

日本矫形外科第一人
专业意见，让你轻松远离腰痛

解救腰痛

► [日]伊藤晴夫 著
► 彭建榛 译

あなたの腰痛はこれで治せる



○ 腰痛，正确的方法才能解救

○ 腰痛，错误的知识反而会加重

○ 腰痛，拜拜

奥运医疗组核心成员
日本柔道联盟医学指导

伊藤医生

曾为多位奥运选手、柔道运动员解除腰痛困扰

- 10种远离腰痛的最佳姿势
- 15种不可不知的解救腰痛常识
- 20大防治腰痛的专业建议



日本橋整形外科第一
骨盤専門、让你擺脫腰痛烦恼

解救腰痛

腰痛専門
骨盤専門

腰痛、骨盤の痛みを治す

腰痛、骨盤の痛みを治す

腰痛、骨盤の痛みを治す



腰痛、骨盤の痛みを治す

腰痛、骨盤の痛みを治す
腰痛、骨盤の痛みを治す

腰痛、骨盤の痛みを治す
腰痛、骨盤の痛みを治す

腰痛、骨盤の痛みを治す
腰痛、骨盤の痛みを治す

- 腰痛、骨盤の痛みを治す
- 腰痛、骨盤の痛みを治す
- 腰痛、骨盤の痛みを治す

腰痛、骨盤の痛みを治す



解救腰痛

▶ [日]伊藤晴夫 著
▶ 彭建榛 译

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2008-183号

Anata no Yotsu wa Kore de Naoseru

Copyright© 2004 by Haruo Ito

Chinese translation right in simplified characters arranged with Futami Shobo Publishing Co., Ltd., Tokyo through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Eric Yang Agency Beijing Representative Office

图书在版编目 (CIP) 数据

解救腰痛 / (日) 伊藤晴夫著; 彭建榛译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2009. 9
ISBN 978-7-80763-359-4

I. 解… II. ①伊…②彭… III. 腰腿痛—防治 IV. R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第127262号

JIEJIU YAOTONG

解救腰痛

作 者: [日]伊藤晴夫

策 划: 陈 瑶

装帧设计: 卜翠红

责任印制: 韦文印

翻 译: 彭建榛

责任编辑: 刘 杨 陈 瑶

责任校对: 曾高兴 田 芳

责任审读: 张桂宜

出 版 人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经销: 全国各地新华书店

印刷: 中国农业出版社印刷厂

地址: 北京市通州区北苑南路16号

邮政编码: 101149

开本: 710mm × 1020mm 1/16

字数: 110 000 印张: 10

版次: 2009年9月第1版

印次: 2009年9月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-80763-359-4 / R · 72

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722 团购电话: 010-85808860-801/802

【作者序】

本书是专门为目前正为腰痛所苦，以前曾经因腰痛苦恼不已或是目前还没有出现症状但属于高危险群的你所写。

我相信这世上并不存在一辈子都不曾腰痛过的人。

人类与腰痛之间的宿命，源于我们的祖先开始以双脚站立行走。

正因为这样，腰部承受着人体上半身的重量，并保持身体的平衡，所以负担相当大。而且现代人运动不足、肥胖，或是由于工作需要长时间都保持相同姿势，更增加了日常工作生活中引发腰痛的概率。

无论男女老幼，每个人都可能受腰痛所苦，甚至连身强体壮的运动员也不能幸免。

现代人越来越长寿，但身体的功能却尚未能跟上寿命延长的脚步。以前人们能活到50岁就已经算长寿，现代人的寿命当然不止于此，不过步入50岁之后，身体功能就会明显下降，这是不争的事实。而随着年龄增长，骨头和关节也会随之老化。

这种“每一个人都有可能发生腰痛，而且今后将会越来越多”的想法，是我在医生生涯中所深切体悟到的。我在东京厚生年金医院除了替住院的病患诊疗和动手术外，每天还要看诊五六十位门诊病人。其中有高龄族群当然是不在话下，而正值壮年期的病患也不少，甚至还有长年穿梭于大小补习班的中小学生前来就诊。

部分以前曾经治愈的病患，后来又再度回来求诊。复发的原因虽然不

见得与上次相同，不过腰痛这毛病即使治愈，复发的机会还是相当大的。

通常病人在剧烈疼痛的当下会相当小心在意，然而却总是在治愈之后形成一种“好了伤疤忘了痛”的心态，所以腰痛缓和后愿意认真思考“今后对于腰痛该采取何种预防措施”的患者其实并不多。

但与其腰痛后才手忙脚乱寻求对策，事先的预防更为重要。

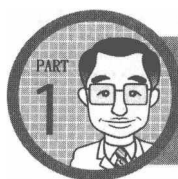
因此，本书除了告诉各位如何在日常生活中避免腰伤以及通过运动来预防腰痛之外，对于已经罹患腰痛的读者，我也提出运动的方法及复发的预防之道供作参考。

此外，不少长期以来视为理所当然的常识其实是错误的，笃信不疑而遵循的人常因此让自己的疼痛难以彻底治愈。其实在其他疾病上也存在这个盲点，不过因为腰痛是一种相当常见且普遍的症状，所以关于这方面的讹传误解也特别多。例如有人说腰痛时应该冷敷，但有人说热敷才对；有人说腰痛时应该向前弯症状才会缓和，但也有的人认为向后仰才会舒服……诸如此类，不胜枚举。

本书中，我选出15个具有代表性的有关腰痛的疑问，以问答的方式替你解答。我还将详述在日常生活中预防腰痛的姿势，如站姿和坐姿等平时不太注意但却潜藏腰痛危机的动作。此外，列举几种引发腰痛的代表性疾病加以说明，并简单说明形成腰痛的原因。书中会提供腰痛时需要前往医院就诊的判断标准，以及说明医院为求诊者进行的检查、治疗方式和复健方法等。书中还会告诉各位如何在每天日常作息中预防及复健腰痛。

书中关于“到底要到哪一科就诊”及“应该对医生说些什么”等章节，将会针对腰痛初次发作者及腰痛高危险群常见的疑问一一解答。此外，对于已经饱受顽固性腰痛折磨的读者，本书也介绍了许多不会对身体造成负担的最新疗法及最新信息。

我衷心希望本书能让各位远离腰痛，过着健康的每一天。



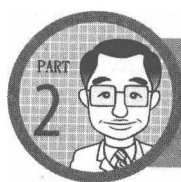
第一章..... 1

15个被误解的腰痛常识大揭秘

◎ 腰痛时应该热敷还是冷敷?	2
选错了, 会带来反效果	2
最宜时间是15分钟	3
◎ 腰痛时应该平躺还是弓着身子睡觉?	4
最让腰部放松的睡姿——虾式	4
睡相不好反而有助于改善腰痛	5
◎ 抽烟喝酒会使腰痛更严重吗?	6
抽烟过多会让腰痛加剧	6
适量饮酒问题不大	6
◎ 闪到腰时, 需要立刻去医院治疗吗?	8
闪到腰时千万别慌张	8
出现这些情况, 请马上就医	9
◎ 腰痛的时候按摩有好处吗?	10
没选对时机的按摩会让腰痛恶化	10
疼痛缓和之后, 按摩才有好效果	10
◎ 习惯性腰痛患者是否就不能做运动?	12

避免做需要扭腰的运动	12
运动时需要注意的地方	13
Q 过于柔软的床垫对腰部好吗？	14
手压时的感觉，是选择寝具的参考依据	14
Q 站立比坐着更容易腰痛吗？	16
长时间保持同一个姿势都是不好的	16
Q 天冷时，是不是更容易腰痛？	18
血液循环不良时容易引发腰痛	18
Q 减肥会导致腰痛吗？	20
减肥不当，会使体脂肪率上升引发腰痛	20
不运动的减肥法，促使血糖上升	20
Q 椎间盘突出一定要手术吗？	22
椎间盘突出会自然消失吗？	22
Q 健身器材对腰痛有帮助吗？	24
使用健身器材不等同于医院的牵引治疗	24
使用不当还会造成意外	25
Q 泡澡会引起腰痛吗？	26
太小的浴缸是引发腰痛的罪魁祸首	26
低头洗发时小心闪到腰	26
急性期腰痛患者应避免泡澡	27
Q 腰痛可以自行买药治疗吗？	28
闪到腰时可先服用镇痛剂止痛	28
治疗椎间盘突出的药品至今尚未成熟	28

自己妄下判断相当危险	29
 腰痛发作时应求诊哪一科?	30
先到附近的骨科诊所接受治疗	30
咨询导医人员以防止跑错科室	30
内科、外科或妇科方面的疾病也可能引起腰痛	31
【伊藤医生小课堂】源于直立行走的腰痛	32



第二章 姿势错误，当然会腰痛！ 33

 你的坐姿正确吗?	34
松软沙发是温柔的“陷阱”	34
看似轻松的盘腿而坐却是不好的姿势	35
 错误的走路姿势会诱发腰痛	36
站姿也有好坏之分	36
驼背或挺着肚子走路的人易患腰痛	36
 搬取物品时如何避免闪到腰呢?	38
不正确的搬东西姿势百分百会诱发腰痛	38
单手提拿物品，也是诱发腰痛的高危险因素	39
 错误的睡姿也会诱发腰痛	40
虾式睡姿能减轻疼痛	40
 高跟鞋是腰痛的罪魁祸首	42
高跟鞋会对腰部造成负担	42

	适度穿高跟鞋可以锻炼肌肉	42
	不合脚的鞋子更易引发拇趾外翻	43
	长时间保持一个姿势，会引发腰痛	44
	总是保持同一个姿势，血液循环就会变差	44
	经济舱综合征	45
	选错衣服款式，也容易腰痛	46
	有益腰部的腰带或束裤	46
	过于宽松舒适的衣服反而对腰部不好	47
	上班族的“坐椅腰痛症”	48
	坐着工作对腰部造成的负担比站立工作还要大	48
	与腰痛息息相关的桌椅高度	48
	不良的劳动姿势引发腰痛	50
	经常需要弯腰的工作容易导致腰椎变形	50
	防止腰痛的小工具	51
	长时间开车也是腰痛的诱因之一	52
	最好每隔一个小时下车动一动	52
	坐姿不宜太过前倾或者后靠	52
	怀孕的甜蜜隐藏着腰痛	54
	孕妇腰部的负担与肚子的大小成正比	54
	运动可以预防腰痛和妊娠毒血症	54
	肥胖是腰痛的最大诱因	56
	后天肥胖的人比起天生肥胖的人更容易出现腰痛的毛病	56
	减肥的基本原则是正常吃三餐	56

	错误的泡澡姿势会导致腰痛	58
	如果浴缸太小要特别当心	58
	家务活引发的腰痛	60
	流理台的高度不合适也是腰痛的诱因	60
	配合身高调整吸尘器和扫把柄的长度	60
	【伊藤医生小课堂】挑选舒适鞋子的方法	62

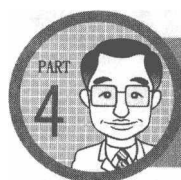


第三章 63

为什么会腰痛呢？——导致腰痛的五大诱因

	骨骼构造，最直接的腰痛诱因	64
	脊柱是由一块块的椎骨连接而成	64
	椎间盘在椎骨与椎骨之间发挥缓冲作用	64
	脊柱如果笔直，人类就无法直立走路	66
	体重增加与腹肌肌力不足也会引发腰痛	66
	需要特别留意的脊柱形状	67
	让你行走的肌肉也会带来腰痛	68
	臀肌、背肌和腹肌联手合作让人类得以直立站起	68
	神经和血管，隐藏着腰痛的诱因	70
	脊髓神经损伤引发的腰痛	70
	血液循环不良也会导致腰痛	72
	疾病，容易忽略的腰痛诱因	74
	会引发剧烈腰痛的尿路结石	74

内脏疾病引发的腰痛	74
由压力引发的腰痛	74
与腰痛有关系的妇科病	75
外伤也会引发腰痛	75
 年龄，无法抗拒的腰痛诱因	76
随着年龄增长，骨骼会出现变形或疏松	76
随着年龄增长的不仅仅是骨骼	77
【伊藤医生小课堂】抽烟与腰痛之间的关系	78



第四章 79

远离腰痛的日常保健体操

 预防腰痛应该积极均衡摄取营养	80
骨骼会不断新陈代谢	80
强壮骨骼不可或缺的营养素	80
 预防腰痛的简易伸展运动	82
温和的运动是防治腰痛最好的办法	82
泡澡时最适宜做伸展运动	82
 边看电视边让自己的身体变得柔软吧	84
聪明地利用看电视的时间	84
随时随地可以做的伸展操	84
 利用空暇时间巧运动，远离腰痛	86
办公室也能进行的预防腰痛运动	86

	适度运动可以缓和腰痛	88
	腰痛患者也可以进行的运动	88
	适合身材较肥胖者的自行车运动	88
	最适合腰痛患者的等长收缩运动	90
	运动之前一定要充分热身	90
	最应强化的部位是腹肌	90
	等长收缩运动有助于改善腰痛	91
	保护腰部的水中运动	94
	水的浮力和阻力提供绝佳的运动环境	94
	错误的游泳姿势会使腰痛更恶化	94
	泡温泉也是个好选择	95
	【伊藤医生小课堂】需要终止运动的警讯	96



第五章 97

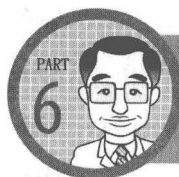
不同的腰痛，不同的疼痛

	最常见的身体弯曲型腰痛	98
	壮年期容易发生的前弯障碍型腰痛	98
	往后仰就会疼痛的后仰障碍型腰痛	99
	日常动作引发的急性腰痛	100
	闪到腰也是扭伤的一种	100
	大多数只要安静休养就能自动痊愈	101
	会并发下肢疼痛的椎间盘突出	102

出现下肢疼痛或麻痹时就要提高警惕	102
椎间盘突出不一定要动手术	104
情况严重时必须进行微创手术	105
 因脊椎老化而产生的退化性脊椎症（腰椎症）	106
随着年龄的增长，骨骼自然会产生变化	106
本身不会感觉疼痛的骨骼	106
 上班族和老司机易患的脊椎管狭窄症	108
随着年龄增加而悄然来临的病痛	108
向前弯腰才能缓和疼痛	109
 从腰部一直疼到脚的退化性腰椎滑脱症	110
运动过度而诱发的腰痛	110
活动时就会觉得疼痛	110
 愈演愈烈的疼痛——腰椎肿瘤	112
骨骼和骨髓都有可能长肿瘤	112
必须进行手术的情况	112
 因细菌感染脊椎引发的脊椎炎	114
结核菌也有可能造成脊椎感染	114
部分细菌会经由血液造成脊椎感染	114
必要时需进行骨骼移植手术	115
 悄悄流失的老本——骨质疏松症	116
不知不觉中发生骨折	116
随着年龄增长，骨骼新生会停滞	118
严重的骨质疏松症会导致下半辈子无法行走	119

饮食和运动，预防骨质疏松的不二法门	119
-------------------------	-----

【伊藤医生小课堂】什么是酸痛?	120
-----------------------	-----



第六章 腰痛时，聪明的就医 121

④ 没必要去医院的突发性腰痛	122
单纯闪腰不需要去医院治疗	122
运动后的肌肉酸痛	122
④ 需要立即就医的情况	124
休息两三天仍不见好转，就需马上就医	124
腰痛伴随发烧、腹痛时，也需立即就医	125
④ 一般而言，首选都是骨科医院	126
就医时咨询医院的相关人员	126
单纯的腰痛原则上应该去骨科就诊	126
出现发烧症状时需要到内科检查	127
可以先选择住所附近的社区诊所就医	127
④ 不常去医院的人需知的看诊流程	130
准确地将自己的症状传达给医生是非常重要的事	130
有时只要看病患的姿势，医生就能作出诊断	131
针对特定疾病的病症测试反应	131
④ 不同的检查，不同的作用	132
X光	132

CT: 计算机断层扫描	132
MRI: 核磁共振摄影	133
其他	133
脊髓造影摄影	134
椎间盘摄影	134
神经根摄影	135
 需要使用药物时一定要咨询医生	136
治疗腰痛的药可以与其他药一起服用吗?	136
需要停药的情况	136
腰痛时常用的药	137
 使用束腹带的适当时机	139
束腹带穿太久会导致肌力下降	139
 常用的牵引治疗	141
牵引治疗不只是单纯地拉动身体	141
牵引过程中感到疼痛不要硬撑, 需立即向医生反映	142
 不会增加患者身心负担的治疗方法	143
若保守治疗无效, 可以选择动手术	143
对身体负担小的微创手术	143
【伊藤医生小课堂】和医生进行良好的沟通	146

第一章

15个被误解的 腰痛常识 大揭秘

许多人因为长期以来深信不疑的偏方和以讹传讹的错误常识，导致自己的腰痛迟迟无法痊愈。

冷敷还是热敷？

平躺还是弓身？

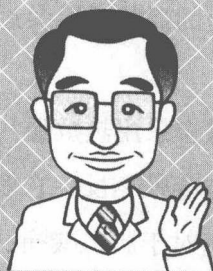
站着还是坐着？

按摩还是静养？

就医还是自疗？

运动还是不动？

.....



本章将提供15个有关腰痛的代表性问题的正确解答。