

A close-up photograph of a purple orchid branch with several open flowers and one bud. The flowers are vibrant purple with yellow centers. The background is white with faint, larger orchid flowers.

老年人腰腿痛的原因及预防保健

刘志军 教授

简介

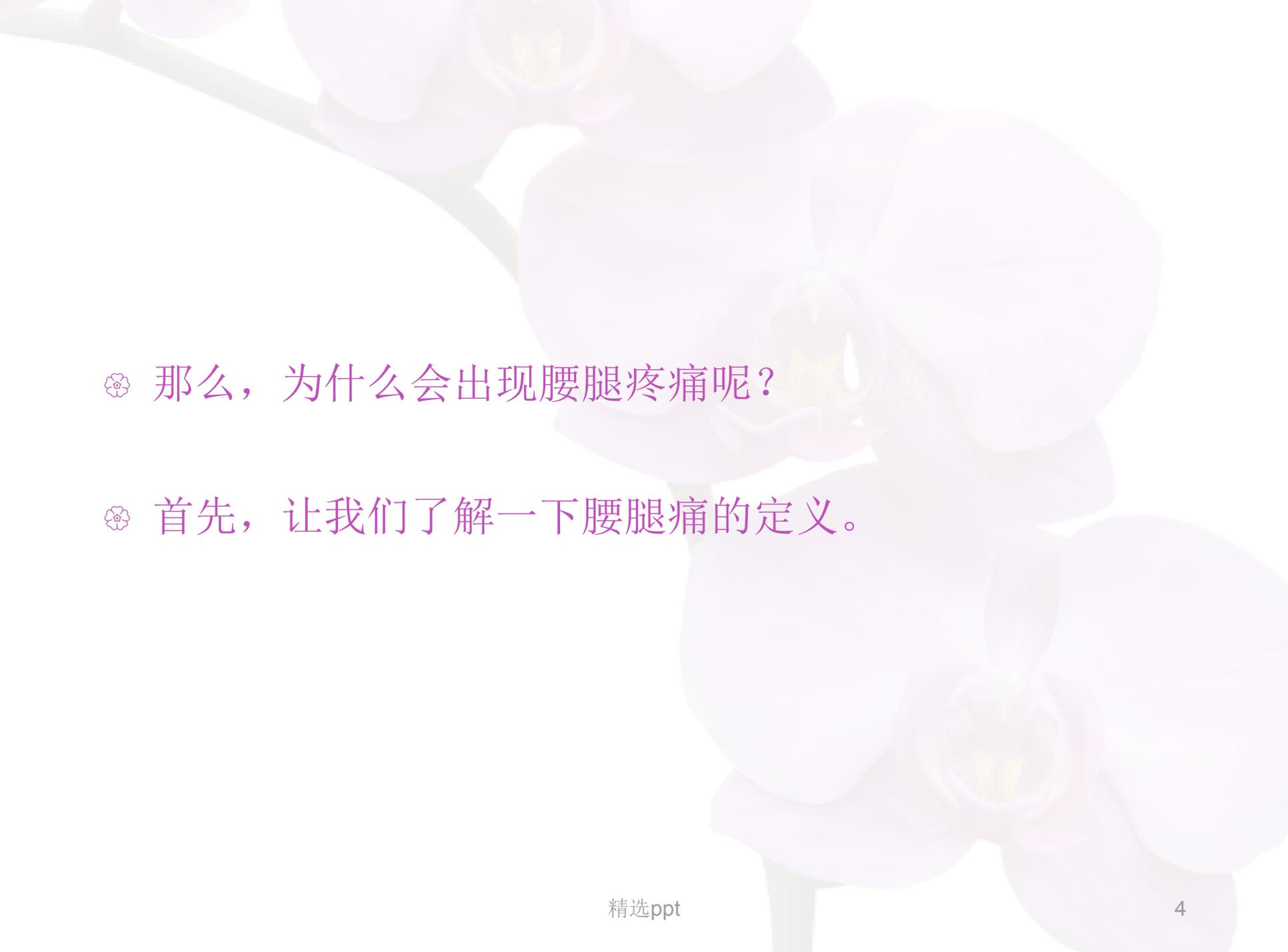
刘志军，男，主任医师，常德市第一中医院常务副院长，湖南中医药大学教授，硕士生导师，中国康复医学会颈椎专业委员会委员，湖南省中医药学会骨伤科专业委员会委员，湖南省中西医结合学会骨伤专业委员会委员。市老年保健协会首席专家、市有突出贡献中青年专家，国家突发公共卫生事件应急专家库专家，市中医重点专科学术带头人，市十大杰出医务工作者。2003年被常德市授予“有突出贡献的专家”称号，从医三十余年，有二十余篇论文发表，获市科技进步成果奖多项，擅长对脊柱外科、截瘫、椎间盘突出症及人工关节置换等疾病的中西医结合治疗。



前言

流行病学的研究表明，超过80%的人在一生中有过腰腿痛的病史。这些腰腿痛多发生在30岁以后，随着年龄的增长，发生率亦逐渐增加。特别是对于50岁以后的中老年人，由于腰椎发生明显退行性改变，出现腰腿疼痛症状明显增加。因此，腰腿疼痛是困扰、影响中老年人日常生活的主要原因之一。





❁ 那么，为什么会出现腰腿疼痛呢？

❁ 首先，让我们了解一下腰腿痛的定义。

腰腿痛

- ❁ 定义：指以腰部和腿部疼痛为主要症状的伤科病症。
- ❁ 隋代巢元方《诸病源候论》指出该病与肾虚、风邪入侵有密切关系。腰腿痛多因扭闪外伤、慢性劳损及感受风寒湿邪所致。
- ❁ 轻者表现为腰痛，重者除腰痛之外，还向腿部放射疼痛，并且腰肌痉挛，出现侧弯。

腰腿痛病因

腰腿痛的病因复杂，有先天性的，有外伤、身体机能退变造成的，还有一些内脏疾病也可表现为腰腿痛、甚至心理因素引起的腰腿痛近年也逐步增多，很多疾病都可引起腰腿痛，腰腿痛的病因及其可以引起的疾病分类如下：



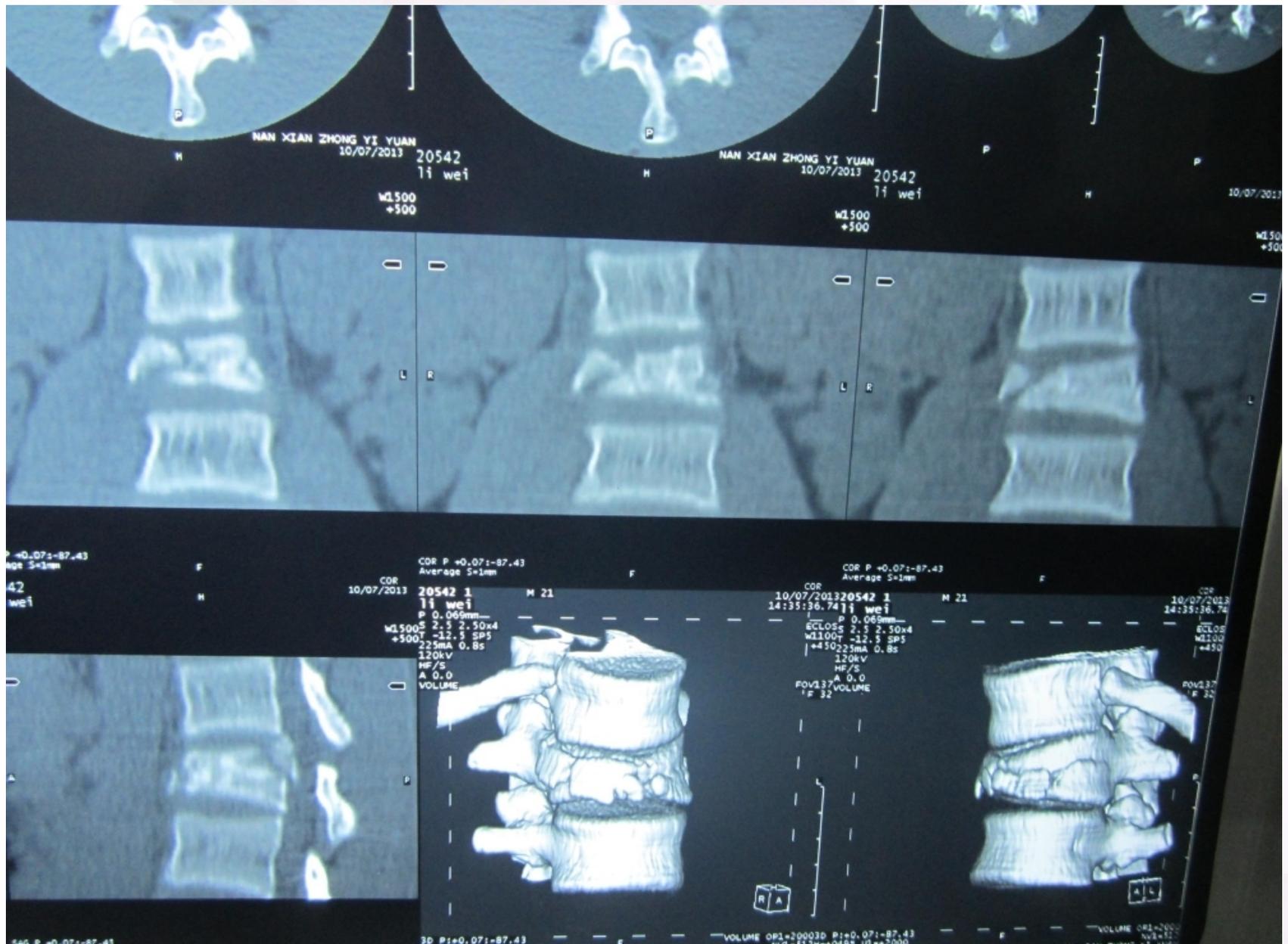
病因分类

- ❁ 损伤：骨折与脱位、韧带劳损、腰肌劳损、腰椎间盘突出症、腰椎滑脱、肾挫伤等；
- ❁ 退变：腰椎骨关节炎、小关节紊乱、骨质疏松、腰椎管狭窄、黄韧带肥厚、内脏下垂等；
- ❁ 炎症：脊柱结核、化脓性骨髓炎、强直性脊柱炎、类风湿性关节炎、血管炎、神经炎、脊髓炎、消化性溃疡、胰腺炎、尿路结石等；
- ❁ 肿瘤：转移癌、血管瘤、骨巨细胞瘤、脊索瘤、脊髓及神经根肿瘤、胰腺癌、盆腔肿瘤等；
- ❁ 发育及姿势异常：隐性脊椎裂、脊柱侧凸、后凸脊膜膨出、血管畸形、游走肾等。

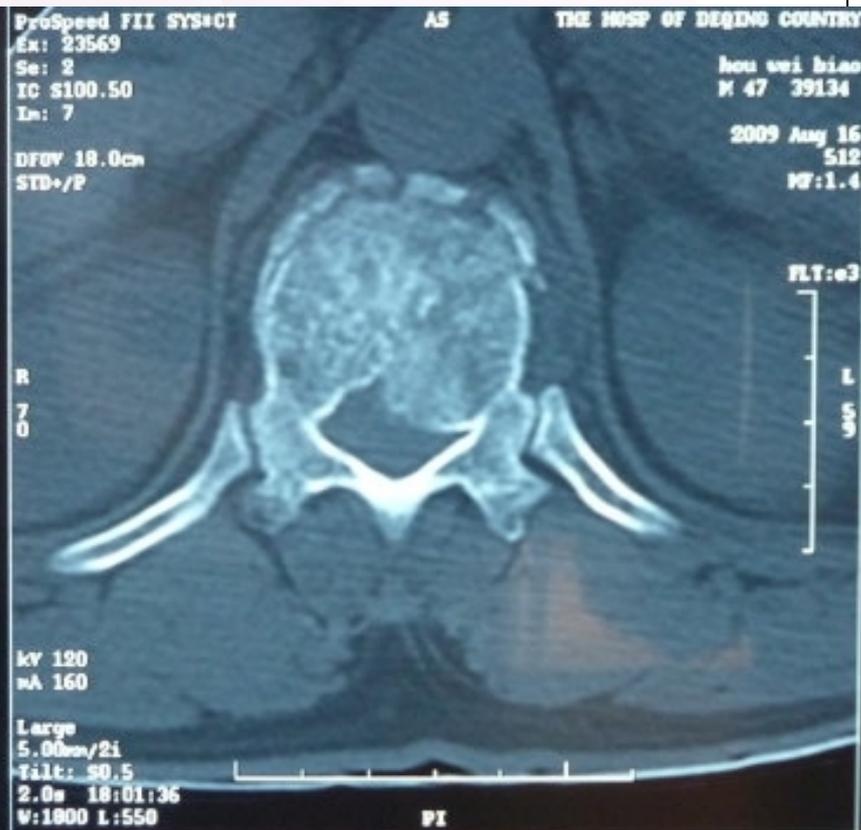
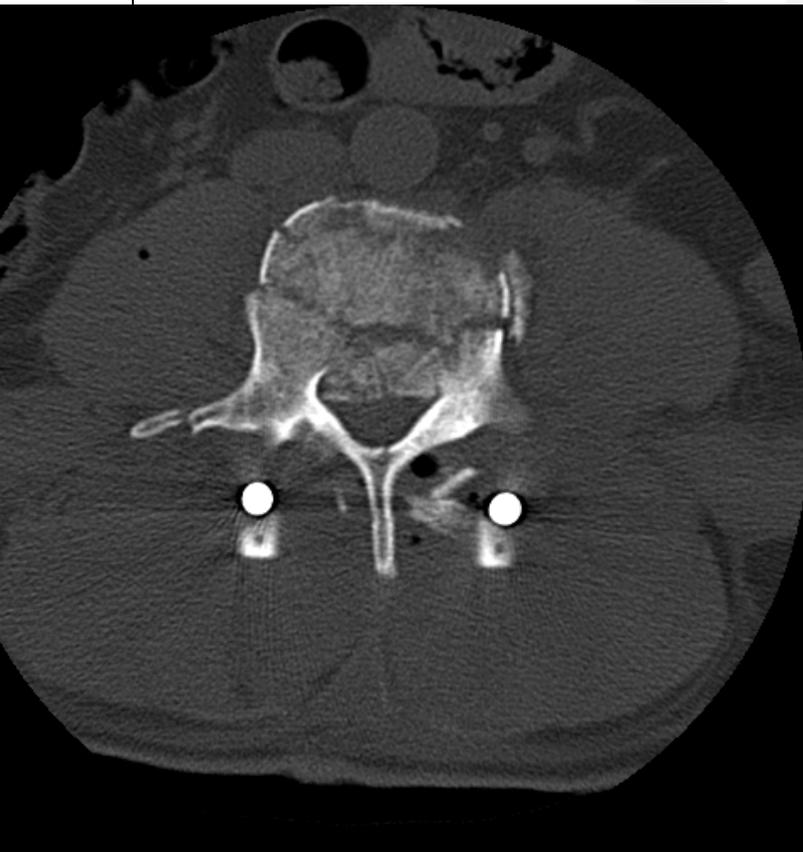
一、外伤

- ❁ 多由间接外力引起，高处跌落时臀部或足着地、冲击性外力向上传至胸腰段发生骨折；少数由直接外力引起，如房子倒塌压伤、汽车压撞伤或火器伤。病情严重者可致截瘫，甚至危及生命；
- ❁ 包括脊柱椎体及其附件骨折、脱位、椎管占位、神经损伤等。

椎体爆裂骨折



合并椎管占位

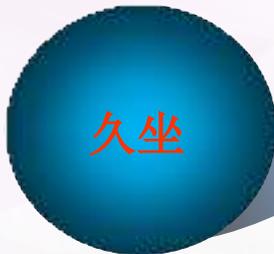


二、腰肌劳损

- ❁ 腰肌劳损，又称功能性腰痛、慢性下腰损伤、腰臀肌筋膜炎等，实为腰部肌肉及其附着点筋膜或骨膜的慢性损伤性炎症，是腰痛的常见原因之一，主要症状是腰或腰骶部胀痛、酸痛，反复发作，疼痛可随气候变化或劳累程度而变化，如日间劳累加重，休息后可减轻时轻时重，为临床常见病，多发病，发病因素较多。其日积月累，可使肌纤维变性，甚而少量撕裂，形成瘢痕、纤维索条或粘连，遗留长期慢性腰背痛。

腰肌劳损

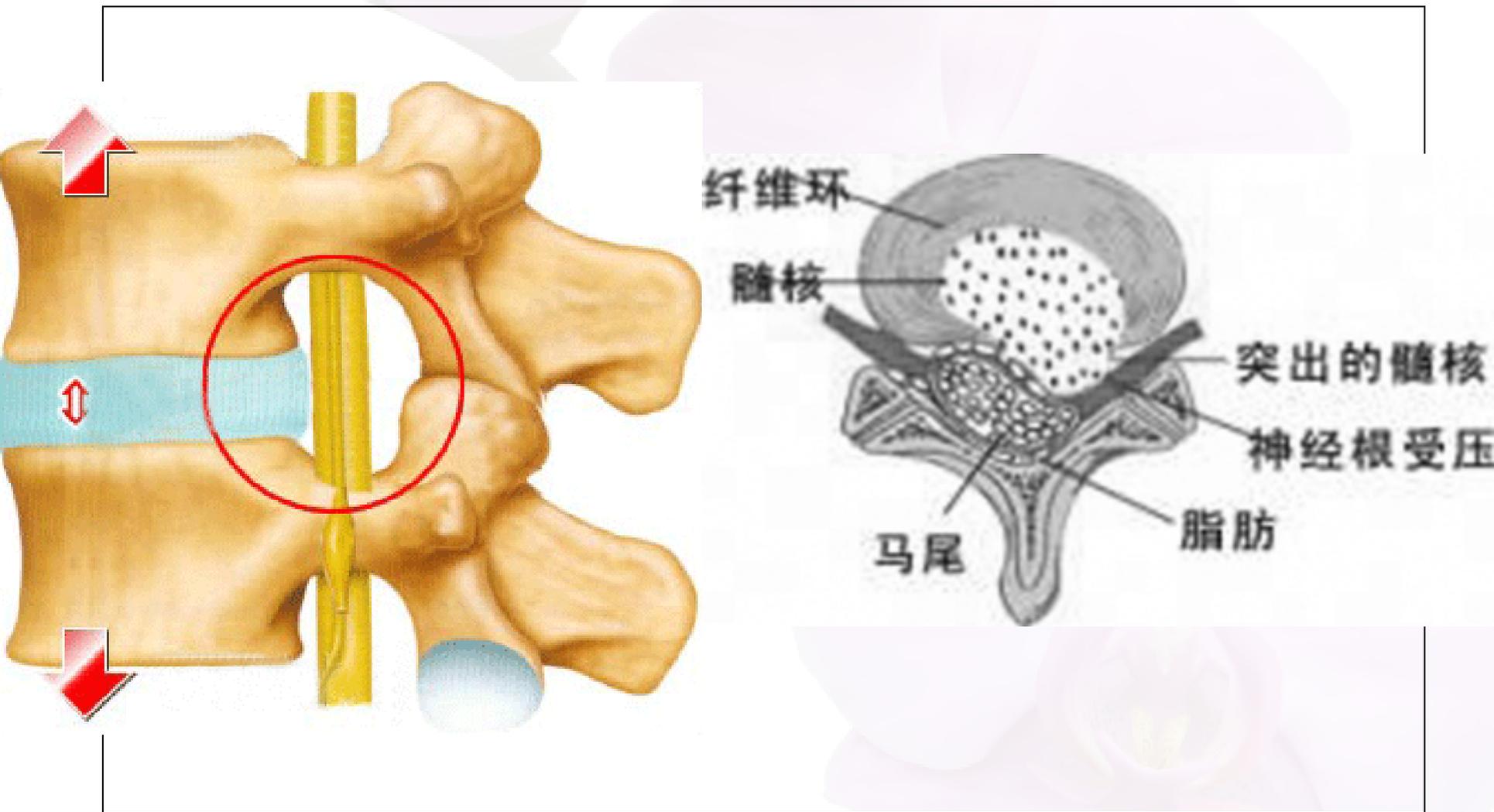
腰腿痛最常见原因之一



腰肌劳损



LDH动画演示



腰椎MRI影像学表现

L5 轴面视图

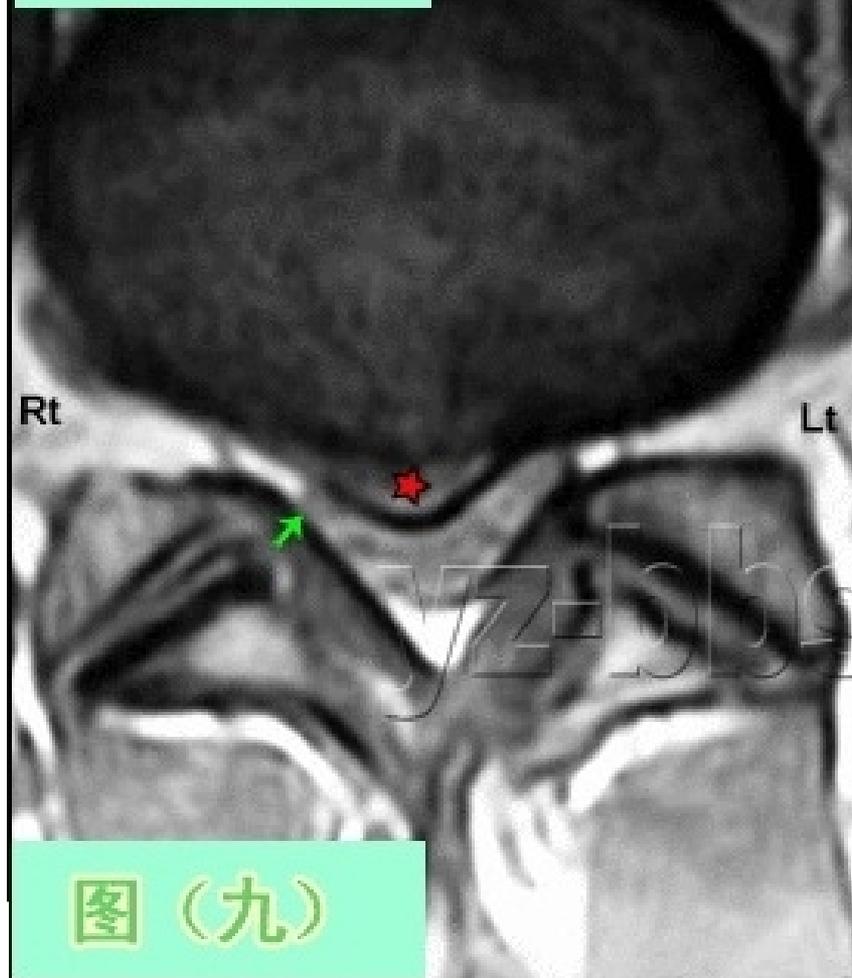
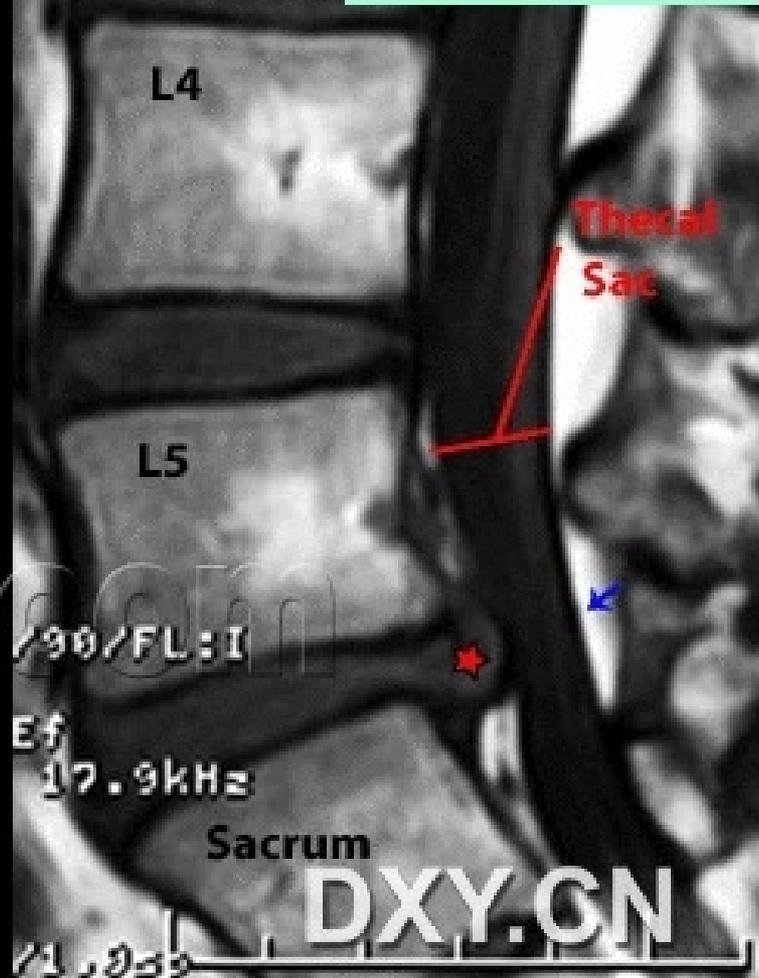


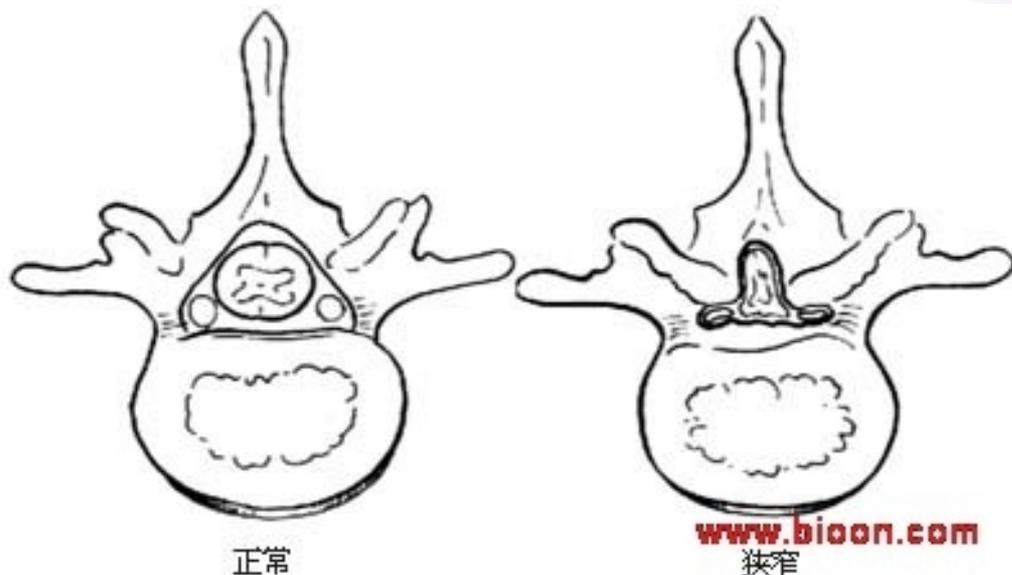
图 (九)

L5 矢面视图

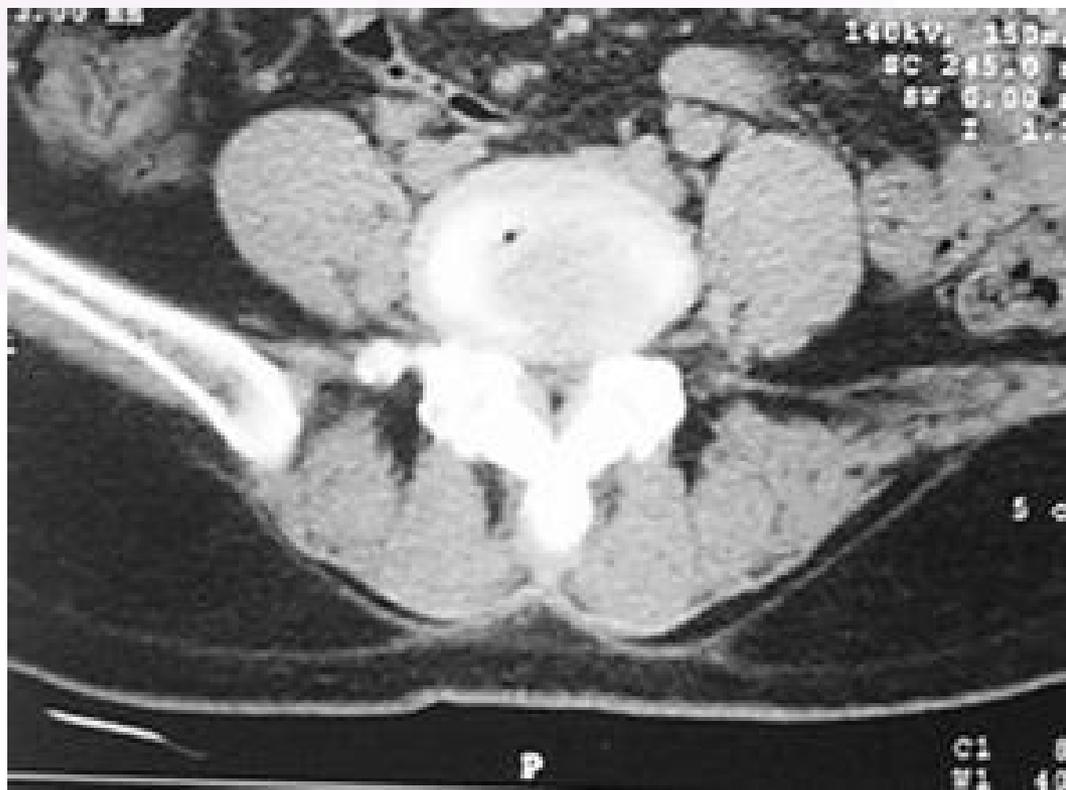


四、腰椎管狭窄

椎管各径线缩短，压迫硬膜囊，脊髓或神经根，从而导致相应神经功能障碍的一类疾病。多发于40岁以上的中老年人。静或休息时常无症状，行走一段距离后出现下肢痛、麻木、无力等症状，需蹲下或坐下休息一段时间后缓解，方能继续行走。随病情加重，行走的距离越来越短，需休息的时间越来越长。



椎管狭窄



五、腰椎滑脱

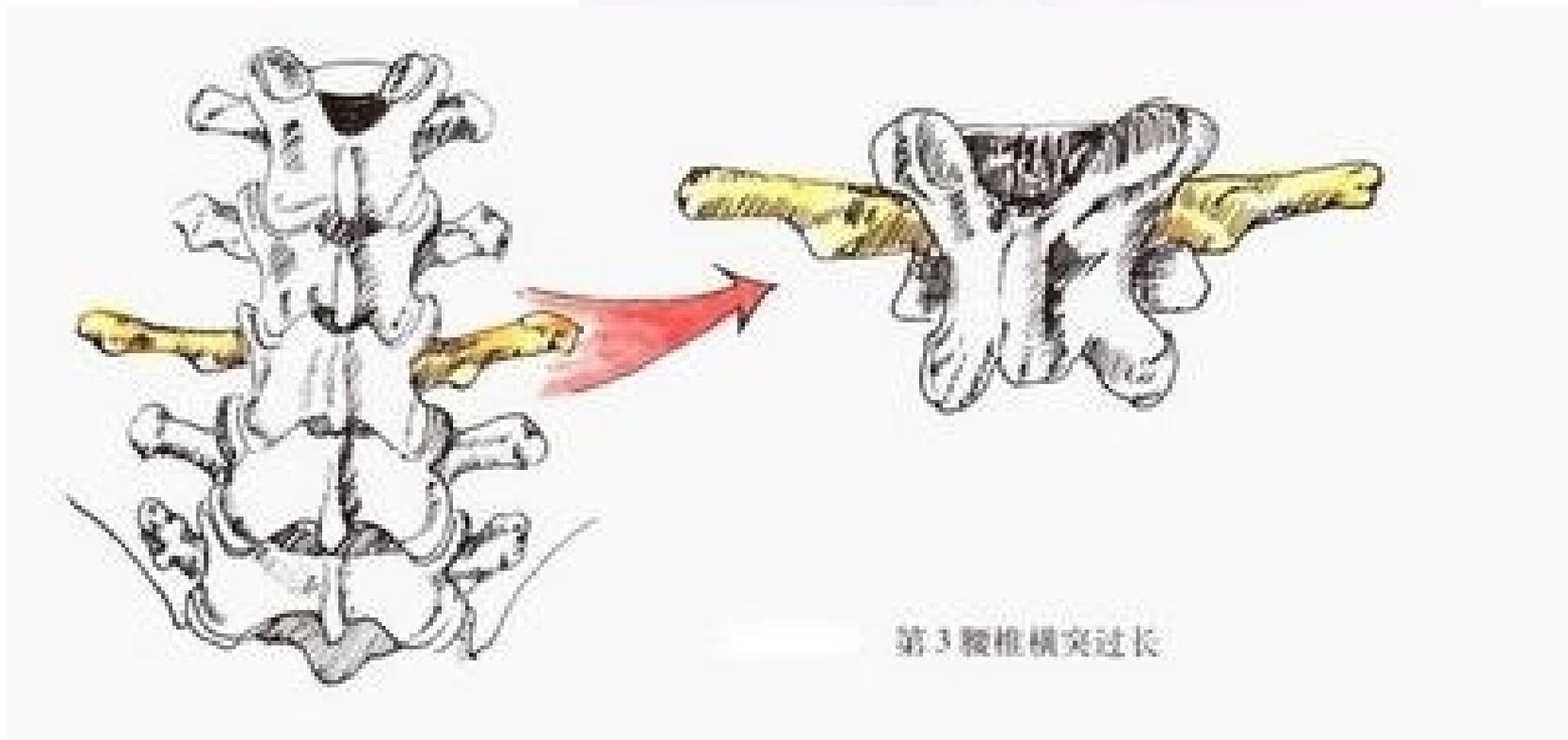
- ❁ 正常人的腰椎排列整齐，如果由于先天或后天的原因，其中一个腰椎的椎体相对与邻近的腰椎向前滑移，即为腰椎滑脱。
- ❁ 腰椎椎体(多为腰椎4.5)因失去椎弓根的连系而向前滑脱，导致神经根、椎管内马尾神经或脊髓受压，腰椎承受力变异，出现以腰痛或下肢麻痹、疼痛、大小便问题、走路无力等为主要表现的疾病。

腰椎滑脱



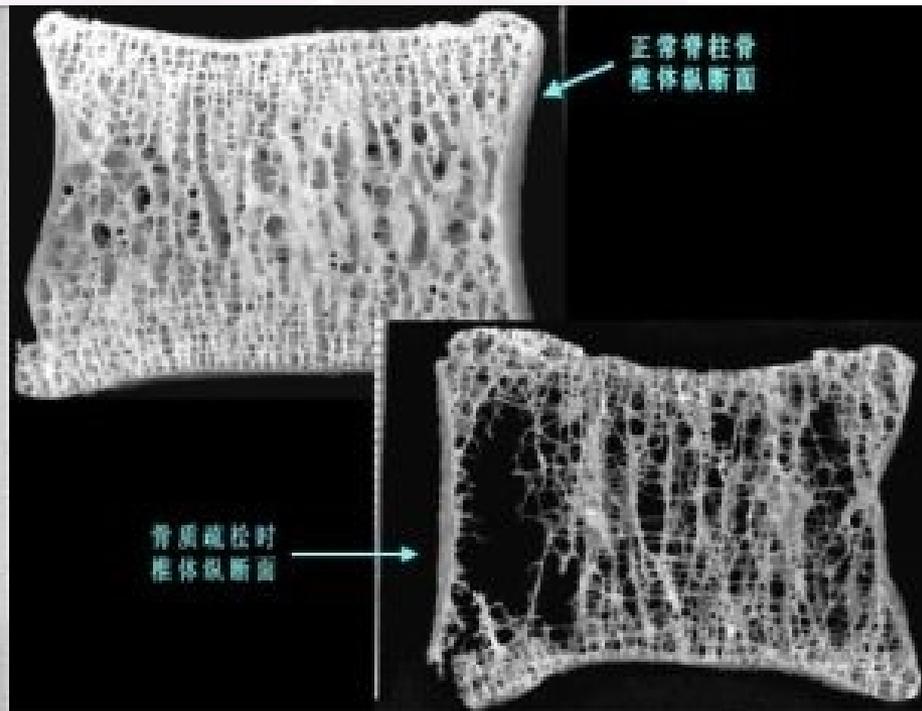
六、腰椎肌腱、韧带、筋膜的附着点损伤

- ❁ 包括腰背部纤维织炎、腰3横突综合症等，该类疾病患者一般只有腰痛症状，而且以局限性疼痛为主，下肢症状不明显。



七、骨质疏松症

❁ 是多种原因引起的一组骨病，骨组织有正常的钙化，钙盐与基质呈正常比例，以单位体积内骨组织量减少为特点的代谢性骨病变。以腰背痛多见，占疼痛患者中的70%~80%。疼痛沿脊柱向两侧扩散，仰卧或坐位时疼痛减轻，直立时后伸或久立、久坐时疼痛加剧，弯腰、咳嗽、大使用力时加重。易致椎体骨折



椎体压缩性骨折



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/917013041035006136>