期有利读者参考。

（三）神经痛是怎么回事？

很多就诊的患者都喜欢对医生说：“因为神经痛，请给看一看。”有的病人还会打听“神经痛究竟是怎么回事？”