

国家星火计划培训丛书

大众健康系列

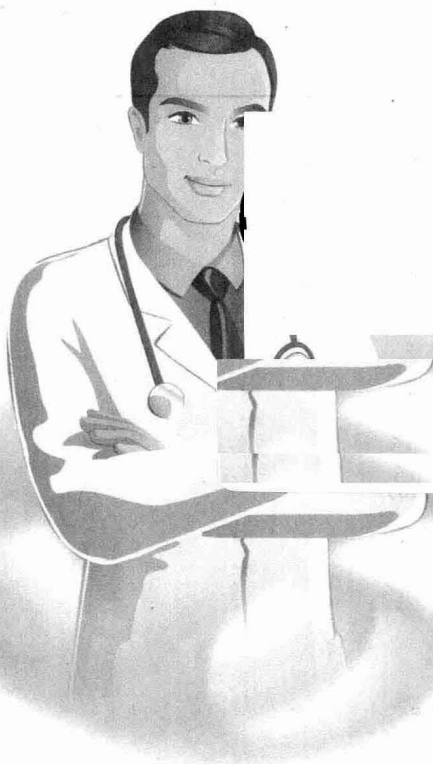
腰腿痛防治手册

顾问：高书图 鲍铁周 主编：杨 洸



国家星火计划培训丛书 大众健康系列

腰腿痛防治手册



顾问：高书图 鲍铁周
主编：杨 洸
副主编：李麦朵 赵红霞 王运龙 赵爱琴
张 虹 许 文 朱晶晶 赵建梅
李千里 赵继红 王桂枝 王爱红
任素婷 王 斌 邢林波 水根会
章志梁 牛玉贤 李洛宜 闫 慧
杨金莲



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

腰腿痛防治手册 / 杨洸主编. -- 北京 : 九州出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-5108-0733-6

I. ①腰… II. ①杨… III. ①腰腿痛—防治—手册
IV. ①R681.5-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第214567号

腰腿痛防治手册

作 者	杨 洸 主 编
出版发行	九州出版社
出 版 人	徐尚定
地 址	北京市西城区阜外大街甲35号(100037)
发行电话	(010)68992190/2/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	北京合众伟业印刷有限公司
开 本	710毫米×1000毫米 16开
印 张	11.75
字 数	160千字
版 次	2011年1月第1版
印 次	2011年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-0733-6
定 价	22.80元

序 | 言 |

走过50年风雨路程成长起来的承德颈复康药业始终没有忘记自己的责任和使命，“传承中华古文明，倡导健康新文化”的企业精神和“济世养生，至诚至仁”的企业宗旨。我们始终追求为消费者提供优质的药品，如今颈复康颗粒和腰痛宁胶囊早已成为治疗脊椎类口服中成药物的领军品牌。我们也始终关注对消费者的健康教育，因为随着生活水平的提高和生活条件的改善，大众对健康知识的需求与日俱增。

经常奔走在临床一线，我们知道普及脊柱健康知识非常重要。现在有很多人采取自疗防治腰腿痛疾病，因而病因、防治方法及科学用药等知识对读者来说就非常重要。而由骨科临床医生编写的《腰腿痛防治手册》一书具有科学性和实用性的特点，可为读者提供有益的帮助。

腰腿痛是发病率极高的病症之一，几乎每个中老年人都曾经或正在遭受腰腿痛的折磨。近年来许多年轻人也过早地患上了腰腿疼痛。腰腿痛的发生率近年有明显增高的趋势。需要强调的是许多腰腿痛正是因为不良的生活习惯造成的。而有的患者尽管及时做了治疗，但许多人在未真正治愈、病情尚未完全康复时便不遵医嘱开始了不科学的工作和生活，结果就可能诱发或加重病情。医护人员和普通大众一定要高度重视腰腿痛疾病。

《腰腿痛防治手册》一书由著名的洛阳正骨医院临床医生编写。河南省洛阳正骨医院是在具有217年历史的平乐郭氏正骨基础上发展起来的。“平乐郭氏正骨法”于2008年入选中国非物质文化遗产保护名录，



与龙门石窟、洛阳牡丹、洛阳水席并称为“洛阳四绝”。

《腰腿痛防治手册》详尽介绍了常见腰腿痛疾病的病因病理、临床表现及诊断、治疗方法及护理食疗等知识，是一本实用、易学的健康指导书。

呵护健康，珍爱生命。相信本书一定会给读者带来意想不到的收获。

承德颈复康药业集团有限公司

李沈明

2010年10月

| 前 言 |

日常生活中腰腿痛的发生率较高，我们平时也难免有腰腿痛的体验。可是腰腿痛不像我们想象的那么简单，它是我们人体许多疾病的信号：有时它是腰部疾病的表现，如腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症等；有时它是内脏疾病的反映，像肾盂肾炎、附件炎等；有时它则可由全身性疾病引起，如结核、肿瘤、骨质疏松等。可以说引发腰腿痛的疾病众多，且病因复杂。遗憾的是由于医学知识的缺乏许多患者对腰腿痛不够重视，有的执著于解决腰腿痛这个症状，而不去查病因，病急乱投医，盲目止痛，有的则认为腰腿痛不算大毛病，能扛则扛，往往到了不能忍受的程度才去医院就诊，许多患者就是因此而耽误了病情。而有些腰腿痛患者则不能科学地看待疾病，许多腰腿痛疾病是由先天性、生理性退变及外伤等因素共同作用的结果，治疗的过程自然相对漫长，患者需要接受较长时间的治疗才能起效，可许多患者因为缺乏耐心而放弃治疗，有的则不断地换大夫看病，尝试不同的治疗方法，哪种方法都不能坚持较长时间，其治疗效果就可想而知了。这是非常可惜的。说到底还是对自身疾病缺乏应有的了解。可见普及腰腿痛疾病知识十分必要。

需要特别指出的是，尽管中老年人是腰腿痛较为集中的受困群体，但是近年来随着经济的发展及人们工作、生活方式的改变，腰腿痛的发生有年轻化的趋势，腰腿痛疾病的发病率也不断地上升。所以普及一些预防腰腿痛的医学知识刻不容缓。

为了便于广大患者了解腰腿痛疾病，帮助他们早日脱离苦海，为了便于大家免于腰腿痛的困扰，普及医学知识，我们决定出版《腰腿痛防治手册》一书。



本书分别从中、西医的角度分析和介绍常见腰腿痛疾病的病因、病理、预防知识和治疗方法，同时介绍科学用药，合理进行自我护理及常见腰腿痛疾病的自我发现等知识，是一本传播医学科普知识的家庭常备用书，对医生尤其是基层医生也有一定的参考价值。

需要说明的是，由于引发腰腿痛的疾病较多，涉及的医学知识较广，本书因篇幅所限，不能面面俱到，只能详细地介绍常见的一些腰腿痛疾病，如腰椎间盘突出症、椎管狭窄症、急性腰扭伤、坐骨神经痛、骨质增生、骨质疏松症等。另外由于每位患者的年龄、病情、身体状况、心理状态等各有不同，所以具体的诊断和治疗应接受专科医师的指导。患者应选择有影响力的正规大医院或专科中心诊治，切莫被江湖郎中忽悠。

期待本书能为广大读者答疑解惑，并起到抛砖引玉的作用。编者虽在腰腿痛疾病防治领域有一定的经验，但因才疏学浅，参考资料有限，错误之处在所难免，恳请同道不吝赐教。

本书编者

| 目 | 录 |

第一章 解析复杂的腰腿痛疾病

- 一、西医对腰腿痛的认识 /2
- 二、中医对腰腿痛的认识 /6
- 三、腰椎病——腰腿痛的罪魁祸首/8
- 四、人体腰椎的解剖学结构及功能/11
- 五、腰椎间盘的结构及生理作用/13
- 六、人体椎骨的连结/16
- 七、应该了解的腰椎生理曲度/18
- 八、腰椎疾病常见的病因病理/21
- 九、不可忽视的腰部肌肉动力因素/25
- 十、腰腿痛涉及的神经/27
- 十一、读者需要了解的解剖学术语/31
- 十二、常见腰腿痛疾病的自我发现/36

第二章 常见腰腿痛疾病的防治

- 一、腰椎间盘突出症/44
- 二、急性腰扭伤/73
- 三、腰部软组织慢性劳损/79
- 四、腰椎管狭窄症/82



- 五、腰背部纤维织炎/88
- 六、坐骨神经疼痛综合征/92
- 七、骨质增生/97
- 八、骨质疏松症/105
- 九、梨状肌综合征/115
- 十、第三腰椎横突综合征/121
- 十一、膝关节骨性关节炎/125

第三章 常见腰腿痛疾病的治疗方法

- 一、非手术治疗/132
- 二、手术治疗/165

第四章 腰腿痛疾病的康复护理

- 一、医院康复/170
- 二、家庭康复/173
- 三、自我锻炼/175



解析复杂的腰腿痛疾病

日常生活中腰腿痛患者随处可见，我们有时也难免成为其中的一员。中老年人是腰腿痛的集中受困群体，且深受其害。那么腰腿痛的发生究竟是身体运行到一定阶段的必然现象，还是大家没有重视科学预防的结果呢？有没有灵丹妙药可以帮助患者摆脱腰腿痛的困扰呢？在弄清这些问题之前，我们有必要先了解一下有哪些疾病可以引发腰腿痛。





一 西医对腰腿痛的认识

许多人都有腰腿痛的体验。腰腿痛可不是我们想象得那么简单，它是我们人体许多疾病的信号，反映的是以腰部或腿部疼痛为主要症状的疾病群，主要包括腰椎间盘突出症、腰椎椎管狭窄症等。腰腿痛多因外伤、慢性劳损及受凉所致。腰痛较轻者，经休息后可缓解，再遇轻度外伤或感受寒湿仍可复发或加重；腰痛重者，疼痛可向大腿后侧、小腿后外侧及脚外侧放射，转动、咳嗽、喷嚏时可加剧，腰肌痉挛，出现侧弯。有的患侧小腿外侧或足背有麻木感，甚至可出现间歇性跛行。

（一）常见原因

1. 腰部本身疾患

（1）损伤性。

①脊椎骨折与脱位。②韧带劳损。③肌肉劳损。④黄韧带增厚。⑤后关节突紊乱综合征。⑥腰椎间盘突出症。⑦腰椎管狭窄症。⑧脊柱滑脱症。

（2）退行性及萎缩性骨关节痛：椎体外缘及关节突关节边缘骨唇形成，腰椎间盘突出性及骨质疏松等。

（3）先天性畸形：隐性脊椎裂、第5腰椎骶化、钩状棘突及半椎体等。

（4）姿势性：脊柱侧凸、腰前凸增加、驼背等。

（5）炎症：脊柱结核属特异性炎症，脊柱化脓性骨髓炎属非特异性炎症，强直性脊柱炎亦属此类。

（6）肿瘤：转移癌占较大比例，如乳腺癌和前列腺癌转移等。原发于脊柱的肿瘤有血管瘤、骨巨细胞瘤和脊索瘤等。

2. 内脏疾患

（1）消化系统疾患：消化性溃疡、胰腺癌、直肠癌等。

（2）泌尿系统疾患：肾盂肾炎、肾周围脓肿等。



(3) 妇科疾病: 子宫体炎、附件炎、子宫后倾、盆腔肿瘤、子宫脱垂等。

3. 神经系统疾患: 末梢神经炎症等。

(二) 临床表现与分类

1. 腰腿痛的临床表现

(1) 局部痛: 常反映病变所在。如一侧骶髂劳损, 疼痛多在骶髂关节处。

(2) 转移痛: 骶髂关节感觉由骶1~2神经根支配, 疼痛可转移至臀部和股后部。

(3) 肌肉痉挛痛: 肌肉保护性痉挛及牵拉骨膜可引起疼痛。急性腰痛常有骶棘肌痉挛。

2. 分类

根据起病急缓大致可分为急性腰腿痛和慢性腰腿痛。

(1) 急性腰腿痛: 疼痛突然发生, 多较剧烈。

(2) 慢性腰腿痛: 疼痛持续发生, 程度较轻或时轻时重。

3. 疼痛性质

根据疼痛的性质分为钝痛、酸痛、胀痛、麻痛、放射痛、牵涉痛、扩散痛、关联痛、持续性痛、间歇性痛和阵发性痛等。

(三) 辅助检查

本病的辅助检查方法主要是依靠影像学检查, 主要有以下几种:

1. 平片检查

脊柱各段的摄片一般包括前后位和侧位, 根据需要拍照左、右斜位片。平片检查不能诊断腰部软组织损伤和腰椎间盘突出症。因此一般软组织损伤性腰痛患者不需常规拍摄X线片。对疑有骨性病变的患者, 如骨折、结核、肿瘤、椎弓峡部不连和脊柱滑脱等, 则应进行平片检查。

2. 体层摄影

体层摄影又称断层摄影, 用于拍摄体内任何一层组织的影像。对椎体内



较小的病变，平片不能确诊时可用体层摄影。腰椎的矢状面断层片可较清楚地显示椎管的矢状径，有助于椎管狭窄症的诊断。

3. 脊髓造影

4. CT检查

CT全称为电子计算机断层扫描，是一种损伤较小而分辨率高的检查方法。因其能显示脊柱的横断面，故可发现结核、肿瘤的早期病灶，并有助于腰椎管狭窄症和腰椎间盘突出症的诊断。

5. 磁共振成像（MRI）检查

（四）鉴别诊断

本病的重点是对引起腰腿痛的原发病因进行鉴别与诊断。

1. 急性腰扭伤

多有明显的腰部闪转扭伤史，伤后立刻出现腰痛，活动受限，腰部有明显压痛点，体位不能自如转换，疼痛为痉挛性疼痛，X线片无异常。

2. 腰肌劳损

多为慢性腰痛，疲劳状态下发病，与气候变化有关，疼痛多为胀性，休息后可以缓解。X线片可无异常，有的有先天性脊柱裂等畸形。

3. 腰椎间盘突出症

腰部多有损伤史，伴下肢放射性疼痛，症状时轻时重，活动受限，咳嗽、喷嚏、弯腰则可加重症状，休息后疼痛缓解。棘突间或棘旁有明显压痛，直腿抬高试验阳性，并有相应的神经根支配区域感觉及运动障碍。X线片或腰椎CT可协助确诊。

4. 腰椎管狭窄症

腰痛反复发作，下肢麻木行走无力、间歇性跛行，X线片或腰椎CT可见椎间隙变窄，椎管内径变窄。

5. 第3腰椎横突综合征

多有扭伤或劳损史，第3腰椎横突处明显压痛并向下腰及臀部放射，腰3横突附近可触及条索状或结节状物。



(五) 腰腿痛预防

主要有以下的一些措施:

1. 采用正确的姿势

人的生活是多姿多彩的,活动也是多种多样的。正确的姿势不仅能够省时省力,可减少人体骨关节、肌肉、韧带的磨损,又可避免不良姿势造成的各种损伤。例如:搬取重物时先双膝屈曲下蹲,然后再搬取重物则不易损伤腰部。否则,如双膝伸直,弯腰搬取重物则很容易引起腰部损伤和腰椎间盘突出等病症。在工作学习和生活中应防止长时间的单一姿势,纠正不良姿势,防止过度劳累。特别是腰部的超负荷使用必然会造成腰部肌肉、韧带和关节等的损伤而出现腰痛、腿痛。

2. 使用硬板软垫床

睡眠是人们生活的重要部分之一,人生将近有1/3的时间是在床上度过的。睡床的合适与否直接影响人的健康。睡硬板床不舒适,睡软床又易引起脊柱的变形,时间长了就会出现腰酸腿痛。那么什么样的床最为合适呢?在木板床上加一个5~10cm厚的床垫最为适宜。

3. 防止风寒、潮湿的侵袭

人类生活在大自然中,经常受到风、寒、暑、湿、燥、火六邪的侵袭。中医认为,“寒胜则痛,寒主凝滞,气血不通,经脉不畅,不通则痛”,这一连串的病理解改变都可导致腰腿痛。因此,生活起居、工作学习的环境要干燥、温暖,特别不要睡卧在寒冷潮湿的地上,淋雨后要及时更换衣服。剧烈活动和出汗后不要立即冲冷水澡,冬季的睡床要温暖,农村可睡火炕,城市可用电热毯,这些都可以起到预防和治疗腰腿痛的双重作用。

4. 饮食有节

肥胖的人往往易发生腰背痛,不言而喻,是其过分的体重增加了相应肌肉、韧带和骨关节的负担而致。故其治疗措施之一就是要节制饮食、减轻体重,以减少肥胖给腰椎带来的额外负担,特别是中、老年人和妇女。妇女产后,都处于易发胖期,节制饮食、加强锻炼是非常必要的。中老年人发胖的主要原因是,随着年龄的增长,活动量减少,使脂肪增加,更重要的是不合理的饮食所造成的。



中医对腰腿痛的认识

中医对腰腿痛的认识较为深刻。《内经》中已有腰痛和背、骶、臀、下肢等部位疼痛的记载，并指出其病因是风寒湿邪外袭，劳损外伤。隋代《诸病源候论》明确指出，“肾主腰脚”，不仅强调腰痛与肾的关系，而且明确指出腰痛可牵涉到下肢痛。在其他中医书中常有“气滞腰痛”、“血瘀腰痛”、“寒湿腰痛”及“闪腰”、“岔气”等的描述。虽然中医一般将腰腿痛归属于筋伤、痹证范围，但也不单纯着眼于腰腿痛局部，而是认为腰腿痛与气血、经络、脏腑等功能有着十分密切的联系。

中医学认为，产生腰腿痛的病因主要有以下几型：

（一）急性闪挫，气血瘀滞型

这类腰腿痛常因外力击仆闪挫、跌打损伤引起。外伤导致经络损伤、气滞血瘀，从而产生疼痛如锥，痛有定处。气血阻于腰间，不能输达下肢，而见下肢麻痛相间，日久筋失所养，见肢软无力、肉萎不红等症状。

（二）外感风寒湿邪，经络痹塞型

这类腰腿痛是因风寒湿邪客于膀胱经及督脉后，造成气血凝滞、脉络不通所致。患者可因不同的诱发因素表现为腰膝冷痛、下肢重着、走窜麻痛等多种症状。

（三）久病劳损，肾虚型

这类腰腿痛患者多年龄较大、病程较久、体质较差。中医学认为，“腰者肾之府”。张景岳认为，“凡腹痛悠悠戚戚，屡发不已者，肾之虚



也”。此型腰腿痛常因七情内伤、房事不节，或年老体衰、肾气亏损及筋脉失养所致。

在中医古籍中虽没有腰椎间盘突出症、腰椎退行性疾病等现代医学病名，但是根据腰腿痛疾病的临床表现，基本上可以与中医内“腰痛”、“痹痛”、“肾亏”等相对应。而且，传统医学将局部和整体更为紧密地联系起来，从而在治疗腰腿痛疾患上独树一帜，有别于现代医学治疗腰腿痛的方法。

腰腿痛这种症状，谁都有可能经常体验，然而其病因之多样，却是其他疾病无法相比的。大多数腰痛是由姿势不正确、过度肥胖、运动不足、精神压力大和慢性疲劳等引起的，这就是所谓的“腰痛症”。引起腰腿痛的致病因素有很多，如何正确找到患者腰腿痛的病因，需要医生仔细检查、认真分析，有道是病人腰痛、医生头痛，正是说明其病因的复杂性，总的说来主要还是腰椎及其附属组织病变引起的。

（一）主要的致病因素

1. 外伤性因素

外伤性腰腿痛包括急性外伤和累积性损伤两种因素。因各种直接暴力、间接暴力或肌肉、韧带的牵拉所致的脊椎骨折、脱位和小关节肌肉损伤等引起的疼痛，为急性创伤性腰腿痛。因劳动、生活、工作和学习中的不良体位日积月累形成的颈肩腰腿肌劳损所致的疼痛，为慢性累积性劳损痛。专家强调，任何超限的外力、负载、频率及活动范围，均可加重颈肩腰部肌肉、韧带和骨关节的应力。机体为了代偿，肌肉不得不持续处于紧张或痉挛状态，久而久之，肌肉、筋膜、韧带甚至脊椎关节必然发生急性或慢性病变。常见的外伤性腰腿痛有急性腰扭伤（也称“闪腰”或“岔气”），腰肌劳损。

2. 炎症性因素

引起腰腿痛病变的炎症性因素包括两方面：一是由特异性感染源引发的腰腿部骨、关节及软组织感染性炎症，如伤寒、梅毒、结核等，以及各种化脓性细菌对机体侵犯形成的感染性炎症，如骨髓炎等，均可导致腰腿痛；二是因创伤、劳损、寒冷、潮湿和肌肉痉挛等因素引起的软组织无菌性炎症，病变部位充血、水肿、渗出和纤维组织粘连，从而导致腰腿痛，这是炎症