



# 腰痛-治疗和保健

---

社区卫生服务中心



# 目录

壹

腰痛的定义

贰

腰痛的病因病机

叁

腰痛的临床分型

肆

腰痛的治疗和康复锻炼

一

# 腰痛的定义

---

- 一侧或两侧腰部疼痛为主的疾患  
(肌肉、韧带、姿势失衡)

- 腰部本身
- 内脏原因
- 神经系统





二  
二

# 常见病因

---



## 腰部本身疾患

- 先天性畸形（发育不良）
  - 外伤性
  - 退行性改变（软组织、椎间盘、关节病变、椎骨）
  - 炎症
  - 肿瘤
  - 其他（术后）
- 

## 内脏性疾患

- 消化系统：肝胆、胰腺、胃肠
  - 泌尿系统：肾脏（结石）
  - 妇科：急慢性盆腔炎、附件炎、子宫脱垂
- 

## 神经疾患

- 脊髓瘤
- 脊髓灰质炎初期（俗称小儿麻痹）
- 蛛网膜下腔出血
- 脊膜瘤





(二)

# 中医病因病机

---



# 中医病因病机

- 感受外邪（寒湿、湿热），阻滞经脉
- 外伤劳损，经脉受损，气血不通
- 多产劳欲，久病肾虚，精血不足，骨失濡养



三

# 临床分型

---



## 临床分型

- 急性腰痛——病程短，轻微活动即可引起一侧或两侧腰部疼痛，脊柱两旁常有明显的按压痛。
- 慢性腰痛——病程长，腰部多隐痛或酸痛，
- 常因劳累过度、天气变化等因素加重。

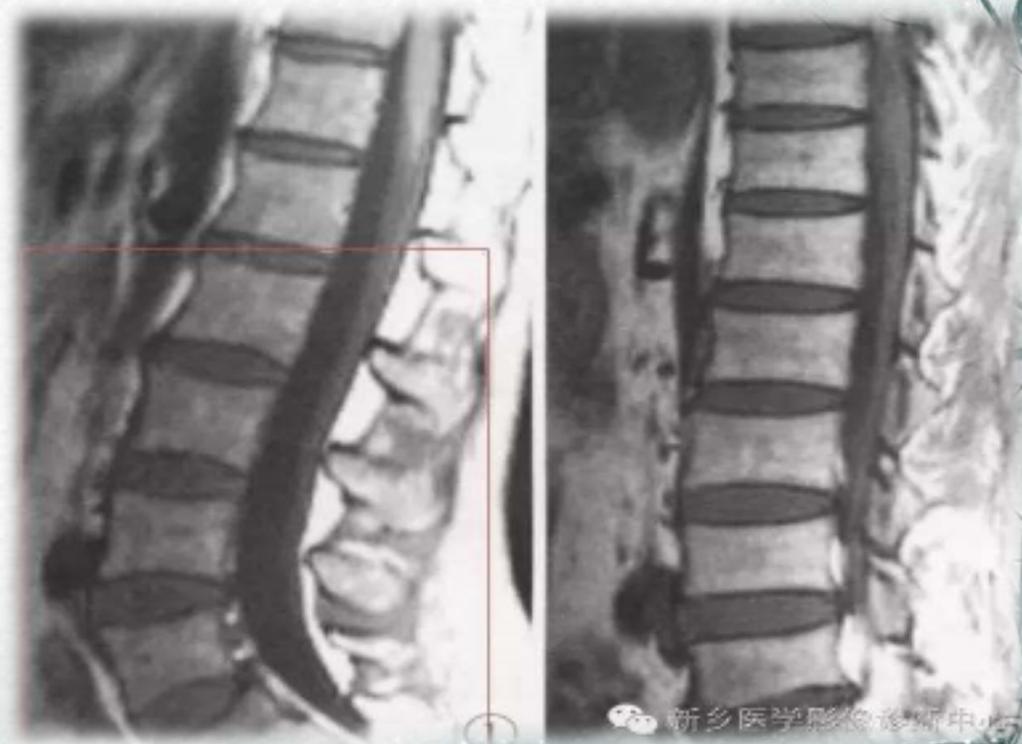
## 腰肌软组织

- 或有外伤史、劳损史
- 病变部位竖脊肌
- 有局限压痛点和肌肉痉挛



## 腰椎退行性改变

- 多见于40岁以上者，腰部僵硬酸痛，久坐、晨起、劳累、受寒时加重
- 腰椎生理曲度减小或消失（变直），弯腰受限，直腿抬高试验（-），腰椎X片。



## 腰椎间盘突出症

- 纤维环破裂、髓核突出，刺激或压迫神经根，引起腰痛和下肢放射痛
- 直腿抬高 (+)、4字试验 (+)
- 腰椎CT或MRI



## 中医临床分型

- 寒湿型-----冷痛重着，寒冷和阴雨天加重
- 湿热型-----重着而热，暑湿阴雨天加重
- 瘀阻型-----腰痛如刺，痛有定处，痛处拒按，日轻夜重
- 肾虚型-----隐隐作痛，酸软无力，
  - 肾阴虚---面红潮热、手足心热；
  - 肾阳虚---局部发凉，喜温喜按，遇劳加重，  
卧则减轻，畏寒肢冷

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/828065115050006076>