



腰腿痛 调养

疾病
调养
丛书

王维佳 吴江新 卢建华 王劲义 编著

浙江科学技术出版社



搬重物时采取什么姿势最科学

治疗腰腿痛有哪些常用的中药

哪些腰腿痛会引起残废

腰椎骨质增生是不是病

防治腰腿痛的矫形疗法有哪些





腰痛调养

疾病调养丛书

王维佳 吴江新 卢建华 王劲义 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

腰腿痛调养/王维佳等编著. - 杭州:浙江科学技术出版社, 2004. 4

(疾病调养丛书)

ISBN 7-5341-2129-9

I. 腰... II. 王... III. 腰腿痛-基本知识
IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073401 号

疾病调养丛书

腰腿痛调养

王维佳 吴江新 卢建华 王劲义 编著

责任编辑 / 孙秀丽
封面设计 / 孙 菁
出版发行 / 浙江科学技术出版社
地 址 / 浙江杭州市体育场路 347 号
邮 编 / 310006
印 刷 / 杭州富春印务有限公司
开 本 / 850×1168 1/32
印 张 / 9.875
字 数 / 177 000
版 次 / 2004 年 4 月第 1 版
印 次 / 2004 年 4 月第 1 次印刷
定 价 / 15.00 元
书 号 / ISBN 7-5341-2129-9

版权所有 翻印必究

前 言

当前,人口老龄化的趋向日益严重,再加上生活方式的改变,生活节奏的加快,腰腿痛的发病率越来越高,严重地影响了人们的生活质量。腰腿痛是临床上最常见的症状之一,引起腰腿痛的疾病有很多种,常见的有腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、股骨头缺血性坏死、骨性关节炎、类风湿关节炎等等。

如今,医学正以日新月异的速度发展,在腰腿痛的诊断与治疗上都有了长足的进步。但对于腰腿痛患者来说,除了医生的正确诊断与治疗外,平时还应注意调养,以预防其反复发作,促进疾病早日康复。

基于上述认识,本书从康复调养的角度出发,从患者最关心的问题入手,以问答的形式一一回答了腰腿痛患者怎样服药、怎样选择非药物疗法、怎样安排一日三餐、怎样运动保健、外出旅游应注意什么、怎样进行自我功能锻炼等方方面面的问题。同时,为了方便读者,我们对能导致腰腿痛的常见疾病的概念、临床症状、病因、诊断、治疗等也作了通俗的解释。更值得一提的是,书中还收录了一些适宜腰腿痛患者调养的食谱,供读者选用。在书的最后还列举了一些与腰腿痛相关的预防知识,是一本较全面反映防治腰腿痛知识的保健书。

本书通俗易懂,有较强的实用性、可读性,适宜于

初中以上文化程度者阅读。通过此书,患者可以了解有关腰腿痛的康复知识,提高对疾病的正确认识,并发挥自己的主观能动性,真正做到医患结合,从而促进疾病康复,获得更高的生活质量。

限于时间,限于水平,书中错误之处在所难免,请广大读者批评指正。

编 者

2004年1月

目 录

基本知识

1

腰椎有哪些结构和功能	(1)
椎间孔内有哪些东西通过	(2)
骶髂关节有何特点及作用	(2)
腰部主要有哪些韧带和肌肉	(3)
腿部主要有哪些关节、肌肉和韧带	(4)
腰椎的生理曲度有什么意义	(6)
腰部活动范围有多大	(7)
人体在不同体位时腰椎负荷如何	(8)
搬重物时采取什么姿势最科学	(9)
髋关节有哪些结构特征	(10)
膝关节有哪些结构特征	(10)
踝关节是如何构成的	(11)
踝管是如何构成的	(12)
足是如何构成的	(12)
足弓有哪些结构和功能	(13)
腰腿痛主要涉及哪些疾病	(14)
疼痛有哪些类型	(14)
何谓损伤性腰痛	(15)
何谓炎症性腰痛	(16)
何谓退变性腰痛	(16)
何谓骨发育异常性腰痛	(17)
腰痛有哪些类型	(17)

目
录

	何谓腰椎骨关节炎	(18)
	腰椎骨性结构异常会引起哪几种腰腿痛疾病	(18)
	腰部筋伤会引起哪些腰腿痛疾病	(19)
	何谓腰椎退变	(20)
	腰椎间盘膨出、突出、脱出有何区别	(21)
	腰椎管狭窄有哪些类型	(22)
2	腰椎骨质增生是不是病	(24)
	骨刺是如何形成的	(25)
	为什么骨性关节炎好发于髋、膝关节	(26)
*	何谓类风湿性关节炎	(27)
	何谓强直性脊柱炎	(28)
	何谓股骨头缺血性坏死	(28)
	何谓关节滑膜炎	(29)
	何谓跟腱炎	(30)
*	何谓跟痛症	(30)
	何谓跖骨头坏死	(31)

病 因

腰 腿 痛 调 养	腰痛与年龄有什么关系	(32)
	腰痛与性别有什么关系	(33)
	腰腿痛与气候有什么关系	(33)
	腰腿痛与营养不良、缺钙有关吗	(34)
	哪些职业易患腰痛	(34)
	外伤与腰痛有什么关系	(35)
	老年性骨质疏松症为什么会发生腰背痛	(35)
	腰腿痛的常见原因有哪些	(36)
	引起腰椎退变的主要原因有哪些	(37)
	哪些原因会引起腰椎间盘突出	(37)
	为什么腰椎间盘突出多发生在下腰部	(38)



引起腰肌劳损的原因主要有哪些	(38)
引起下腰椎失稳的原因有哪些	(39)
风湿性关节炎是如何发生的	(39)
引起类风湿关节炎的原因有哪些	(40)
引起股骨头缺血性坏死的原因有哪些	(41)
哪些人易患股骨头缺血性坏死	(43)
小儿为什么容易得股骨头缺血性坏死	(43)
引起髌关节骨性关节炎的原因有哪些	(44)
引起膝关节骨性关节炎的原因有哪些	(44)
踝关节扭伤是如何发生的	(45)
为什么踝关节损伤易发生创伤性关节炎	(46)
哪些人易患踝管综合征	(46)
跟腱炎是如何发生的	(47)
为什么跟骨易长骨刺	(48)
为什么长期站立、行走会引起跟痛症	(48)
跖痛症是如何发生的	(49)
引起平足症的原因有哪些	(50)
引起拇外翻的原因有哪些	(51)
拇外翻与拇囊炎有什么关系	(52)
拇外翻与平足症有什么关系	(52)

求医指导

腰腿痛患者应去哪个科就诊	(54)
就诊时应带哪些东西	(55)
怎样正确叙述病情	(55)
腰腿痛患者什么情况下需住院	(56)
患者在住院时应注意哪些问题	(57)
初次就诊时应注意哪些问题	(58)
如何保存病历资料	(59)

出现哪些情况需要马上去医院	(60)
运送患者途中应保持什么姿势	(61)

临床表现与诊断

	如何判断自己得了腰椎间盘突出症	(63)
	为什么有些腰痛会引起下肢痛	(64)
4	腰椎间盘突出症是如何分类的	(64)
	腰椎骨质增生的人都有腰痛吗	(65)
	第3腰椎横突综合征有哪些临床表现	(66)
*	骶髂关节致密性骨炎有哪些临床表现	(66)
	强直性脊柱炎有哪些临床表现	(67)
	如何诊断股骨头缺血性坏死	(68)
	股骨头缺血性坏死患者为何会出现跛行	(69)
	如何尽早发现小儿股骨头缺血性坏死	(70)
*	如何早期诊断成人股骨头缺血性坏死	(71)
	髋关节骨性关节炎有哪些表现	(72)
	膝关节骨性关节炎有哪些表现	(73)
	如何区别股骨头缺血性坏死与髋关节骨性关节炎	(74)
腰	如何鉴别风湿性关节炎与类风湿关节炎	(75)
腿	髋关节类风湿关节炎与骨性关节炎有何不同	(76)
痛	骨性关节炎有哪些临床表现	(77)
调	踝关节扭伤后有哪些表现	(78)
养	踝关节扭伤与挫伤有何区别	(79)
	如何区别踝关节扭伤与踝关节骨折	(79)
	踝关节创伤性关节炎有哪些临床表现	(80)
	哪些疾病可引起跟腱部位疼痛	(81)
	跟骨骨质增生会引起跟痛症吗	(82)
	如何区别不同类型的跟痛症	(83)
	跖痛症有哪些临床表现	(84)

如何判断自己有无平足症	(85)
拇囊炎有哪些临床表现	(85)
如何区别拇囊炎与痛风性关节炎	(86)

检 查

关节炎患者为什么要验血	(88)
类风湿因子阳性一定是类风湿关节炎吗	(89)
血沉是诊断骨性关节炎的惟一依据吗	(90)
测定 C 反应蛋白有何意义	(90)
摄 X 线片对人体有害吗	(91)
磁共振检查有百利而无一害吗	(92)
CT 与 X 线有何异同	(93)
磁共振与 CT 有何不同	(94)
进行磁共振检查时为什么不能戴义齿	(95)
哪些患者不能行磁共振检查	(95)
如何配合医生进行影像学检查	(96)
数字减影血管造影有什么作用	(97)
普通 X 线片能诊断哪些腰腿痛疾病	(98)
普通 X 线片能诊断腰椎间盘突出症吗	(99)
CT 适用于诊断哪些腰腿痛疾病	(100)
磁共振适用于诊断哪些腰腿痛疾病	(101)
椎管造影有助于诊断哪些腰痛疾病	(101)

5

*

*

目
录

药物治疗

腰腿痛的西药对症处理原则是什么	(103)
镇痛药是如何止痛的	(103)
常用的消炎止痛药有哪些	(104)
哪些情况下可服用消炎止痛药	(104)
服用消炎止痛药应注意什么	(105)

	同时患有其他疾病的腰腿痛患者应如何选药	(105)
	应用皮质激素时要注意哪些问题	(106)
	服用西药的同时能服中药吗	(107)
	如何治疗足踝痛	(108)
	治疗类风湿关节炎的药物有哪些	(109)
	关节滑膜炎患者需用抗生素吗	(110)
6	何谓封闭疗法	(111)
	封闭疗法有什么作用	(111)
	封闭疗法会导致骨质疏松吗	(112)
*	治疗腰腿痛有哪些常用的封闭疗法	(113)
	硬膜外封闭疗法有哪些风险	(114)
	何谓胶原酶溶核术	(115)
	医生为什么要在骨关节炎患者的关节内加“油”	(115)

手术治疗

	腰腿痛手术有风险吗	(117)
	腰部手术有哪些方法	(117)
	腰部手术有哪些切口	(119)
	腰腿痛手术需要输血吗	(119)
腰	腰部手术前需做哪些准备	(120)
腿	腰部手术有哪些常用的麻醉方法	(121)
痛	麻醉对人体有伤害吗	(122)
调	哪些腰腿痛患者需做腰椎手术	(123)
养	腰椎间盘突出症有哪些手术方法	(123)
	腰椎崩裂(滑脱)症需要手术治疗吗	(124)
	腰椎崩裂(滑脱)症有哪些手术方法	(124)
	腰椎崩裂(滑脱)症手术后需要多少时间才能恢复	(125)
	关节镜有哪些用途	(126)
	截骨术适合于治疗哪些骨关节炎	(127)

何谓关节融合术	(128)
哪些腰腿痛患者适合做关节融合术	(128)
关节融合术与关节成形术有何不同	(129)
治疗股骨头缺血性坏死有哪些方法	(129)
如何治疗各期股骨头缺血性坏死	(131)
治疗类风湿关节炎有哪些手术方法	(131)
何谓人工关节置换术	(132)
哪些腰腿痛患者适合做人工关节置换术	(133)
高血压、心脏病、糖尿病患者能做人工关节置换术吗 ...	(134)
人工关节置换术前应做哪些准备	(135)
人工关节置换术后要注意哪些问题	(136)
人工关节置换术有哪些并发症	(137)
人工关节置换术后多久能下地行走	(138)
人工关节能用多久	(139)
治疗跟痛症有哪些手术方法	(139)
平足症有哪些非手术治疗方法	(140)
平足症手术的目的有哪些	(141)
治疗平足症有哪些手术方法	(141)
拇外翻需要手术治疗吗	(142)
拇外翻有哪些常用的手术方法	(143)

7

*

*

目
录

中医中药

中医学是如何认识腰腿痛的	(145)
中医对腰腿痛是如何进行分型的	(146)
中医对腰腿痛是如何辨证施治的	(146)
治疗腰腿痛有哪些经典方剂	(147)
治疗腰腿痛有哪些常用中成药	(149)
服用中医经验方需要遵医嘱吗	(150)
治疗腰腿痛有哪些常用的中药	(151)

中医学是如何认识腰椎间盘突出症的	(153)
腰椎间盘突出症如何辨证论治	(153)
腰椎管狭窄症如何辨证论治	(154)
急性腰扭伤如何辨证论治	(155)
慢性腰肌劳损如何辨证论治	(155)
棘上、棘间韧带劳损如何辨证论治	(156)
腰椎小关节紊乱如何辨证论治	(157)
腰部肌筋膜炎如何辨证论治	(157)
第3腰椎横突综合征如何辨证论治	(158)
骶髂关节致密性骨炎如何辨证论治	(159)
强直性脊柱炎如何辨证论治	(160)
腰椎骨质增生性关节炎如何辨证论治	(161)
股骨头缺血性坏死如何辨证论治	(161)
骨性关节炎如何辨证论治	(163)
类风湿关节炎如何辨证论治	(163)
单服中药治疗类风湿关节炎有效吗	(165)
如何用中药治疗关节滑膜炎	(166)
踝关节扭伤如何辨证论治	(167)
跟痛症之跟后痛如何辨证论治	(168)
跟痛症之跟下痛如何辨证论治	(169)
跟骨骨骺炎如何辨证论治	(171)
跖痛症如何辨证论治	(172)
拇囊炎有哪些内服外治法	(172)
中药治疗跟骨骨刺的目的是什么	(173)
腰腿痛有哪些药物外治法	(174)
使用药物外治法治疗腰腿痛时应注意哪些问题	(175)
急性扭伤能用热敷熏洗法吗	(176)

非药物治疗

腰腿痛患者可以进行哪些自我治疗	(177)
治疗腰腿痛主要有哪些非药物治疗	(178)
牵引疗法治疗腰痛有哪些作用	(179)
哪些腰痛疾病可用牵引疗法	(180)
哪些腰痛患者不适宜用牵引疗法	(180)
如何在家中进行腰椎牵引	(181)
如何进行腰椎牵引	(182)
腰椎牵引时要注意哪些问题	(183)
推拿在治疗腰腿痛中发挥了哪些作用	(184)
推拿按摩治疗腰腿痛有哪些常用手法	(185)
哪些腰腿痛不能用推拿治疗	(187)
推拿按摩治疗腰椎间盘突出有哪些手法	(188)
何谓腰椎间盘突出症麻醉推拿疗法	(189)
麻醉推拿有哪些适应证和禁忌证	(190)
腰椎间盘突出症进行麻醉推拿会引起瘫痪吗	(191)
腰椎间盘突出症患者在麻醉推拿前要做哪些准备	(191)
腰椎间盘突出症麻醉推拿后要注意哪些问题	(192)
如何用推拿按摩治疗慢性腰部劳损	(193)
如何用推拿按摩治疗腰椎小关节紊乱	(193)
推拿后患者应注意哪些问题	(194)
针灸适宜治疗哪些腰腿痛疾病	(195)
如何用针灸治疗腰部急性伤筋	(196)
如何用针灸治疗腰部慢性伤筋	(197)
髋部痛能用针灸治疗吗	(198)
如何用针灸治疗骨性关节炎	(198)
如何用针灸治疗类风湿关节炎	(199)
如何用针灸治疗踝部扭伤	(200)

何谓小针刀疗法	(201)
哪些腰腿痛疾病可以用小针刀治疗	(201)
火罐疗法治疗腰腿痛时要注意哪些问题	(202)
髋、膝、踝关节痛时能用火罐治疗吗	(203)
治疗腰腿痛有哪些常用的物理疗法	(203)
腰腿痛患者如何合理选用物理疗法	(204)
如何用激光疗法治疗腰腿痛	(205)
如何用高频电疗法治疗腰腿痛	(206)
如何用低频电疗法治疗腰腿痛	(207)
如何用红外线疗法治疗腰腿痛	(208)
如何用紫外线疗法治疗腰腿痛	(209)
如何用超声波疗法治疗腰腿痛	(210)
如何用生物波疗法治疗腰腿痛	(211)
如何用石蜡疗法治疗腰腿痛	(212)
如何用离子导入疗法治疗腰腿痛	(213)
神灯疗法治疗腰腿痛有哪些作用	(214)
刮痧疗法治疗腰腿痛有哪些作用	(214)
如何用生物全息疗法治疗腰腿痛	(215)
如何用药水浴治疗腰腿痛	(216)
如何用中药浸浴治疗腰腿痛	(217)
如何用海水浴治疗腰腿痛	(218)
如何用日光浴治疗腰腿痛	(219)
如何用蒸气浴治疗腰腿痛	(219)
如何用泥浴治疗腰腿痛	(220)
矿泉浴治疗腰腿痛有哪些方法	(221)
支具疗法治疗腰腿痛有哪些作用	(222)
支具疗法治疗腰腿痛有哪些适应证	(222)
用支具治疗腰腿痛时要注意哪些问题	(223)
防治腰腿痛的常用支具有哪些	(224)

腰围对治疗腰腿痛有哪些作用	(224)
防治腰腿痛的矫形疗法有哪些	(225)

饮食调养

何谓食疗	(227)
食疗有哪些种类	(228)
如何进行食疗配料	(228)
可补肝肾的食物有哪些	(229)
哪些食物可以活血	(229)
有健脾作用的食物有哪些	(230)
何谓药膳	(230)
何谓药粥	(231)
制作药粥有哪些方法	(232)
药酒对腰腿痛患者有什么好处	(233)
如何制作药酒	(233)
服用药酒时应注意哪些问题	(234)
哪些人不宜服用药酒	(235)
适宜腰腿痛患者服用的药酒有哪些	(236)
何谓膏方	(243)
服用膏方时应注意哪些问题	(244)
怎样制作膏方	(245)
怎样正确服用膏方	(246)
腰腿痛患者服用膏方有哪些好处	(247)
适合腰腿痛患者服用的膏方有哪些	(248)

11

*

*

目
录

功能锻炼与旅游

锻炼对腰腿痛疾病有哪些作用	(253)
适于腰腿痛患者的锻炼方法有哪些	(254)
腰腿痛患者进行锻炼时要注意哪些问题	(255)

如何进行倒走锻炼防治腰腿痛	(256)
常用的腰背肌锻炼方法有哪些	(257)
腰部劳损如何进行功能锻炼	(258)
腰椎间盘突出症术后如何进行锻炼	(259)
强直性脊柱炎患者应如何进行锻炼	(260)
为什么锻炼能防治骨质疏松症	(261)
股骨头缺血性坏死患者锻炼时要注意哪些问题	(261)
股骨头缺血性坏死患者应如何进行功能锻炼	(262)
骨性关节炎患者如何进行功能锻炼	(263)
为什么膝关节骨性关节炎患者不宜打太极拳	(264)
骨性关节炎患者锻炼时要注意哪些问题	(264)
踝关节扭伤后如何进行功能锻炼	(265)
哪些锻炼方法有益于跟踝痛患者	(266)
人工关节置换术后如何进行功能锻炼	(266)
腰腿痛患者外出旅游时应注意哪些问题	(267)
旅途中腰腿痛发作了怎么办	(268)
哪些腰腿痛患者不宜长途旅游	(269)

起居与养生

吸烟对腰腿痛有哪些影响	(271)
休息有利于腰腿痛康复吗	(272)
腰腿痛患者应如何进行自我调养	(273)
腰腿痛患者宜选用哪种床铺	(274)
腰腿痛患者宜选用怎样的枕头	(275)
腰腿痛患者如何养成良好的生活习惯	(275)
腰腿痛患者看电视时要注意哪些问题	(276)
腰腿痛患者弯腰提物时应注意什么	(277)
腰腿痛患者能穿高跟鞋吗	(278)
冷暖对腰腿痛有什么影响	(278)