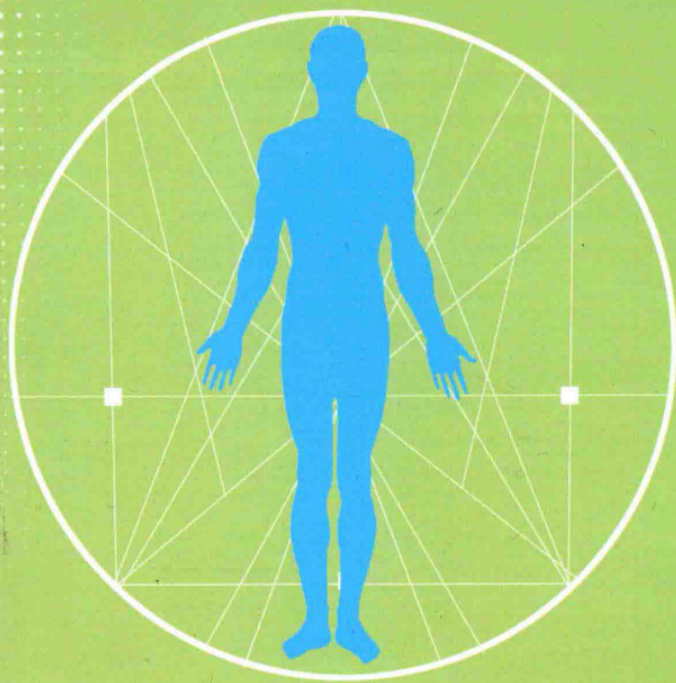


颈肩腰腿痛 防治365问

JINGJIAN YAOTUITONG FANGZHI 365WEN

◇主 审 雷光华

◇主 编 张跃云 龚 纯



CIS | **K** 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

颈肩腰腿痛防治 365 问 / 张跃云, 龚纯主编. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2020. 5
ISBN 978-7-5710-0552-8

I. ①颈… II. ①张… ②龚… III. ①颈肩痛—防治—问题解答②腰腿痛—防治—问题解答 IV. ①R681.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 056170 号

颈肩腰腿痛防治 365 问

主 审: 雷光华

主 编: 张跃云 龚 纯

责任编辑: 李 忠

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 0731-84375882

印 刷: 湖南凌宇纸品有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 长沙市长沙县黄花镇黄花工业园

邮 编: 410137

版 次: 2020 年 5 月第 1 版

印 次: 2020 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 14

字 数: 225000

书 号: ISBN 978-7-5710-0552-8

定 价: 29.50 元

(版权所有 · 翻印必究)

《颈肩腰腿痛防治365问》

编委会名单

主 审：雷光华

主 编：张跃云 龚 纯

副主编：宋旭日 张迪华 沈为栋 胡婵 邓维成

编 委：（按姓氏笔画排序）

邓维成 湖南省血吸虫病防治所

岳阳职业技术学院

沈为栋 岳阳市第一人民医院

宋旭日 岳阳职业技术学院

张迪华 中南大学湘雅三医院

张跃云 湖南省血吸虫病防治所

胡 婵 湖南省人民医院

龚 纯 湖南省血吸虫病防治所湘岳医院

参编人员：（按姓氏笔画排序）

毛 拉 邓维成 卢世魁 冯向阳 刘会莲 刘 波

刘建国 刘 哲 汤 隆 孙 渊 李世才 李 芹

李金伟 李承烨 李思念 李衍乐 杨本玉 肖 婷

沈为栋 宋旭日 宋 羨 张再诚 张迪华 张 彦

张跃云 罗大光 赵和钦豪 胡 婵 徐 杰 徐绍辉

涂 欢 黄 珊 龚 纯 童雅丽 曾至前 蔡新婷

颈肩腰腿痛是临床常见病、多发病，具有发病率高、治愈率低的特点。如当腰椎出现问题的时候，就容易产生腰痛、坐骨神经痛等一系列病症。很多人认为，脊椎病症一般是人到老年之后才会发病，其实不然。当前由于生活习惯不良，工作强度加大，脊椎病患者群体越来越大，脊椎病发病年龄趋势越来越年轻化。细心观察，我们周围的亲人和朋友都或多或少地被一些脊椎问题所困扰着：或颈椎不好，或腰椎不好，或骨盆歪斜。

每一种疾病都有不同的治疗手段，有不同的运动锻炼方法和禁忌动作。我们该如何鉴别它究竟是哪种病症？我们又该采取哪些正确的治疗手段？目前世界上治疗疼痛的最新方法是什么？凡此种种，普及颈肩腰腿痛科普知识在当下变得非常迫切。张跃云、龚纯等资深骨科专家组织骨科专业团队编写的这本《颈肩腰腿防治365问》以问答形式告诉患者颈肩腰腿痛的基本知识、最新治疗手段及正确的康复锻炼方法，针对性强，简明扼要，通俗易懂，是一本很好的颈肩腰腿痛的科普读物。

中南大学湘雅医院

雷光华

前言

P R E F A C E

人的生活是多姿多彩的，活动也是多种多样的。随着人们行为方式的转变，颈肩腰腿痛呈现出大众化和年轻化的趋势。由于生活习惯不良，工作强度加大，或者其他原因，我们周围的亲人和朋友都或多或少地被一些颈肩腰腿痛问题所困扰着，或者颈椎不好，或者腰椎不好，或者肩关节痛等等。例如，腰部的超负荷运动，必然会造成腰部肌肉韧带和关节等的损伤，而出现腰痛或腿痛；腰椎间盘突出患者饮食应该注意些什么；颈椎病的发病因素有哪些，表现又有哪些；如何使用正确的姿势来保护我们的颈、肩、腰及全身大小关节；如果已经出现损伤导致疼痛该如何处理。本书从解剖层次和临床角度为广大读者深度解析，有着可读性强、操作容易和紧跟诊治进展的特点。本书不仅适合医务工作者，也适合广大百姓阅读。

张跃云 龚 纯

目录

C O N T E N T S

上篇 腰椎篇	001
1 什么叫腰椎间盘突出症?	003
2 腰椎间盘突出症的诊断要点有哪些?	003
3 我们为什么会得腰椎间盘突出症?	003
4 腰椎的解剖学特点有哪些? 其与腰椎间盘突出症的发生有什么关系?	004
5 腰椎生理曲度是什么? 什么叫腰椎生理曲度变直?	005
6 腰椎的生理活动范围是多少?	005
7 如何判断腰椎活动受限?	005
8 腰椎活动受限的常见病因有哪些?	006
9 什么叫急性腰扭伤?	006
10 什么叫腰肌劳损?	006
11 什么叫腰椎椎管狭窄症?	007
12 什么叫第三腰椎横突综合征?	007
13 什么叫腰椎小关节病?	007
14 如何正确预防腰椎间盘突出症?	008
15 什么叫腰腿痛?	008
16 腰腿痛常见的病因有哪些?	008
17 腰椎间盘突出与腰椎间盘膨出有什么不同?	009
18 腰腿痛的主要检查方法有哪些?	009
19 腰腿痛患者应该睡什么样的床?	010
20 腰腿痛患者如何进行功能锻炼?	010
21 腰椎间盘突出症的诱发因素有哪些?	011

22	腰椎间盘突出症为什么会出现下肢麻木、发凉等症状？	011
23	什么叫间歇性跛行？	012
24	椎间盘的结构特点是什么？	013
25	椎间盘是如何血液供应及神经支配的？	013
26	什么叫椎间盘退行性病变？	014
27	腰椎间盘突出有哪些分类？	014
28	什么叫神经根？	015
29	什么叫骨质增生症？	015
30	骨质增生症怎么预防？	015
31	什么是马尾神经？	016
32	马尾神经损伤的表现有哪些？	016
33	腰椎间盘突出为什么要平卧休息？	017
34	腰背肌功能锻炼的方法有哪些？	018
35	什么叫神经阻滞疗法？其作用机制是什么？	018
36	“封闭”与“神经阻滞”是一回事吗？	019
37	什么叫椎间盘射频消融术？	020
38	椎间盘射频消融术的原理是什么？适应证是什么？	021
39	什么叫坐骨神经痛？坐骨神经痛和腰椎间盘突出症有什么关系？	021
40	什么叫腰椎滑脱？如何分度？	022
41	腰椎体滑脱的治疗手段有哪些？	022
42	马尾神经综合征的治疗方法有哪些？	023
43	坐骨神经痛的临床症状有哪些？	023
44	急性腰扭伤的临床症状有哪些？其治疗手段如何？	024
45	怎样预防急性腰扭伤？	025
46	腰肌劳损的临床症状有哪些？其治疗手段如何？	025
47	怎样预防腰肌劳损？	026
48	腰椎骨折的病因有哪些？临床表现如何？	027
49	疑似腰椎骨折的患者早期应如何处理？	027
50	什么叫许莫结节？	028
51	什么叫终板炎？其治疗手段如何？	028

52	腰部的保健方法有哪些？	029
53	什么叫腰椎小关节紊乱？如何治疗？	030
54	什么叫黄韧带增厚？	030
55	什么叫腰椎峡部裂？	031
56	腰椎间盘突出（脱）出怎么分型？	032
57	什么叫下肢放射痛？	033
58	腰椎间盘突出与腰椎间盘突出症有什么区别？	033
59	腰椎间盘突出症患者饮食应注意些什么？	034
60	腰椎间盘突出症什么时候需要手术？	034
61	腰椎间盘突出症为什么会复发？	035
62	腰椎间盘突出症怎么进行功能锻炼？	035
63	什么叫腰背肌筋膜炎？	036
64	腰背肌筋膜炎怎么治疗？	037
65	脊柱的功能有哪些？	037
66	腰椎牵引是怎么回事？	038
67	腰椎牵引有什么好处？	038
68	腰椎间盘突出症患者使用腰围有什么好处？	039
69	佩戴腰围应注意什么？	039
70	腰椎间盘突出症患者应采取什么坐姿？	040
71	骨质疏松是病吗？	040
72	骨质疏松如何治疗？	041
75	骨质疏松的临床表现有哪些？	043
74	骨质疏松怎么预防？	044
75	什么叫脊柱负荷？	045
76	什么叫梨状肌综合征？	045
77	梨状肌综合征临床表现有哪些？如何治疗？	045
78	梨状肌综合征与坐骨神经痛有什么区别？	046
79	什么叫直腿抬高实验？有什么意义？	046
80	什么叫屈髋屈膝试验？	047
81	腰椎牵引的禁忌证及适应证有哪些？	047
82	为什么有些腰椎间盘突出症患者只有腿痛？	048

83	交替性腿痛发生的原因是什么？	048
84	为什么腰椎间盘突出症患者越来越多？	048
85	饮食与腰椎间盘突出有关系吗？	049
86	腰椎间盘突出为什么多往后突出？	049
87	X线检查诊断腰腿痛有什么意义？	050
88	CT检查诊断腰腿痛有什么意义？	050
89	MRI线检查诊断腰腿痛有什么意义？	051
90	腰椎间盘突出症应与哪些疾病相鉴别？	051
91	腰椎间盘突出症发作时为什么要卧床休息？	053
92	腰椎牵引有哪些方法？	054
93	为什么有时腰椎牵引会加重疼痛？	055
94	臭氧是怎样治疗腰椎间盘突出的？	055
95	为什么司机易患腰椎间盘突出症？	055
96	吸烟对腰椎间盘突出有影响吗？	056
97	如何正确搬物体？	056
98	腰椎间盘突出症能根治吗？	056
99	如何进行腰椎间盘的自我减压？	057
100	什么叫椎管造影？有什么检查意义？	058
101	腰椎的血液供应有哪些？	058
102	腰椎间盘突出症患者术后有哪些注意事项？	058
103	腰椎间盘突出症手术应如何选择麻醉方式？	059
104	腰椎间盘突出术后常见并发症有哪些？	060
105	推拿治疗腰椎间盘突出应注意哪些问题？	061
106	什么叫腰椎间盘突出症的髓核化学溶解疗法？	062
107	什么叫高位腰椎间盘突出症？	062
108	腰椎间盘突出症的微创治疗方式有哪些？	063
109	卧床休息的腰椎间盘突出症患者如何下床？	063
110	腰椎间盘突出症患者采取哪种睡眠姿势比较好？	063
111	什么叫急性腰扭伤？有什么症状？如何治疗？	064
112	如何预防急性腰扭伤的发生？	065
113	急性腰扭伤何时开始功能锻炼？	066



114	什么叫慢性腰肌劳损？是如何产生的？	066
115	如何预防慢性腰肌劳损？	067
116	慢性腰肌劳损如何自我保养？	067
117	什么叫腰椎管侧隐窝狭窄？	068
118	腰椎管侧隐窝狭窄有哪些症状？如何治疗？	068
119	什么叫棘上韧带损伤？有什么表现，如何治疗？	069
120	什么叫棘间韧带损伤？有什么表现，如何治疗？	070
121	枕头跟腰腿痛有关系吗？	070
122	腰椎间盘突出症患者能穿高跟鞋吗？	071
123	“退着走”能治疗腰腿痛吗？	071
124	天气寒冷跟腰腿痛有关系吗？	072
125	什么叫放射痛？什么叫牵涉性痛？什么叫反射痛？	073
中篇 颈椎篇		075
126	什么叫颈椎病？	077
127	颈椎病诊断要点有哪些？	077
128	颈椎病的流行病学特征有哪些？	078
129	为什么我们会得颈椎病？	078
130	颈椎椎体的解剖学特点有哪些？与颈椎病的发生有什么关系？	079
131	椎间盘的解剖构成如何？椎间盘有什么作用？	080
132	什么叫颈椎的生理曲度？颈椎生理曲度是如何形成的？有什么生理作用？	081
133	颈椎的生理活动范围如何？	081
134	如何判断颈椎活动受限？	082
135	颈椎病患者如何检查颈前屈？	082
136	颈椎病患者如何检查颈后伸？	083
137	颈椎病患者如何检查颈侧屈？	083
138	颈椎病患者如何检查颈旋转？	084
139	什么叫上肢张力实验？如何实施？	084
140	对颈神经损伤如何进行定位？	085
141	什么叫上肢牵拉实验？	085
142	为什么老来容易得颈椎病？	086

143	老年人都会得颈椎病吗？	086
144	颈椎病的发病因素有哪些？	087
145	颈椎病的临床表现有哪些？	088
146	为什么颈椎病会引起大小便功能障碍？	088
147	颈椎病的分型有哪些？	089
148	颈椎病算不算职业病？	090
149	椎动脉型颈椎病是如何发生的？	090
150	如何诊断颈椎病？颈椎病的诊断标准有哪些？	091
151	颈椎病患者如何向医生汇报病情？	092
152	什么叫肌电图检查？它对诊断颈椎病有什么样的作用？	093
153	为什么颈椎病患者要摄 X 线片？	093
154	颈椎病患者做 MRI 检查有什么作用？	094
155	得了颈椎病，我该怎么办？	094
156	颈椎病患者如何选择合适的枕头？	096
157	颈椎病患者如何选择合适的床？	097
158	颈椎病患者应保持什么样的睡眠体位？	097
159	长年开车为什么容易得颈椎病？如何预防？	098
160	为什么说颈椎病成了“白领职业病”？如何防治？	099
161	颈椎病治疗的误区有哪些？	100
162	颈椎有轻微的骨质增生怎么办？	101
163	颈椎病能治愈吗？	102
164	颈椎病不治的话会怎么样？	102
165	目前市场上流行的“保健枕”和“钛项圈”能治疗颈椎病吗？	103
166	最近网上有人卖乳胶枕头，说它能治疗颈椎病，那乳胶枕头真能治疗颈椎病吗？	103
167	颈椎病患者锻炼时要注意哪些要点？	104
168	颈椎病患者在饮食调理上有哪些事项？	104
169	容易与颈椎病混淆的疾病有哪些？	105
170	椎基底动脉供血不足与颈椎病这两个诊断有哪些不同？	105
171	上肢肌肉萎缩、肌无力就是颈椎病吗？	106



172	上肢麻木疼痛、肌无力就一定是颈椎病吗?	106
173	什么叫臂丛神经损伤? 如何与颈椎病相鉴别?	107
174	网球肘与颈椎病有什么区别? 如何治疗网球肘?	107
175	什么叫尺管综合征? 如何与颈椎病相鉴别?	108
176	神经根型颈椎病与肩周炎有什么不同?	109
177	颈椎病与腕管综合征有什么不同?	109
178	什么叫弥漫性特发性骨肥厚症? 如何诊断及治疗?	110
179	什么叫神经源性间歇性跛行?	111
180	什么叫先天性颈椎融合? 如何治疗?	111
181	什么叫颈椎后纵韧带骨化和黄韧带骨化? 为什么易与颈椎病相混淆?	112
182	什么叫颈纤维组织炎? 如何防治?	112
183	什么叫颈肋综合征? 如何治疗?	113
184	什么叫颈椎椎管狭窄? 导致颈椎椎管狭窄的常见原因有哪些?	114
185	什么叫颈椎半脱位?	114
186	颈椎小关节紊乱临床表现有哪些? 为什么会发生颈椎小关节紊乱?	115
187	颈椎小关节紊乱如何治疗?	115
188	颈项旋扳法操作要点是什么?	116
189	颈项旋扳法有哪些禁忌证?	117
190	如何评估颈椎病对生活及工作的影响?	117
191	为什么说颈椎病的非手术治疗是手术治疗的基础?	117
192	颈椎病的非手术治疗有哪些方法?	118
193	什么是电疗法? 治疗颈椎病的电疗法有哪些?	119
194	什么叫颈椎病的红外线疗法?	120
195	打封闭针能治颈椎病吗? 其原理是什么? 具体有哪些封闭疗法?	120
196	什么叫颈椎病的石蜡疗法?	121
197	颈椎病非手术治疗的适应证是什么?	121
198	颈椎牵引为什么能治疗颈椎病?	122
199	颈椎牵引治疗的作用原理及注意事项是什么?	122

200	对颈椎病如何进行颈椎牵引?	122
201	什么叫自我牵引疗法?	123
202	什么叫家庭牵引疗法? 家庭牵引疗法有哪些作用?	124
203	家庭坐位牵引疗法需要哪些工具?	124
204	坐位牵引的牵引方法如何? 有些什么要领?	125
205	如何实施卧位牵引?	126
206	什么叫大重量牵引法? 大重量牵引法有哪些适应证?	126
207	大重量牵引法是怎样操作的?	127
208	哪些患者不能用大重量牵引法治疗?	127
209	什么叫颅骨牵引法?	128
210	颈椎病理疗的作用原理有哪些? 目前常用的理疗方法有哪些?	128
211	推拿治疗颈椎病有哪些利与弊? 推拿时要注意哪些问题?	129
212	天天戴颈围可以治疗颈椎病吗?	130
213	颈围对颈椎病患者有哪些作用?	130
214	什么叫颈部固定与制动, 有哪几种方式?	131
215	颈椎病患者颈部固定与制动的目的是什么?	131
216	如何制作简易颈围?	132
217	什么叫颈椎病的自我疗法?	133
218	自我疗法有何实用价值?	133
219	在自我疗法过程中出现哪些情况应及早就医?	134
220	什么叫颈椎间盘臭氧分子消融术? 颈椎间盘臭氧分子消融术的适应证和禁忌证有哪些? 影响颈椎间盘臭氧分子消融术疗效的因素有哪些?	135
221	什么叫经皮激光椎间盘气化减压术? 经皮激光椎间盘气化减压术的适应证和禁忌证有哪些? 经皮激光椎间盘气化减压术有哪些并发症?	136
222	什么叫胶原酶?	137
223	什么叫胶原酶溶解术? 具体如何操作?	137
224	胶原酶化学溶解术的适应证有哪些? 需要注意哪些问题?	137
225	胶原酶化学溶解术的禁忌证有哪些?	138
226	胶原酶化学溶解术的并发症有哪些? 如何预防?	138

227	胶原酶化学溶解术有哪些优点?	139
228	胶原酶化学溶解术前患者需要做哪些准备?	139
229	颈椎病的手术治疗适应证有哪些?	140
230	颈椎病的手术禁忌证有哪些?	141
231	为什么有那么多颈椎病手术治疗方法? 颈椎病手术治疗的 基本原理是什么?	141
232	颈椎病患者术前应做哪些训练?	142
233	进行颈椎手术时有哪些麻醉方法? 如何选择?	142
234	对颈椎病术后患者如何观察和护理?	143
235	颈椎病手术并发症有哪些?	144
236	颈椎病术后护理要注意些什么?	144
237	什么叫经皮椎间盘摘除术?	145
238	经皮椎间盘摘除术的适应证有哪些? 需要注意哪些问题?	145
239	中医对颈椎病是如何论述的?	146
240	中医对颈椎病如何辨证治疗?	146
241	颈椎病是否可以选用针刺治疗?	148
242	治疗颈椎病的灸法有哪些?	148

下篇 关节篇

243	什么叫骨关节炎?	151
244	骨关节炎有什么症状?	151
245	骨关节炎好发部位有哪些?	152
246	骨关节炎如何分型?	152
247	有多少人患骨关节炎?	152
248	骨关节炎有什么病理变化特点?	152
249	影响骨关节炎发病率的因素有哪些?	153
250	骨关节炎的软骨改变有哪些?	153
251	骨关节炎的临床表现与评定如何?	154
252	膝关节骨关节炎的诊断标准如何?	155
253	髋关节骨关节炎的诊断标准如何?	155
254	手骨关节炎的诊断标准如何?	156
255	骨关节炎发生疼痛可能的原因有哪些?	156

256	骨关节炎实验室检查可以有哪些阳性结果?	157
257	骨关节炎可以有哪些特异性标记物?	157
258	骨关节炎需要做 X 线检查吗?	157
259	X 线检查有无标准?	158
260	骨关节炎的影像学检查有哪些?	158
261	骨关节炎的实验室诊断如何?	159
262	骨关节炎的康复评定有哪些?	159
263	骨关节炎的康复治疗原则有哪些?	160
264	什么叫运动疗法?	160
265	运动疗法对骨关节炎患者有什么效果?	160
266	怎样做运动训练?	161
267	关节活动训练对骨关节炎患者有用吗?	161
268	休息对骨关节炎患者有好处吗?	162
269	骨关节炎患者可选择哪些物理因子治疗?	162
270	骨关节炎可使用矫形器及辅具吗?	162
271	推拿按摩和针灸可以治疗骨关节炎吗?	162
272	骨关节炎可以进行心理治疗吗?	163
273	骨关节炎有哪些药物治疗?	163
274	什么叫非甾体抗炎药?	163
275	骨关节炎可以使用关节内药物注射治疗吗?	164
276	骨关节炎可以进行外科手术治疗吗?	164
277	引起胸廓出口综合征的主要原因是什么?	165
278	胸廓出口综合征的主要症状是什么?	165
279	胸廓出口综合征的特殊检查有哪些?	165
280	肩部滑囊炎有哪几种?	166
281	如何治疗肩部滑囊炎?	166
282	什么叫肩袖钙化?	167
283	急性期肩袖钙化有何表现?	167
284	亚急性期肩袖钙化有何表现?	168
285	慢性期肩袖钙化有何表现?	168
286	如何治疗肩袖钙化?	168

287	什么叫肩袖破裂?	169
288	肩袖破裂有何临床表现?	169
289	如何治疗肩袖破裂?	169
290	什么叫肩关节松动综合征?	170
291	肩关节松动综合征有何表现?	170
292	如何治疗肩关节松动综合征?	170
293	什么叫肩胛上神经嵌压症?	171
294	肩胛上神经嵌压症有何症状?	171
295	如何治疗肩胛上神经嵌压症?	171
296	什么叫冈上肌腱炎?	171
297	冈上肌腱炎有何临床表现?	172
298	如何治疗冈上肌腱炎?	172
299	什么叫肱二头肌长头肌腱炎和腱鞘炎?	172
300	肱二头肌长头肌腱炎和腱鞘炎有何临床表现?	173
301	如何治疗肱二头肌长头肌腱炎和腱鞘炎?	173
302	什么叫肩胛部弹响症?	173
303	引起肩胛部弹响症的原因有哪些?	174
304	如何治疗肩胛部弹响症?	174
305	什么叫肩锁关节脱位?	174
306	如何治疗肩锁关节脱位?	175
307	什么叫肩关节脱位?	175
308	肩关节脱位有何临床表现?	175
309	如何治疗肩关节脱位?	176
310	什么叫肋骨-锁骨综合征?	176
311	肋骨-锁骨综合征有哪些表现?	176
312	如何防治肋骨-锁骨综合征?	177
313	肢端感觉异常是怎么回事?	177
314	如何防治肩背筋膜炎?	177
315	何为尺骨鹰嘴滑囊炎?	178
316	如何治疗鹰嘴滑囊炎?	178
317	如何防治小儿桡骨小头半脱位?	179

318	何谓腕管综合征?	179
319	腕管综合征有何临床表现?	180
320	如何治疗腕管综合征?	180
321	什么叫腱鞘炎, 常易发生于哪些部位?	181
322	腱鞘炎如何分型?	181
323	什么叫桡骨茎突腱鞘炎?	182
324	如何治疗桡骨茎突腱鞘炎?	182
325	腱鞘囊肿如何防治?	183
326	什么叫弹响指?	183
327	弹响指有何临床表现?	184
328	如何治疗弹响指?	184
329	什么叫旋前圆肌综合征?	184
330	尺管综合征是怎么回事?	185
331	坐骨神经痛是怎么回事?	185
332	坐骨神经痛有几种?	186
333	引起坐骨神经痛的原因有哪些?	186
334	如何区分干性和根性坐骨神经痛?	187
335	有坐骨神经痛的患者如何进行锻炼?	187
336	踝关节扭伤怎么办?	188
337	踝关节扭伤为什么会造成长期足痛?	188
338	跖跗关节扭伤怎么办?	189
339	跟腱损伤怎么办?	189
340	距骨受压综合征是怎么回事?	190
341	哪些病可以引起足跟疼痛?	190
342	怎样治疗跟腱周围炎?	191
343	什么叫跖管综合征?	192
344	得了跖管综合征怎么办?	192
345	常见的足部畸形有哪些?	193
346	扁平足是怎么回事?	193
347	什么叫扁平足?	194
348	什么叫跟内翻?	194

