

常见病彻底图解

彻底图解

颈肩腕痛

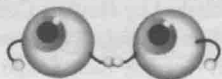
主 编 (日) 黑田荣史

翻 译 李敬平 孙 倩

翻译主审 杨英豪 潘万旗



常见病彻底图解



颈肩腕痛

主 编 （日）黑田荣史（圣路加国际医院）

翻 译 李敬平（河南中医学院外语学院）

孙 倩（河南中医学院外语学院）

翻译主审 杨英豪（河南中医学院亚健康研究所）

潘万旗（河南中医学院亚健康研究所）

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

TETTEI ZUKAI KUBI, KATA, UDE NO ITAMI supervised by Eishi Kuroda
Copyright © Eishi Kuroda 2000

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Houken Corp., Tokyo

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Houken Corp.,
Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture
Communications Co., Ltd., Beijing

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16-2011-140

图书在版编目（CIP）数据

颈肩腕痛/（日）黑田荣史主编；李敬平，孙倩译.—郑州：河南科学技术出版社，2014.5

（常见病彻底图解）

ISBN 978-7-5349-6917-1

I. ①颈… II. ①黑… ②李… ③孙… III. ①颈肩痛—防治—图解②腕
关节—关节损伤—防治—图解 IV. ①R681.5-64②R684.7-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第093554号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：马艳茹

责任编辑：赵振华

责任校对：王晓红

封面设计：李 冉

版式设计：孙 嵩

责任印制：朱 飞

印 刷：郑州文华印务有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：140 mm×202 mm 印张：6.5 字数：100千字

版 次：2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

定 价：26.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

为了祛除令人烦闷的疼痛

手捧这本书的朋友们，大部分恐怕都会有“肩酸”“脖子痛”“手指麻木”等这些令人感到烦闷的不适症状吧。肩酸或者五十肩，又或者一些未完全确诊的疾病等，被这些所困扰的人似乎很多。

但是，即便是在“肩酸严重，心情烦闷”“肩膀疼痛，无法转动”这样症状明显的情况下，想要在医生的帮助下查明原因、从根本上解决这种病痛的人并不多。

的确，大家所熟知的推拿、按摩、针灸等，在一些情况下很有效，但是想必大家都亲身经历过，症状还会复发。遗憾的是，只是反复采用这样的应对方法，并不能够彻底消除这种病痛。为什么呢？因为这样的方法总归是症状严重时的应急处理，只能作为医院治疗的辅助疗法。

那么，要想从根本上改善，究竟要怎样做才好呢？

事实上，颈、肩、腕痛，基本上都是由身体老化、姿势不正确、运动不足等一些不良的生活习惯所造成

的。重新审视导致这种病痛的生活习惯、并逐步改变才是最好的治疗方法。但是，由于这种方法不像药物那样很快能够奏效，所以大家都不太重视。但是通过保持正确的姿势和进行积极的运动，消除导致不适感的因素，要比药物疗效更持久，而且效果更值得期待。

本书从引起酸痛的机制、导致这些不适感的生活习惯、疾病的特点到具体的改善办法等，均一一进行了详细讲解。这些办法都是非常简单易学的，即便是您已经习惯了这种不适感，到目前为止什么措施都没有采取，也请您立即实践一下。

对文中出现的一些病名及医学用语，在文中以“*”符号标出，并在正文最后一章专门进行了解释。

首先从颈、肩、腕的不适感中具有代表性的“肩酸”开始阅读吧。

圣路加国际医院外科医师长 黑田荣史

2000年11月

第1章 颈、肩、腕是人体的弱点◎1

第2章 肩酸的原因潜藏在生活中◎27

衰退的肌肉逐渐导致肩酸◎36

肩酸循环中最大的问题是血流不畅◎40

精神压力引起肩酸◎42

在充满压力的时代，什么是易患肩酸的性格◎42

精神压力导致的血流不畅是肩酸元凶◎44

急剧增加的技术应激引起的肩酸◎46

眼睛疲劳◎48

未达到疾病程度的肩酸的特征和处理方法◎50

未达到疾病程度的急性肩酸和慢性肩酸◎50

疼痛剧烈时的应急措施◎52

其中有不少例子并不是单纯的肩酸◎54

第3章 疼痛是由“疾病”引起的吗◎57

引起颈肩腕痛的疾病和损伤有哪些◎58

什么疾病能引起“非肌肉疲劳性肩酸”◎58

关节疾病导致的五十肩◎62

其特点是剧烈的疼痛给日常生活带来障碍◎62

五十肩的主要原因是肩关节的老化引起的炎症◎64

五十肩的发病和痊愈过程◎66

五十肩的治疗◎68

压迫神经和血管引起的疼痛◎70

溜肩的人易患“胸廓出口综合征”◎70

在使用电脑的中年女性中多发的“腕管综合征”◎72

肘部受伤引起的“肘管综合征”◎74

颈椎病引起的颈、肩痛◎76

老化引起的颈椎病◎76

颈椎摩擦产生疼痛的“变形性颈椎病”◎78

椎间盘髓核弹出的“颈部椎间盘突出”◎80

最近增多的疑难病症——“后纵韧带骨化症”◎82

脊髓肿瘤引起的颈、肩痛◎86

疼痛部位不确定的肩酸有可能是癌症◎86

颈椎外伤——外伤性颈椎综合征◎88

不同损伤程度表现出的不同症状◎88

在发生颈椎外伤后需要绝对静养和适当的治疗◎90

颈椎外伤的可怕影响——交感神经型颈椎病◎92

体育运动障碍引起的胳膊疼痛◎94

过度使用综合征之一——网球肘◎94

医院就诊的流程 96

确定疼痛原因需要医生的诊断◎96

在使用针灸、推拿前应考虑先去医院确诊◎98

颈、肩、腕症状的基本疗法◎100

改善症状的终极手段——手术◎104

第4章 预防肩酸的生活方式◎107

远离肩酸需要注意哪些◎108

首先必须考虑的事情有哪些◎108

改善肩酸的第一步从正确姿势开始◎110

姿势的要点——竖直站立◎110

要保持正确的坐姿◎112

日常使用的椅子合适吗◎114

确认驾驶时的坐姿◎116

通过选择适当的寝具来消除肩酸◎118

重点是枕头的高度和褥子的硬度◎118

再次确认容易忽视的日常用品◎122

框架眼镜、隐形眼镜、鞋子、手提行李也可导致……◎122

来检查一下生活习惯吧◎126

家庭环境的检查◎126

办公环境的检查◎128

对消除肩酸行之有效的饮食生活◎134

预防生活习惯病的饮食很有效◎134

切断肩酸循环的营养素◎136

保持肌肉和骨骼处于良好状态的营养素◎138

消除疲劳的关键◎140

要擅长与压力相处◎140

第5章 依靠自己改善症状◎143

现在就可以实施的温热、运动疗法是最好的改善措施◎144

有耐心地坚持实施一定可以减轻症状◎144

缓解肌肉紧张、促进血液循环的温热疗法◎146

温热疗法虽然简单但是效果强大◎146

具有消除疲劳和促进血液循环效果的按摩◎150

适度的刺激可以消除肌肉僵硬◎150

具有消除疲劳和镇痛效果的穴位◎158

疏通经络，提高按摩效果◎158

能够增强肌肉的体操◎162

注意每天都要坚持◎162

具有拉伸肌肉、提高放松效果的伸展运动◎170

消除肩酸的第一步——解除肌肉紧张◎170

提高全身功能的体育运动◎178

充分享受已经习惯的运动◎178

消除肩酸计划——从早晨起床到晚上休息◎182

设定一个符合自己的运动清单◎182

如何从“令人烦闷的疼痛”中解脱出来◎191

难解病名及医学用语解说◎192

第1章

颈、肩、腕是人体 的弱点



无奈的肩酸

◆ 青壮年是最易患肩酸的人群

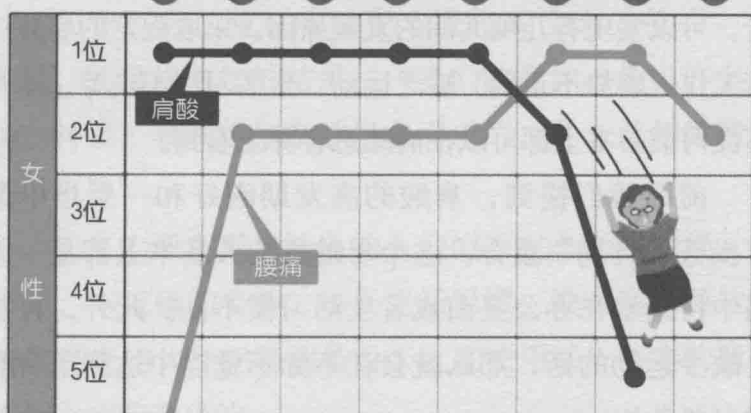
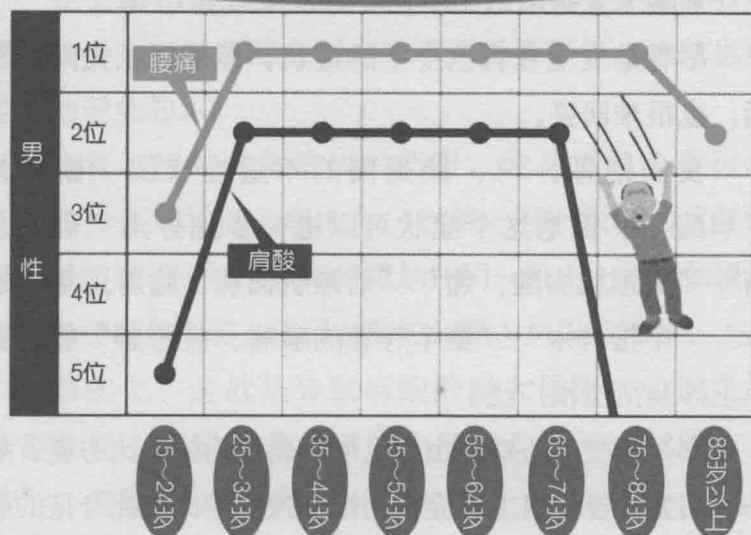
“酸”“痛”“麻”……尽管这些症状都可以简单地说成“烦闷”的感觉，但是具体的描述却因人而异。此外，由于症状不是很明显，很多人都未寻医问诊。这些症状，特别是出现在颈、肩、腕部，给人的感觉都是“肩酸”。

对于日本人来说，肩酸究竟离我们的生活有多远呢？右图所展示的调查结果很好地告诉了我们答案。

右图是日本厚生省根据不同年龄层针对“现在能够感受到的症状”而调查的结果。根据这个结果显示，无论男女都是从15~24岁这一年龄层开始感受到肩酸。而且，进入30岁年龄层后急剧增加，然后缓慢增加，但是，以65~74岁这一年龄层为界，反映症状的人一下子减少了。

正如调查结果显示的那样，似乎肩酸的高峰恰巧是30岁前后到退休这一人生当中最操劳的时期。实际上，这一点也刚好为我们提供了线索，有助于解开困扰人们的“肩酸”问题。

不同年龄层所感受到的症状



(1998年 日本厚生省)

所感受到的症状有两个，分别是肩酸和腰痛。其中，肩酸的最大特征就是无论男女都在退休以后出现锐减

为什么大部分人都会出现肩酸

肩酸究竟是怎么回事？

尽管是发生在自己身上的症状，但是被正式问到的话，也很难回答。

我们把颈、肩、腕周围的不适症状统一概括为“肩酸”。但是这个症状可以进一步细分为“肩酸、痛”“头颈肌肉酸、痛”“后颈肌肉痛、胳膊沉重、麻木”“手指麻木”“整个脊背的酸痛、疲劳感”等，实际上涉及范围很广泛。

那么这些不适感是由什么原因引起的呢？比方说，如果我们尝试着观察主诉症状为慢性颈、肩、腕综合征的患者，可以发现有几项共同的发病原因。采取固定的姿势持续工作、姿势不正确、缺乏运动、生活习惯不良等。这些不良习惯基本上都可以在肩酸患者身上看到。

前面我们提到，肩酸的高发期刚好和一生当中最“操劳的时期”重合。这个年龄段的人基本上都是一天当中持续坐在办公桌前或者生活习惯不良。此外，再加上缺少运动的话，那么就会在不知不觉当中达到了肩酸的必要条件。

那么，这个症状究竟和这些不正确的姿势、不良生活习惯、缺少运动等有着什么样的关系呢？

◆ 肩酸是现代社会的副产品吗

在交通和信息系统高度发达的现代，不良生活习惯、缺少运动以及随之而来的不正确姿势等，这些也许是无法避免的。

这种习惯对身体造成的伤害，就是不做全身运动而“持续使用相同的肌肉”。当然，同一肌肉的反复运动，就相当于同样的负担持续加在同一肌肉上。比如说，出租车司机常用腰、使用电脑的公职人员用胳膊等。

事实上，这就是导致肩酸的最大原因。也就是说肩酸的最大原因就是“不做全身运动而导致的肌肉疲劳”，请先记住这一点。

人类经历了漫长的过程才进化成今天的模样，可以说，其最终进化的结果——我们的身体，是由许多肌肉、神经、骨头等复杂地组合而成的，是一部超级精密的“机器”。

但是生活在现代社会的人们似乎完全无视这漫长的历史，不正确的姿势、不良生活习惯、缺少运动等这些肩酸患者的共性问题都是由于过度使用某一特定的肌肉而使之疲劳造成的。

◆ 可以称为疾病的肩酸和未达到疾病程度的肩酸

我们前面讲到肩酸最大的原因就是“肌肉疲劳”，那么除此之外还有没有其他原因呢？

肩酸大致分为两类，分别是“疾病的肩酸”和“未达到疾病程度的肩酸”。这两大类的分类依据就是：是否有导致疼痛的疾病，骨骼和肌肉是否出现异常。

前面提到的“疾病的肩酸”就是指：肩酸的同时有其他疾病存在，肩酸是作为症状之一而表现出来的。这种情况下能够导致肩酸的疾病有脊椎和肩胛骨的疾病，呼吸系统、循环系统、消化系统疾病，眼科疾病，耳鼻疾病以及抑郁症等精神疾病等。有时，一些不能忽视的严重疾病也能够导致肩酸，因此病因的早期发现和早期治疗至关重要。

但是在我们身上出现较多的是后者——“未达到疾病程度的肩酸”。这就是我们刚才解释过的，因为某一特定肌肉过度疲劳引起的肩酸。除此之外，相同的原因还会导致颈、肩、腕的酸痛、沉重感、麻木和四肢发凉等。

我们把这些症状统一起来称为“颈、肩、腕综合征”。尽管没有疾病导致这种症状，但是由于患者较多，那么其中必定有原因。我们下面就一步一步、仔细地来看一下导致这种肩酸的机制。

如果把“肩酸”进行分类的话

尽管都是“肩酸”，但是可以根据不同原因分为两类。

不过是肩酸，可是……
我们究竟是哪一种类型呢？

疾病

未达到疾病程度

- 脊椎和肩胛骨的疾病
 - 内科疾病
 - 眼科疾病
 - 耳鼻疾病
 - 抑郁症等
- 疾病导致的肩酸

没有诱发肩酸这种症状
的疾病

我们当中出现最多的就是没有达到疾病程度的肩酸。尽管没有诱发肩酸的疾病，但是多发背后必有原因



产生肩酸的人体构造

◆ 是人类的骨骼导致的肩酸吗

尽管没有什么疾病，但是却出现了不适症状。为了了解其中的原因，有必要了解我们的身体构造。首先来看一下我们身体的支柱——骨骼吧。

可能大家都很清楚，我们的身体是由脊椎骨来支撑的。人类的脊椎由24块椎骨、1块骶骨和1块尾骨连接而成。24块椎骨从上到下连接分为颈椎、胸椎和腰椎3个部分。

这些骨头并不是直直地连接在一起的，而是前后呈曲线状，从侧面来看刚好是S形。这个脊椎骨所描绘的曲线称为“生理曲线”。多亏了这个S形曲线，人类才可以完美地保持平衡、依靠两条腿来站立。

而且，脊椎骨不仅能够保持平衡，而且可以完成上身前屈、后仰和侧转等多种多样的活动。事实上，这一保持身体平衡的情况下能够完成各种活动的功能，和肩酸的发生有着非常密切的关系。

由于颈部的7块颈椎骨和肩关节与肩酸有着密切关系，所以我们下面将仔细探讨这些内容。