



挥别恼人的 腰腿痛

——腰腿痛的家庭防治与康复



天津科技翻译出版公司

R681.501
C475.02

挥别恼人的 腰腿痛

——腰腿痛的家庭防治与康复

陈君 / 程鹏鹏 / 陈玉辰 编著

天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

挥别恼人的腰腿痛：腰腿痛的家庭防治与康复/陈君等编著. —天津：天津科技翻译出版公司，2002.1

(绿色健康忠告丛书)

ISBN 7-5433-0330-2

I. 挥… II. 陈… III. ①腰腿痛—防治 ②腰腿痛—康复
IV. R681. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 071329 号

出 版：天津科技翻译出版公司

出 版 人：邢淑琴

地 址：天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码：300192

电 话：022-87893561

传 真：022-87892476

E - mail：tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷：保定市印刷厂

发 行：全国新华书店

版本记录：850×1168 32 开本 5 印张 80 千字

2002 年 1 月第 2 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

定价：9.60 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

前言

腰腿痛疾病是日常生活中常见的病症，据有关资料统计超过 80% 的人在一生中有过腰腿痛的病史。腰腿痛多发生在 30 岁以后，随着年龄的增长，发生率逐渐增加，它不仅给患者带来痛苦，还会影响工作、学习和生活，甚至还会使人生活不能自理，可见腰腿疼对人日常生活的影响之大。

本书采用问答形式，告之读者有关腰腿痛的病因、症状，如何保健预防及如何治疗等方面的知识，此书通俗易懂，便于查找，愿本书成为广大读者为预防、保健、诊断、治疗该病的参考书。

编者



脊柱的生理功能是什么	1
腰部主要肌肉的功能情况是怎样的	2
神经分布与常见腰痛的关系是什么	3
腰部常用穴位的位置及其主治是什么	4
下肢的骨性结构是怎样的	6
下肢的生理功能是什么	8
下肢常用穴位的位置及其主治是什么	9

11	什么是腰腿痛
12	腰腿痛有哪些分型
13	单纯性腰痛是怎样形成的
13	腰腿痛是怎样形成的
15	单纯性腿痛是怎样形成的
16	腰腿痛的概况
17	腰痛有哪些分类

18	腰腿痛常见的原因
19	腰椎间盘突出症好发于哪些人
20	何谓腰椎间盘突出症
21	腰椎间盘突出症有哪些症状
22	腰椎间盘突出症有哪些体征
24	腰椎间盘突出症的非手术治疗方法
25	腰椎间盘突出症的按摩手法
29	腰椎间盘突出症的手术疗法
30	腰椎间盘突出症在家庭中如何锻炼

	什么叫腰扭伤	31
	腰扭伤有哪些症状及体征	32
	腰扭伤在家庭中如何治疗	34
	腰扭伤的手法治疗	36
	腰扭伤的辨证治疗	37
	慢性腰扭伤如何进行腰部锻炼	39
	家庭中如何预防腰扭伤	40
	何谓腰椎管狭窄症	43
	腰椎管狭窄症为什么引起腰痛	44

腰椎管狭窄症如何诊断	44
腰椎管狭窄症如何治疗	46
腰椎骨质增生症是怎样形成的	46
椎体边缘增生的分型	47
脊柱关节突关节边缘增生的临床特点	
及防治	48
腰椎增生性关节炎有何症状	49
腰椎增生如何进行锻炼	49
什么是骨质增生	50

51	第三腰椎横突综合征有什么症状
51	第三腰椎横突综合征如何治疗
52	腰椎结核有什么症状及体征
54	腰椎滑脱有什么症状
55	腰椎真性滑脱与假性滑脱如何鉴别
55	患腰椎滑脱，症生活中如何保护腰部
56	何谓隐性脊柱裂
56	隐性脊柱裂能引起腰痛吗
57	什么叫骶椎腰化

57	什么叫腰椎骶化
58	何谓腰椎峡部不连
59	腰椎峡部不连怎样治疗
59	什么叫腰椎骨质疏松症
60	如何预防腰椎骨质疏松症
61	腰椎骨质疏松症患者可以按摩治疗吗
62	家庭中拔罐治疗腰腿痛怎样操作
64	棘上韧带损伤是怎么回事
65	家庭中如何治疗棘上韧带损伤

腰部牵引治疗有什么作用	66
家庭中可以做腰部牵引治疗吗	66
什么叫腰肌劳损	67
腰肌劳损在家庭中如何治疗	68
如何鉴别腰椎间盘突出症	70
如何鉴别腰部扭伤	70
如何鉴别慢性腰肌劳损	71
如何鉴别腰椎结核	71
如何鉴别增生性脊柱炎	72

	如何鉴别强直性脊柱炎	72
	如何鉴别先天性变异(隐性脊柱裂、 椎骶化和骶椎腰化)	73
	如何鉴别老年性骨质疏松症	74
	如何鉴别脊柱转移性肿瘤	74
	如何鉴别因妇科疾病所致腰痛	75
	如何鉴别因泌尿系统疾患所致腰痛	75
	中医如何治疗腰腿痛	76
	腰背腿痛的推拿疗法	77
78	关节扭伤后的自疗	
78	中医治疗腰腿痛分哪些证型	
81	正确的姿势可预防腰腿痛	
82	预防腰腿痛的强腰补肾法	
83	预防腰腿痛的通经活络法	
84	预防腰腿痛的健腰舒筋法	
85	预防腰腿痛的健身运动法	
87	腰部疼痛病人腰部常见压痛点有哪些	
88	产后腰腿痛的防治	

89	急性腰腿痛的致病原因	
91	急性腰腿痛的临床特点	
92	急性腰腿痛的防治及预后	
93	怎样防治风湿腰痛	
95	孕妇怎样防治腰腿痛	
96	如何用药物治疗腰腿疼	
97	家庭如何正确使用止痛药	
99	腰腿痛的哪些病症适合自我手法治疗	
100	腰腿痛自我治疗的手法	
	外伤性腰腿痛有何简便的民间疗法	102
	为什么容易患腰腿痛	104
	腰腿痛验方几则	105
	为什么腰腿痛也要测尿酸	107
	痛风病是什么原因引起的呢	108
	痛风病应该怎样检查呢	109
	老年人腰痛要检查	109
	为何要警惕恶性腰腿痛	110
	腰腿痛病人应做哪些化验检查	112

	无故腰痛与肾病有关系吗	114
	腰腿痛为什么不要轻易按摩	115
	腰腿痛自疗验方	117
	预防腰腿痛要防止风寒、潮湿的侵袭	118
	预防腰腿痛要饮食有节	119
	麦麸加醋治腰腿痛	121
	腰腿痛自疗锻炼法	121
	腰腿痛自疗粥疗	124
	防治腰酸背痛有何秘诀	127
129	电视性腰痛如何预防	
130	“倒行”为何能缓解腰腿痛	
131	高跟鞋对女性腰痛有什么危害	
133	哪些腰腿痛应引起警惕	
135	年轻人会腰痛吗	
136	什么是强直性脊柱炎	
137	预防腰腿痛的饮食疗法有哪些	



脊柱的生理功能是什么

脊柱由椎体通过椎间盘、韧带及脊椎小关节接连组成。椎间盘有坚韧的弹性，能吸收和缓冲外来的暴力。两侧小关节与椎间盘形成三点，成为稳定脊柱的主要支点。棘间韧带、棘上韧带、前后纵韧带的连接使脊柱坚强与稳固。腰部前屈时，椎间盘负重增加，棘间韧带、棘上韧带紧张度增加，腰部如果后伸时，脊柱的重心向后移，则小关节压力增大，前纵韧带紧张度增加，棘间韧带和棘上韧带松弛。腰部如果侧弯时，同侧小关节负重增大，对侧小关节及关节囊和韧带都紧张，当腰部旋转时，各韧带的紧张度都可以增高，小关节处于绞锁状态。

正常人腰部活动时，小关节及韧带、椎间盘则是互相协调，互相制约，有一个内在的平衡，如活动范围过大，超过一定限度或活动不慎，用力不协调，可造成关节、韧带及椎间盘的损伤，引起腰腿



痛。



腰部主要肌肉的功能情况是怎样的

腰部的肌肉可分四组，后方为骶棘肌，侧方为腰方肌和腰大肌，前方为腹直肌、腹内斜肌、腹外斜肌等。

腰椎在各个不同位置时，腰部肌肉都能控制得很稳固，并起着强大的动力作用，例如当人体弯腰抬重物的时候，背部的肌肉及臀大肌起着动力作用。肌肉的活动受个人主观意识支配，所以在肌肉活动超过一定限度时可造成肌肉损伤，引起腰腿痛，如肌肉长期处于紧张状态，也可造成肌肉劳损，成为慢性损伤。

腰部肌肉与脊柱的活动是互相协调的，然而又是相互制约的。如果脊柱有缺陷，对脊柱的稳定性就造成一定的影响，但可以由肌肉代偿，来弥补脊柱的缺陷，但是肌肉萎缩时，肌肉无力，也会给脊



柱带来负担，并使脊柱不稳定，可以改变脊柱的力线，造成脊柱的畸形，增加脊柱的劳损，脊柱的平衡失调还会造成肌肉的损伤，两者可以互相影响。



神经分布与常见腰痛的关系是什么

神经的分布和腰痛有着直接的关系。腰4、5_____



形成则刺激坐骨神经及股后侧皮神经引起疼痛。如梨状肌受刺激或损伤，出现痉挛，可压迫坐骨神经及肌后侧皮神经引起疼痛反应。那么当腰椎间盘突出时，椎间孔变窄，局部组织充血、水肿均可刺激或压迫神经根，引起坐骨神经痛。由以上可看到，腰腿疼痛与神经的分布是密切相关的。



腰部常用穴位的位置及其主治是什么

腰部常用穴位大部分是足太阳膀胱经和督脉穴。中医认为：“腰者，肾之府，转摇不能，肾将惫矣”。肾与膀胱互为表里关系，且膀胱经走行于腰背及下肢后侧，故腰痛常用膀胱经穴。

☾ 三焦俞：位于第一腰椎棘突旁开 1.5 寸；
主治腹痛腹胀、肠鸣、泄泻、便秘、腰痛。

☾ 肾俞：位于第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸；
主治尿路感染、阳痿遗精、月经不调、肾虚气喘、
耳鸣、耳聋、慢性腹泻、腰背痛。



● 气海俞：位于第三腰椎棘突下旁开1.5寸；主治腹痛、腹胀、肠鸣、泄泻、便秘、腰痛等。

● 大肠俞：位于第四腰椎棘突下，即腰阳关穴旁开1.5寸；主治腹痛、肠鸣、腹胀、泄泻、便秘、腰痛、坐骨神经痛。

● 关元俞：位于第五腰椎棘突下旁开1.5寸；主治腹胀、泄泻、腰痛、遗尿、消渴、小便频数或小便困难。

● 小肠俞：位于第一骶椎棘突下旁开1.5寸；主治坐骨神经痛、腰痛、遗精、遗尿、肠炎、便秘、盆腔炎。

● 膀胱俞：位于第二骶椎棘突下旁开1.5寸；主治尿急、尿痛、尿频、腹泻、便秘、腰痛及坐骨神经痛。

● 白环俞：位于第四骶椎棘突下，即腰俞穴旁开1.5寸；主治腰胯痛、遗精、月经不调、带下、疝痛、常用于慢性盆腔炎、子宫内膜炎，坐骨神经痛及骶神经痛。

● 秩边：位于第四骶棘突下旁开3寸；主治



腰骶痛、下肢痿痹、小便不利、痔疮等。

● 腰俞：位于第四骶椎下，骶骨裂孔中；主治月经不调、腰骶部疼痛、癫痫，并且是针麻常用的腧穴。

● 腰阳关：位于第四腰椎与第五腰棘突之间；主治腰痛、下肢瘫痪、月经不调、遗精、阳痿等病症。

● 命门：位于第二腰椎与第三腰椎棘突间；主治遗精、阳痿、痛经、月经不调、带下、慢性腹泻、腰背痛。



下肢的骨性结构是怎样的

下肢是由髌骨、股骨、髌骨、胫骨、腓骨及足骨所组成。

● 髌骨：是由髌骨、趾骨和坐骨三骨愈合而成。左右髌骨在前方由软骨相接，称为趾骨联合。其后方有骶骨构成骶髌关节，如骶髌关节扭伤、劳

