

腰腿痛防治 图解

YAOTUITONG FANGZHI TUJIE

陈东银 赵月华 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

腰腿痛防治

图解

WANG LUYANG, CHEN DONG, TU JIE

王鲁阳 陈冬 主编

金盾出版社
JINSHEN PUBLISHING

腰腿痛防治图解

主 编

陈东银 赵月华

副主编

夏漾辉 唐 云 易晓阳

编 著 者

何家旺 俞有德 蔡定海

蒋家旺 杨永平 陈虹屹

周利军 曹维萍 杨红军

赵 骧 杨庆芬 李 彪

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书以图解形式介绍了腰腿部的解剖、生理功能及腰腿痛疾病的定义、临床表现、诊断和鉴别诊断。详细阐述了腰腿痛疾病的防治方法,包括西医药、中医药、理疗、推拿按摩、外敷熏蒸、针灸、拔罐等疗法。其内容丰富,实用性强,适合基层医务人员及广大腰腿痛患者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

腰腿痛防治图解/陈东银,赵月华主编. -- 北京:金盾出版社,2011.3

ISBN 978-7-5082-6618-3

I. ①腰… II. ①陈…②赵… III. ①腰腿痛—防治—图解
IV. ①R681.5-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 178564 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京三木印刷有限公司

装订:北京三木印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8 字数:179 千字

2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:16.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

腰腿痛多见于中老年人及中青年体力劳动者。它不仅严重影响人们的身体健康和生活质量,也加重了经济负担。腰腿痛是一组症候群,可由多种原因引起。腰痛常与腿痛同时并存,在体力劳动者中发生率较高,如搬运工、矿工、木工、汽车司机等。在部队,如工程兵、坦克兵及机关长期伏案工作者中,腰腿痛也是常见病。

腰部的脊柱、关节、软组织受到损伤及神经根受到压迫均可引起腰痛。腰部是脊髓神经根的所在地,腿部是腰部脊髓神经根下行的神经干分布区,腰与腿的生理组织结构关系密切,腰痛必会牵涉腿,所以人们常将腰痛及腿痛,通称为腰腿痛。为了帮助广大腰腿痛患者了解腰腿痛的基础知识和多种腰腿痛的治疗方法,笔者结合多年防治腰腿痛的临床经验,编写了《腰腿痛防治图解》一书。书中以图文结合的形式,分别介绍了腰部解剖和生理功能、腰腿痛的诊断与鉴别诊断、腰部软组织损伤、腰

椎间盘突出症、脊椎退行性变、脊椎骨折与滑脱,及其他疾患所致腰腿痛的防治知识,并着重介绍了非手术治疗与手术治疗腰腿痛的多种方法。全书力求内容科学实用,防治方法行之有效,以适合于广大腰腿痛患者及基层医务人员阅读参考。

作者在编写过程中参考了一些公开发表的文献资料,在此向有关作者表示衷心感谢。由于作者水平有限,肯定有很多不足之处,望广大读者读后批评指正。

陈东银



目 录

第一章 腰部解剖和生理

一、脊柱的概念	(1)
(一)脊柱	(1)
(二)脊柱的关节	(4)
(三)韧带	(6)
(四)骶髂关节	(7)
(五)脊柱的血液循环	(9)
二、腰背部肌肉	(12)
(一)脊柱背侧的肌肉	(12)
(二)腰背筋膜	(14)
(三)脊柱前外侧的肌肉	(15)
三、脊髓和脊膜	(17)
四、各段脊髓对皮肤感觉的分布	(19)
五、腰丛和骶丛	(19)
(一)腰丛	(19)
(二)骶丛	(21)
六、椎体和椎间盘	(26)
七、小关节	(28)
八、脊柱的运动力学	(28)
(一)脊柱运动	(29)
(二)髋关节运动	(31)
九、姿势	(36)



十、腰部疼痛的起源和性质	(37)
(一)腰部疼痛的起源	(37)
(二)腰部疼痛的性质	(38)

第二章 腰痛的诊断与鉴别诊断

一、腰腿痛的原因和分类	(41)
二、病史和症状	(42)
(一)病史询问	(42)
(二)一般检查	(44)
三、各项检查	(46)
(一)体检	(46)
(二)影像辅助检查	(64)
(三)诊断与鉴别诊断	(67)

第三章 腰部常见疾病

一、急性腰肌筋膜扭伤	(72)
(一)发病机制	(72)
(二)临床表现	(75)
(三)治疗	(76)
(四)预防	(122)
二、急性腰部韧带损伤	(124)
(一)发病机制	(125)
(二)临床表现	(126)
(三)治疗	(126)
三、腰椎后关节滑膜嵌顿	(129)
(一)发病机制	(129)
(二)临床表现	(130)
(三)鉴别诊断	(131)



(四)治疗.....	(131)
(五)预防.....	(140)
四、腰肌筋膜劳损	(141)
(一)发病机制.....	(141)
(二)临床表现.....	(144)
(三)治疗.....	(145)
五、棘上韧带劳损	(177)
(一)发病机制.....	(177)
(二)临床表现.....	(177)
(三)治疗.....	(177)

第四章 腰椎间盘突出症

一、发病机制	(180)
二、临床表现	(181)
(一)症状.....	(181)
(二)体格检查.....	(182)
三、治疗	(189)
(一)急性期治疗法.....	(189)
(二)恢复期治疗法.....	(200)
四、预防	(214)

第五章 腰椎退行性变

一、骨刺的发生机制	(216)
二、临床表现	(218)
三、诊断	(219)
四、治疗	(219)



第六章 陈旧性脊椎骨折和滑脱

一、骨折的分类	(222)
(一)椎体骨折.....	(222)
(二)椎弓骨折.....	(224)
(三)椎突骨折.....	(224)
(四)椎弓峡部不连和脊椎滑脱.....	(224)
二、临床表现	(226)
三、治疗	(227)

第七章 其他疾病与先天性疾病引起的腰腿痛

一、内脏疾病引起的腰痛	(230)
(一)腹腔脏器疾病引起的腰背痛.....	(230)
(二)盆腔脏器引起的腰痛.....	(230)
二、肾虚性腰痛	(231)
(一)肾阳虚型.....	(231)
(二)肾阴虚型.....	(232)
三、脊柱结核	(233)
四、肿瘤	(235)
(一)脊椎肿瘤.....	(235)
(二)脊椎血管瘤.....	(236)
五、先天性疾病	(236)
(一)腰椎骶化和骶椎腰化.....	(236)
(二)隐性脊柱裂.....	(238)
(三)关节突畸形.....	(238)
(四)治疗.....	(239)



第八章 外科常用治疗腰腿痛的几种手术

一、脊柱融合(固定)术	(240)
二、脊柱后固定术	(241)
三、椎板切除术	(244)
四、脊柱截骨术	(245)
五、手术并发症	(245)



第一章 腰部解剖和生理

腰部系指躯干后面,从肋下缘至臀部的部分。肋下缘以上至第1胸椎平面为背部,第1胸椎以上至颅底为颈部。腰部组织包括脊柱、脊髓、肌肉和筋膜等。背部和臀部的一些肌肉,以及下肢神经均与腰痛有关,故亦作简单介绍。

一、脊柱的概念

正常人脊柱由33个脊椎所构成(图1-1),包括颈椎7个,胸椎12个,腰椎5个,骶椎5个和尾椎4个。成年后,5个骶椎互相融合成为骶骨,4个尾椎互相融合成为尾骨。脊柱的功能是支持体重、维持一定姿势和保护脊髓。

(一) 脊柱

一个典型的脊椎,由以下部分所构成:大而呈圆柱状的部分为椎体,椎体后面伸出一对椎弓根,椎弓根连接椎板。椎弓根与椎板合成为椎弓。椎弓与椎体之间形成椎孔,多个脊椎的椎孔连成椎管,内藏脊髓。椎弓根下有一深沟,深沟与下一脊椎椎弓根上方的一个较浅的沟形成椎间孔,孔内有脊神经通过。在椎弓根与椎板的交界处,有一对关节突,向上下伸出,伸向上方者为上关节突,伸向下方者为下关节突。每个脊椎有两对这样的关节突。关节突的顶端有小关节面,用以连接上下脊椎,形成后关节。由椎根和椎板连接处向两侧伸出者为横突,由两侧椎板会合处向后伸出者为棘突(图1-2)。这些椎突都是

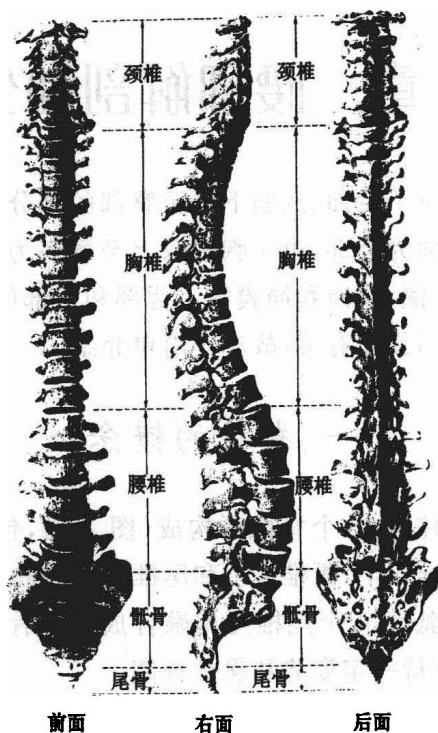


图 1-1 脊柱全貌

肌肉和韧带所附着的部位。

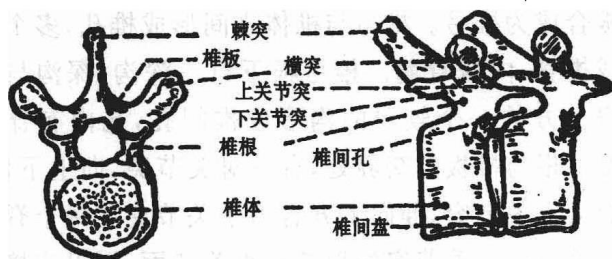


图 1-2 脊椎



各段的脊椎,其具体结构有所不同。颈椎的横突有横突孔,椎体较小,横径较大,关节突较短,上关节突的关节面向后上方,下关节突的关节面朝向前下方。

第1、2颈椎的结构较为特殊:第1颈椎称为寰椎,没有椎体而有前弓,上有2个较大的关节面与枕骨相接,横突较长,但无棘突,只在相当于棘突的部位有一个小的结节。第2颈椎称为枢椎,有齿状突由椎体上伸,与寰椎的前弓相套接,二者之间有韧带固定,可做旋转运动。枢椎以下的其余颈椎渐渐增大,结构亦渐趋一致。中段颈椎的棘突呈叉形,第7颈椎棘突特长,末端粗大。

胸椎的椎体逐渐增大,横突无孔,上关节突的关节面朝向后方,下关节突的关节面朝前方,使后关节面成冠状面排列。第1~10胸椎横突顶端有与肋骨相接的关节面。在椎体与肋骨相接处,第1、10、11、12胸椎为完整的关节面,其余则与相邻椎体各分一半,故在一个椎体上有4个这样的半关节面。

腰椎椎体更大,椎体的横径大于前后径,前缘长于后缘,因不与肋骨相接,故椎体上没有关节面(图1-3)。

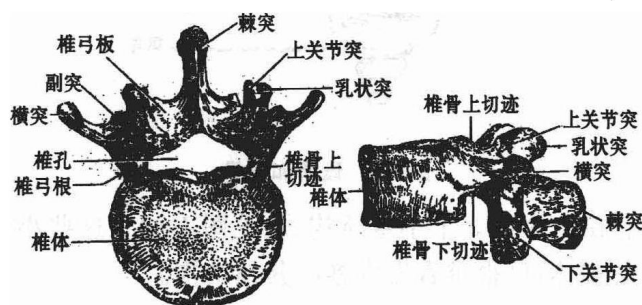


图 1-3 腰椎



骶骨的前面或盆面有 4 条横嵴,即 5 个骶椎的融合线(图 1-4)。在这些横嵴的两侧,各有一个前骶孔,为 1~4 骶神经前支所通过。已变形的横突,在前骶孔的侧方互相融合,构成骶骨的侧部,用以和髂骨相连接,形成骶髂关节。骶骨的背面为凸面(图 1-5),因为肌肉所依附,故粗糙不平。中线的纵嵴代表棘突,嵴旁为 4 个骶后孔,为 1~4 骶神经后支所通过。骶骨的前面为两个髂骨围合成环,称骨盆后面(图 1-6)和前面(图 1-7)。

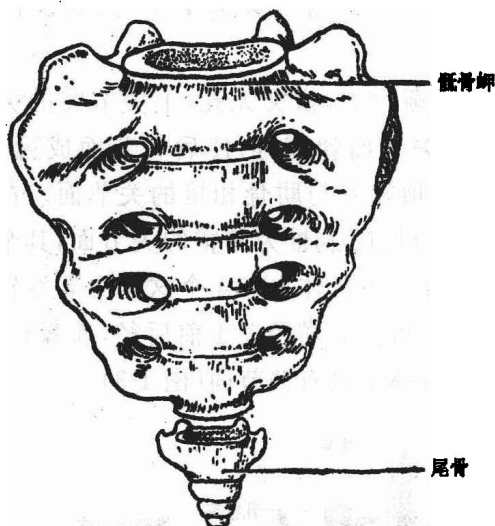


图 1-4 骶骨和尾骨

尾骨由 4 个或 3 个小骨所构成(见图 1-4)。这些小骨只代表退化的椎体,已很难看出脊椎的其他结构。

(二) 脊柱的关节

脊柱的关节是人体最复杂的关节,由两类关节所组成,一

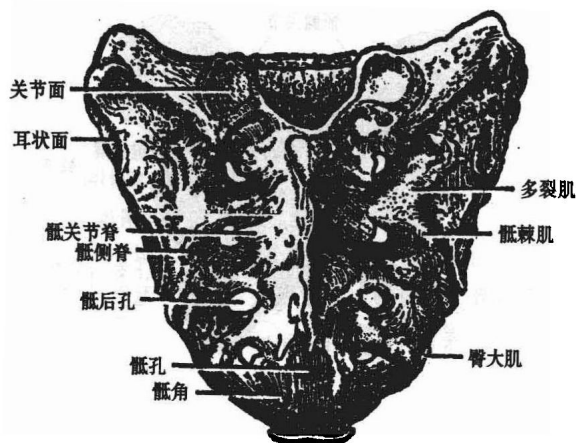


图 1-5 骶骨背面观



图 1-6 骨盆后面观

类为上下关节突所形成的小关节,或称后关节(图 1-8);一类为由椎间盘所形成的椎体之间的关节。关节突之间所形成的后关节仅发生一种单纯的滑动,关节囊为胶原组织和黄色弹性组织,因关节囊较松故活动范围较大。



图 1-7 骨盆前面观

椎间盘是连接椎体最重要的组织,为数 23 个,由枢椎至骶骨,分布于每个椎间隙,大小和形状随所分布的部位而不同。每个椎间盘由髓核、纤维环和软骨板所构成。纤维环坚固地连接着相邻的椎体,对各个脊椎的连接起着重要的作用。

(三) 韧带

除关节囊韧带以外,椎板间和椎突间尚有些不同的韧带(图 1-9)。连接每个棘突有棘上韧带和棘间韧带。项韧带是这些韧带在颈的连续。黄韧带由上一个脊椎椎板的前面连接于下一个脊椎椎板的后面,用以复盖两个脊椎椎板间的缺口,其两侧与关节囊韧带相融合。黄韧带主要为黄色弹性纤维所构成,不妨碍脊柱的充分屈曲,并在伸直运动中不起皱褶,免得压迫脊髓。

椎体之间有一系列的坚强韧带相连。在前有宽大的前纵韧带,由枕骨伸展至骶骨,结构坚强,对脊柱起着重要的支持作用。当脊柱受到损伤时,椎体虽已发生严重的骨折,此韧带则