

GUGUANJIE+TENG TONG

骨关节疼痛

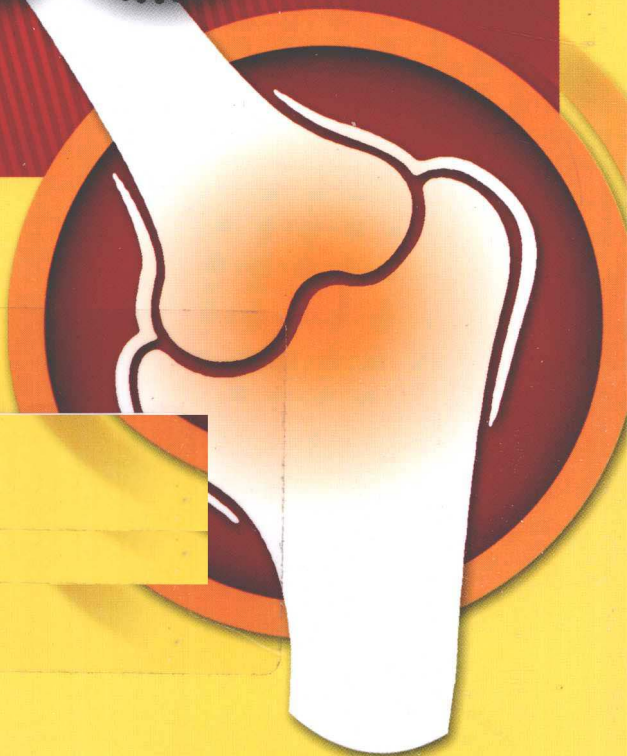
家庭疗法

运用

冷却法
加温法
按摩法
睡眠法
运动法
沐浴法

攻克

肩痛
背痛
肘痛
腰痛
膝痛
腿痛



王金成

◎主编

吉林大学中日联谊医院

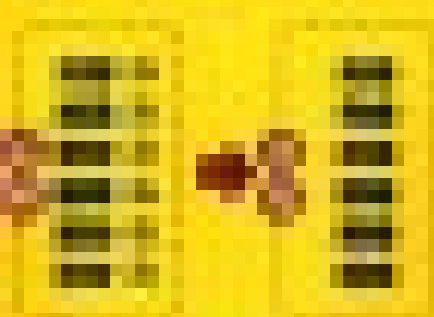
骨科主任医师
博士生导师

吉林科学技术出版社

中国医药出版社

肩关节疼痛

家庭疗法



王金成
著

中国医药出版社
北京

ISBN 7-5067-3333-3





GUGUANJIE+TENGTONG JIATING LIAOFA

骨关节疼痛

家庭疗法

王金成

◎主编

吉林大学中日联谊医院

骨科主任医师

博士生导师

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

骨关节疼痛家庭疗法 / 王金成主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5384-4395-0

I. 骨… II. 王… III. 关节疾病—治疗 IV. R684.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 129589 号



骨关节疼痛家庭疗法

主 编 * 王金成

编 委 * 邱慧鹏 赵海欧

责任编辑 * 赵 沫

封面设计 * 一行设计 于 通

版式设计 * 长春市一行平面设计有限公司

技术插图 * 张海霆 张红艳 郭会珍 程文艳 田天云

出版发行 * 吉林科学技术出版社

社 址 * 长春市人民大街4646号

邮 编 * 130021

发行部电话 * 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

编辑部电话 * 0431-85635186

储运部电话 * 0431-84612872

网 址 * <http://www.jlstp.com>

实 名 * 吉林科学技术出版社

印 刷 * 长春新华印刷集团有限公司

规格: 720mm×990mm 16开 12.5印张

字数: 110千字

版次: 2010年8月第1版

2010年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4395-0

定价: 22.80元

如有印装质量问题 可寄本社调换

版权所有 翻印必究



随着现代社会自动化程度的提高，很多人都有肩、颈、腰部酸痛僵硬的症状，追究其原因不外乎是与长时间姿势不良、工作过于劳累、工作同一个姿势保持过久、同一个动作重复太多次等因素有关。再加上现代人普遍运动量不足、工作压力大、失眠等情况，使得肩、颈、腰部酸痛僵硬的人群还在逐步扩大。

人一旦上了岁数，就会感觉自己腿脚不太灵活，膝关节也时常隐隐作痛。引起膝痛的原因较多，除了外伤、劳损之外，膝关节长时间受凉和巨大的温差是导致关节疼痛的主要原因，尤其在冷暖季节交替之际，低温或巨大的温差会导致肌肉和血管收缩，引起膝关节疼痛。

面对不期而遇的骨关节疼痛，我们应该及早就医，依靠药物、理疗器械、肌肉练习等逐步减轻症状，缓解疼痛。当然，我们都知道，骨关节疼痛大多是慢性疾病，要想完全治愈疼痛，还需要我们在日常生活中加强保健与预防，使身体的骨关节在继续使用的过程中保持良性状态，建立良好的生活、工作习惯，彻底改善因骨关节疼痛带来的烦躁与苦恼。

本书就是本着彻底治愈骨关节疼痛的原则，全面讲解了关于骨关节疼痛的家庭疗法，运用简单的工具，如冰块、圆珠笔帽、牙签束等；借助简单易学的方法，如淋浴、按摩、绷带、运动等疗法，自己在家就能轻松应付各种急、慢性关节疼痛。为了让大家更直观地学习治疗方法，本书将每一个操作步骤都配上动作图解，简单明了，一看就懂，一学就会。

《骨关节疼痛家庭疗法》将成为骨关节疼痛患者生活中必不可少的健康工具书。希望本书可以帮助此类患者彻底治愈骨关节疼痛，更希望看过本书的读者能帮助更多的人摆脱骨关节疼痛，轻松地享受每一天。

目录...

CONTENTS



急性肩痛

什么是急性肩痛

哪些情况下易引发急性肩痛

哪类人群易患急性肩痛

急性肩痛发作时要注意

1 不要活动疼痛部位

2 不要给疼痛部位加温

3 不要持重物

急性肩痛发作时如何应急

1 固定疼痛侧的手臂

2 用手托住手臂

3 用靠垫支撑手臂

4 用冰块冷敷

5 用冷却喷雾剂降温

两天内可采用温度疗法

1 洗热水澡

2 使用热贴

20

20

20

21

21

21

21

21

22

22

22

22

23

23

23

23

23

十天内应适度活动

1 肩关节体操

2 生活中保持正确姿势

急性肩痛期要注意防止疲劳

1 在家时

2 上班途中

3 工作中

急性肩痛的预防与保健

1 预防

2 保健

慢性肩痛

什么是慢性肩痛

哪些情况下易引发慢性肩痛

哪类人群易患慢性肩痛

24

24

24

24

24

24

25

25

25

25

26

26

26

27



慢性肩痛要注意

- 1 按摩力度不要过大
- 2 沐浴时水温不要过高

如何应对慢性肩痛的疼痛感

- 1 肩痛的预防要和疼痛程度适应
- 2 外出时用绷带支撑
- 3 避免刺激，然后加温
- 4 外出时使用热贴
- 5 避免泡温泉过度
- 6 加温疗法与放松休养

如何缓解慢性肩痛的麻木感

- 1 脖颈伸展运动
- 2 加强颈部肌肉

如何缓解慢性肩痛的僵硬感

- 1 调理改善肌肉状况
- 2 各种伸展肌肉的方式

肩痛疗法

穴位疗法

- 1 按压手法

- 2 注意事项
- 3 肩井穴——针对影响睡眠的肩痛
- 4 少海穴——针对因疲劳导致的肩痛
- 5 臑俞穴——针对影响手臂活动的肩痛
- 6 风池穴——针对伴有头痛的肩痛
- 7 天柱穴——针对从颈部到肩部的酸痛
- 8 附分穴——针对肩部和手臂疲乏无力
- 9 合谷穴——针对伴有视疲劳的肩痛
- 10 曲池穴——针对肩部与肘部的关节痛
- 11 三阴交穴——针对因着凉导致的肩痛
- 12 天容穴——针对落枕导致的肩痛

温度疗法

- 1 温度疗法的好处
- 2 加温可缓解的症状
- 3 加温方式
- 4 冷却可缓解的症状
- 5 冷却方式
- 6 加温的治疗原理
- 7 冷却的治疗原理
- 8 蒸汽法——针对肩肘僵硬
- 9 热贴法——针对空调冷风导致的肩痛
- 10 热敷法——针对慢性肩痛的烦躁
- 11 沐浴法——针对运动后的疲劳

目录...

CONTENTS

12 冷却法——针对疼痛初期肩膀燥热 42

13 淋浴法——冷却加温都可使用 44

按揉疗法 45

1 按揉手法 45

2 针对肩部酸痛的按揉法 46

3 针对肩周炎的按揉法 47

运动疗法 48

1 颈部体操 48

2 肩胛骨体操 49

3 肩关节体操 50

4 熨斗体操 51

5 办公室体操 52

6 器具体操 53

运动绷带疗法 54

1 运动绷带的使用方法 54

2 5cm宽的运动绷带使用范围最广 54

3 运动绷带的4种基本类型 55

4 运动绷带的粘贴方法 55

5 疼得手臂无法弯曲时如何缠运动绷带 55

6 夜间突发剧烈疼痛时如何缠运动绷带 56

7 因搬运物品突发疼痛时如何缠运动绷带 57

休养调理 58

1 睡眠法 58

2 清香法 59

肩痛理疗宜忌 60

按摩宜忌 60

1 疼痛时宜采用轻擦法 60

2 按摩时忌直接接触及患部 60

3 不要长时间按摩 60

4 按摩力度不要过大 60

伸展宜忌 61

1 尽可能缓慢拉伸 61

2 伸展程度不要过强 61

3 伸展时不要求快 61

4 疼痛剧烈时不伸展 61

日常活动宜忌 62

1 忌随意躺卧看书、看电视 62

2 忌靠背过软 62

3 忌长时间保持同一姿势 62

开车宜忌 63

1 导致肩痛的驾驶姿势 63

2 红绿灯时的伸展活动 63

3 忌疲劳驾驶 63

使用电脑宜忌 64

1 使用电脑的正确姿势 64

2 选择舒适的椅子 64

3 椅子不合适时这样调整 64



肘痛、 腕痛



PART 2

急性肘痛、腕痛	66	一周后适当做运动	69
什么是急性肘痛、腕痛	66	1 屈伸手臂	69
哪些情况下易引发急性肘痛、腕痛	66	2 使用运动绷带	69
哪类人群易患急性肘痛、腕痛	67	3 在家时	70
急性肘痛、腕痛发作时要注意	67	4 工作中	70
1 不要活动疼痛部位	67	两周后逐步增加运动强度	70
2 不要给疼痛部位加温	67	1 手肘体操	70
3 不要持重物	67	2 运动用品是否合适	70
急性肘痛、腕痛发作时如何缓解	68	慢性肘痛、腕痛	71
1 手掌朝上，固定手臂	68	什么是慢性肘痛、腕痛	71
2 小心地使用手臂	68	慢性肘痛、腕痛的原因	71
3 用冰块冷敷	68	哪些情况下易引发慢性肘痛、腕痛	71
疼痛初期可采用温度疗法	69	根据疼痛程度进行调整	72
1 加温	69	肘痛、腕痛时要注意	72
2 试着提起重物	69	1 按摩力度不宜过大	72
		2 沐浴时水温不宜过高	72

目录...

CONTENTS

如何缓解慢性肘痛、腕痛引起的疼痛感 73

- 1 疼痛剧烈应做伸展 73
- 2 外出时包三角巾 73

如何缓解慢性肘痛、腕痛引起的麻木感 73

- 1 加温疗法与放松休养 73
- 2 外出时贴热贴 73

肘痛、腕痛疗法 74

穴位疗法 74

- 1 内关穴——针对因肘痛导致烦躁不安时 74
- 2 手三里穴——针对疲乏导致的肘痛 74
- 3 神门穴——针对因手腕疼痛而失眠时 75
- 4 缺盆穴——针对因肘部、腕部的疼痛与麻木 75

温度疗法 76

- 1 冷却法——针对运动或过度劳累导致的疼痛 76
- 2 淋浴法——冷却、加温都可使用 77

按摩疗法 77

- 1 手臂按摩——针对手臂过度疲乏与疼痛 77
- 2 肘部按摩——针对肘部过度疲乏与疼痛 78

运动疗法 80

- 1 伸展运动 80
- 2 抵抗运动 80

运动绷带疗法 81

- 1 缓解肘关节的麻木 81
- 2 缓解手臂的无力、浮肿 82

肘痛、腕痛理疗宜忌 83

温冷法宜忌 83

- 1 疼痛时应冷却降温 83
- 2 肘部疼痛时不要加温 83
- 3 突发性疼痛不要加温 83
- 4 患部内出血时不要加温 84

日常生活宜忌 84

- 1 拎包时 84
- 2 晾衣服时 85
- 3 背包时 85
- 4 使用电脑时 86



腰痛

PART 3

急性腰痛

什么是急性腰痛

哪些情况下易引发急性腰痛

哪类人群易患急性腰痛

急性腰痛发作时要注意

- 1 不要直接按摩患部
- 2 不要给疼痛部位加温
- 3 被褥不要过于柔软

急性腰痛发作时如何应对

- 1 能够缓解疼痛的姿势
- 2 减轻疼痛的冷却方法

两天内采用加温疗法

- 1 不要急躁, 保持心态平和
- 2 加温治疗

88 七天内注意腰部保健 92

- 1 注意腰部肌肉与韧带的保健 92
- 2 不要若无其事地活动 92

88 两周内借助运动改善腰痛 93

- 1 养成正确的生活习惯 93
- 2 活动肌肉防止疲劳蓄积 93
- 3 每天进行肌肉练习 93
- 4 矫正姿势, 减轻负担 94
- 5 疼痛时采取正确措施缓解疲劳 94
- 6 预防与急救 94

90 慢性腰痛 95

91 什么是慢性腰痛 95

91 哪些情况下易引发慢性腰痛 95

91 哪类人群易患慢性腰痛 96

目录...

CONTENTS

慢性腰痛要注意

- 1 不要直接按摩患部
- 2 不要给疼痛部位加温
- 3 被褥不要过于柔软
- 4 不正确的腹肌运动
- 5 按摩力度不要过大
- 6 沐浴时水温不要过高

慢性腰痛的治疗原则

- 1 根据疼痛程度, 采取适宜方式
- 2 不使当天疲劳蓄积
- 3 养成活动全身的习惯

如何应对慢性腰痛的疼痛感

- 1 避免刺激, 然后加温
- 2 外出时使用腰围

如何消除慢性腰痛的疲乏感

- 1 外出时, 贴热贴
- 2 注意不要过度泡温泉

如何缓解慢性腰痛的麻木感

- 1 去运动
- 2 促进血液循环
- 3 锻炼骨骼的支撑能力

96 如何缓解慢性腰痛的僵硬感 99

- 96 1 调理改善肌肉状况 99
- 96 2 各种伸展肌肉的方式 99
- 96 3 加温刺激及淋浴法 99

腰痛疗法 100

穴位疗法 100

- 97 1 按压他人穴位或接受按压时 100
- 97 2 肾俞穴——应对搬重物或扭身时导致的腰痛 101
- 97 3 承山穴——应对突发的剧烈腰痛 101
- 97 4 腰痛点——应对腰痛乃至全身疼痛 102
- 98 5 临泣穴——应对伏案工作导致的腰部疲乏 102
- 98 6 解溪穴——应对经常性的轻度腰痛 103
- 98 7 五枢穴——应对因着凉引发的腰痛及疲乏感 103
- 98 8 殷门穴和次髎穴——应对骨骼变形导致的腰部疼痛 104
- 98 9 三阴交穴——应对女性生理期的腰部疼痛 104
- 99 10 足三里穴——应对腰部隐痛、发凉和生理疼痛 105
- 99 11 风市穴——可有效避免腰痛复发 105



温度疗法

- 1 温度疗法的好处 106
- 2 加温可缓解的症状 106
- 3 加温方式 106
- 4 冷却可缓解的症状 106
- 5 冷却方式 106
- 6 加温的治疗原理 107
- 7 冷却的治疗原理 107

温度疗法的具体实施

- 1 热贴法——应对腰痛发作后仍需继续工作时 107
- 2 热敷法——应对慢性腰痛导致的疲乏无力 109
- 3 沐浴法——应对慢性腰痛和运动后的疲劳 110
- 4 淋浴法——应对慢性腰痛导致的疲乏无力 111
- 5 足浴法——应对着凉导致的腰痛和生理期的腰痛 112
- 6 冷却法——应对剧烈腰痛 113

按揉疗法

- 1 按揉手法 114
- 2 应对腰部周围肌肉的疲劳 115
- 3 应对由腿部疼痛导致的腰痛和疲劳 116

运动疗法

- 1 腹肌运动——腹肌衰弱可导致腰痛 117
- 2 背肌运动——背肌衰弱易引发腰痛 119
- 3 仰卧伸展——应对工作姿势不正确导致的腰部疲劳 120
- 4 侧卧伸展——应对日常生活中蓄积的腰部疲乏与疼痛 122
- 5 站立伸展——可在工作间歇缓解疲劳 124
- 6 坐着伸展——应对伏案工作导致的腰部疲乏 125



目录...

CONTENTS

- 7 仰卧骨盆矫正——长时间一个姿势导致的腰部疲乏 126
- 8 站立骨盆矫正——应对长时间站立导致的腰部疲乏 127
- 9 墙壁骨盆矫正——应对腰部疲乏或运动前的准备活动 128
- 10 猫咪姿势运动——针对腰部的疲乏与僵硬感 130

运动绷带疗法 131

- 1 应对突发性的腰部疼痛 131
- 2 应对椎间盘突出带来的腰痛 132
- 3 应对骨盆异常导致的腰痛 133
- 4 应对年龄增长引发的腰痛 134

腰痛理疗禁忌 136

- 建立正确的腰痛理疗观念 136
- 1 疼痛时宜保持安静 136
- 2 疼痛时不一定非去医院 136
- 3 两三天就能治愈疼痛吗 136

按摩禁忌 137

- 1 疼痛时应避免强烈刺激 137
- 2 疼痛时不宜直接按摩痛处 137
- 3 忌长时间按摩 137
- 4 忌按摩力度过大 137

温度疗法禁忌 138

- 1 疼痛时宜采取冷却降温 138
- 2 忌长时间泡在浴缸中 138
- 3 忌持续加温加热 138
- 4 刚出现疼痛时忌泡温泉 138





睡眠宜忌

- 1 床褥不宜过软
- 2 枕头不宜过高或过窄
- 3 忌床褥过硬使肌肉紧张

运动宜忌

- 1 运动时适度拉伸肌肉
- 2 疼痛出现时忌直接运动
- 3 忌伸展程度过强
- 4 拉伸动作应循序渐进

水中散步宜忌

- 1 水温不宜过低
- 2 忌逆流步行
- 3 忌下腹部不用力气
- 4 忌水面高过肩部

使用腰围宜忌

- 1 腰痛恢复期宜使用腰围
- 2 腰围忌过硬或过紧
- 3 忌长时间使用腰围
- 4 忌带着腰围睡觉

139 牵引疗法宜忌

- 139 1 放松肌肉宜采用牵引疗法 143
- 139 2 牵引时忌腿部伸直 143
- 139 3 宜在医院接受正规牵引治疗 143
- 140 4 忌疼痛时就进行牵引 143

饮酒宜忌

- 140 1 自己控制饮酒 144
- 140 2 醉酒后易损伤腰部 144
- 140 3 忌长时间坐着饮酒 144
- 141 4 阻碍血液循环 144



目录...

CONTENTS



急性膝痛

146

什么是急性膝痛

146

哪些情况下易引发急性膝痛

146

哪类人群易患急性膝痛

147

急性膝痛发作时要注意

147

1 不要给疼痛部位加温

147

2 不要直接按摩膝盖

147

3 不要持续冷却

147

急性膝痛发作时如何应对

148

1 仰卧休息

148

2 垫高膝盖

148

3 坐立时将膝盖垫高

148

4 给膝盖降温

149

5 用冷却喷雾剂降温

149

6 外出时疼痛的急救法

149

两天内采用温度疗法

149

1 弯曲伸展膝盖

149

2 用冷水还是热水

149

3 沐浴或毛巾热敷

150

4 按摩大腿和小腿肚

150

5 扭转膝盖

150

6 上下楼梯时疼痛的急救法

150

七天内防止疲劳蓄积

150

1 在家时

150

2 外出时佩带运动绷带或护膝

151

3 工作中

151

4 坚持沐浴与按摩

151

5 乘电梯时疼痛的急救法

151

两周内可开始进行运动疗法

152

1 强化膝关节周围肌肉

152

2 保持正确的姿势

152

3 慎选寝具及鞋子

152



- 4 不要勉强运动 152
- 5 运动量要适度 152

慢性膝痛 153

什么是慢性膝痛 153

哪些情况下易引发慢性膝痛 153

哪类人群易患慢性膝痛 154

慢性膝痛要注意 154

- 1 沐浴时水温不要过高 154
- 2 按摩时力度不要过大 154
- 3 冷却时温度不要过低 154

如何应对慢性膝痛的疼痛感 155

- 1 痛感剧烈时应暂停治疗 155
- 2 加温促进血液循环 155

如何缓解慢性膝痛的疲乏无力 155

- 1 借助五感缓解疲劳 155
- 2 使用护膝保护关节 155
- 3 泡温泉不能过度 155

如何缓解慢性膝痛的僵硬感 156

- 1 每天都要做肌肉练习 156
- 2 放松肌肉并加温 156

如何缓解由关节原因导致的慢性膝
盖疼痛 156

- 1 借助手杖步行 156
- 2 起床时做些伸展运动 156
- 3 循序渐进锻炼肌肉 156

如何缓解因肥胖而导致的慢性膝
盖疼痛 157

- 1 养成良好的运动习惯 157
- 2 骑自行车可减轻膝盖负担 157
- 3 水中漫步来控制体重与强化肌肉 157

如何缓解因风湿而导致的慢性膝盖
疼痛 158

- 1 到门诊接受正规检查 158
- 2 保持愉悦的心情 158
- 3 按压穴位缓解膝痛 158

