



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：



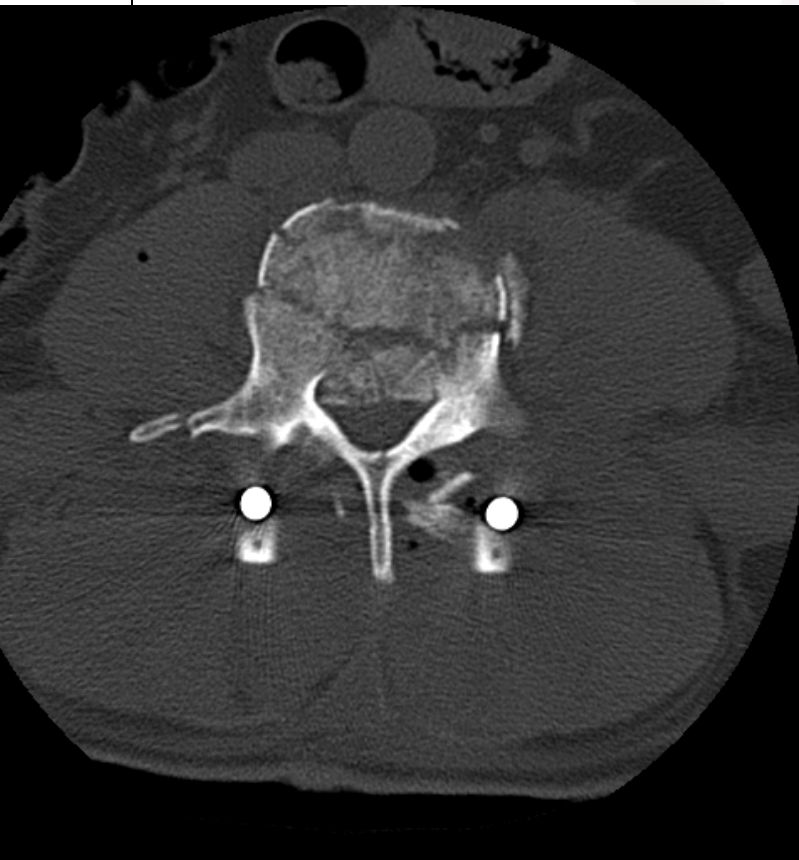
病因分类

- ❁ 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。

合并椎管占位

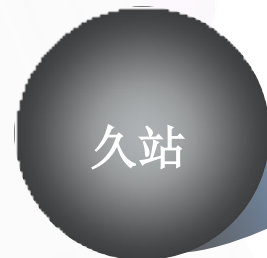
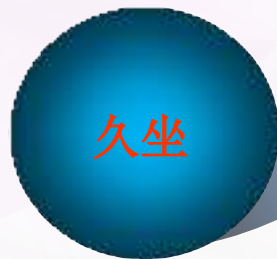


二、腰肌劳损

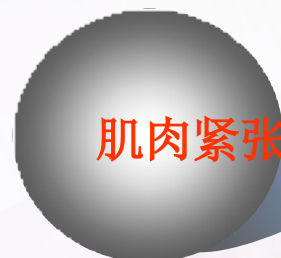
- ❁ 腰肌劳损，又称功能性腰痛、慢性下腰损伤、腰臀肌筋膜炎等，实为腰部肌肉及其附着点筋膜或骨膜的慢性损伤性炎症，是腰痛的常见原因之一，主要症状是腰或腰骶部胀痛、酸痛，反复发作，疼痛可随气候变化或劳累程度而变化，如日间劳累加重，休息后可减轻时轻时重，为临床常见病，多发病，发病因素较多。其日积月累，可使肌纤维变性，甚而少量撕裂，形成瘢痕、纤维索条或粘连，遗留长期慢性腰背痛。

腰肌劳损

腰腿痛最常见原因之一

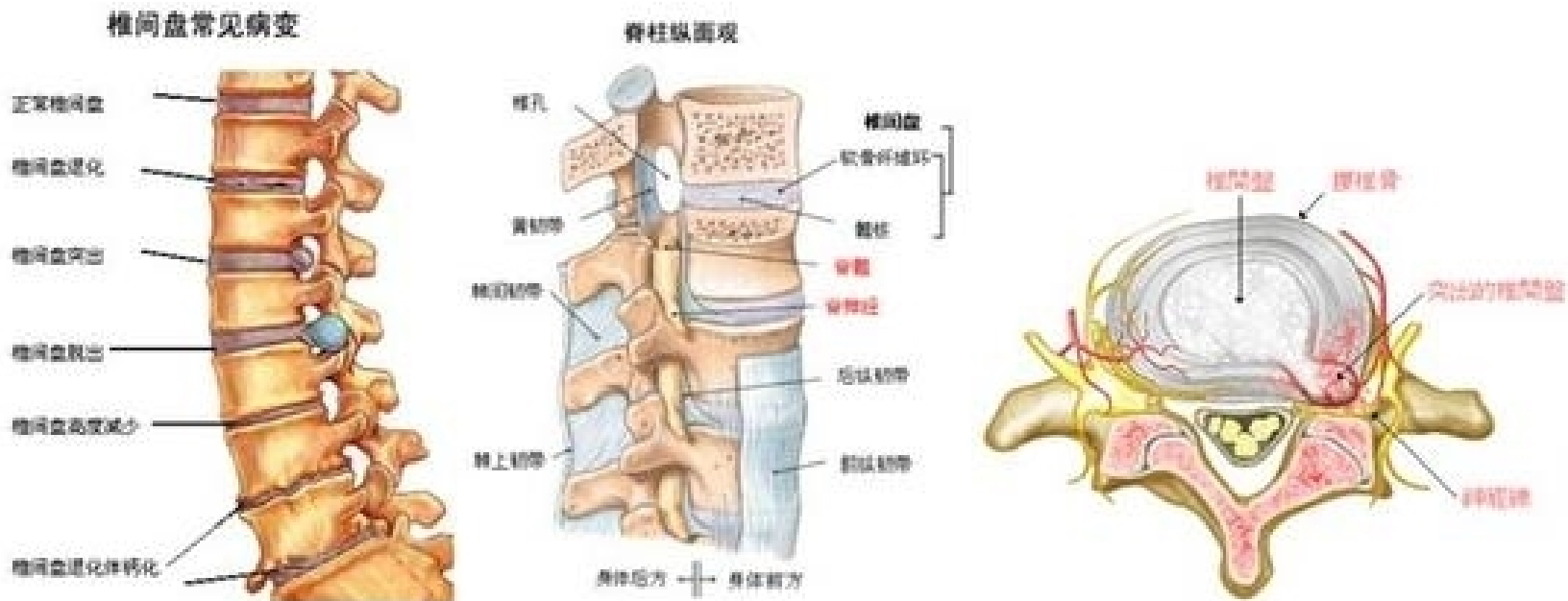


腰肌劳损

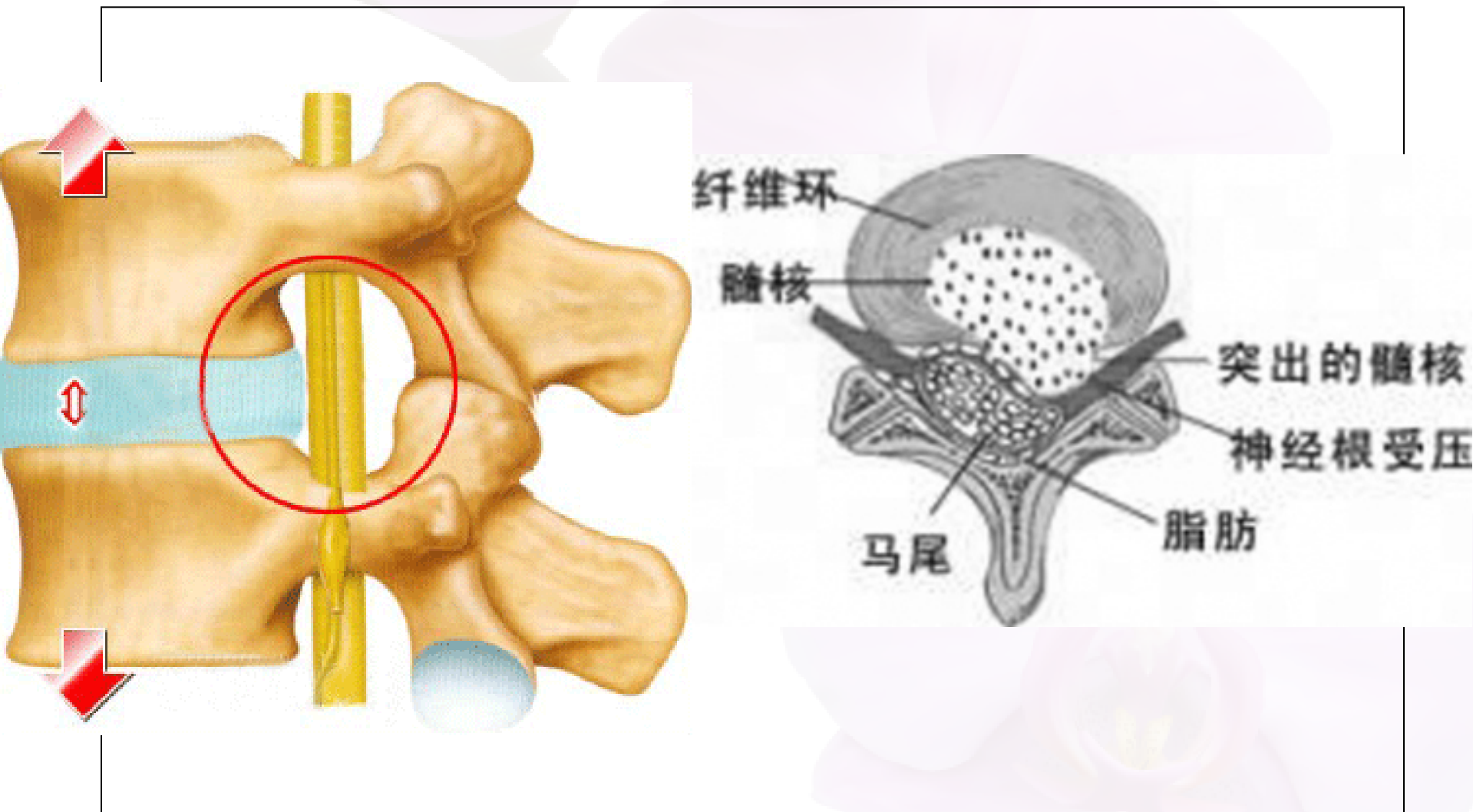


三、腰椎间盘突出症

腰椎间盘各部分（髓核、纤维环及软骨板），尤其是髓核，有不同程度的退行性改变后，在外力因素的作用下，椎间盘的纤维环破裂，髓核组织从破裂之处突出（或脱出）于后方或椎管内，导致相邻脊神经根遭受刺激或压迫，从而产生腰部疼痛，一侧下肢或双下肢麻木、疼痛等一系列临床症状。



LDH动画演示



腰椎MRI影像学表现

L5 轴面视图

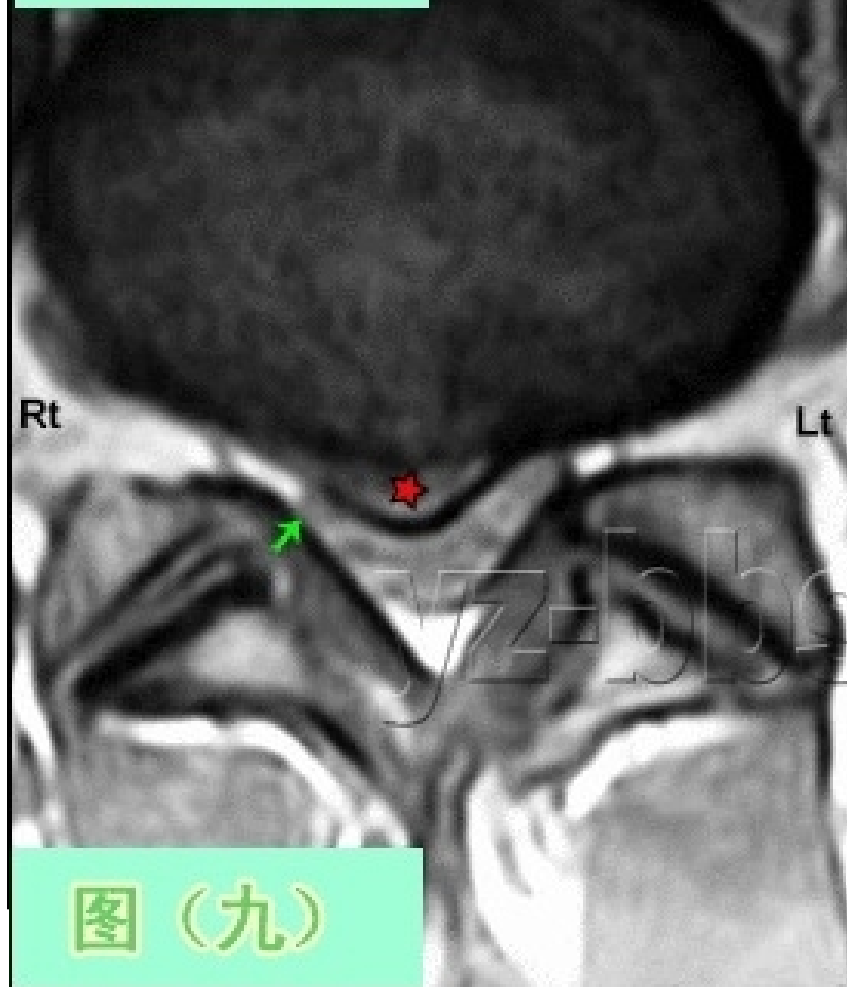
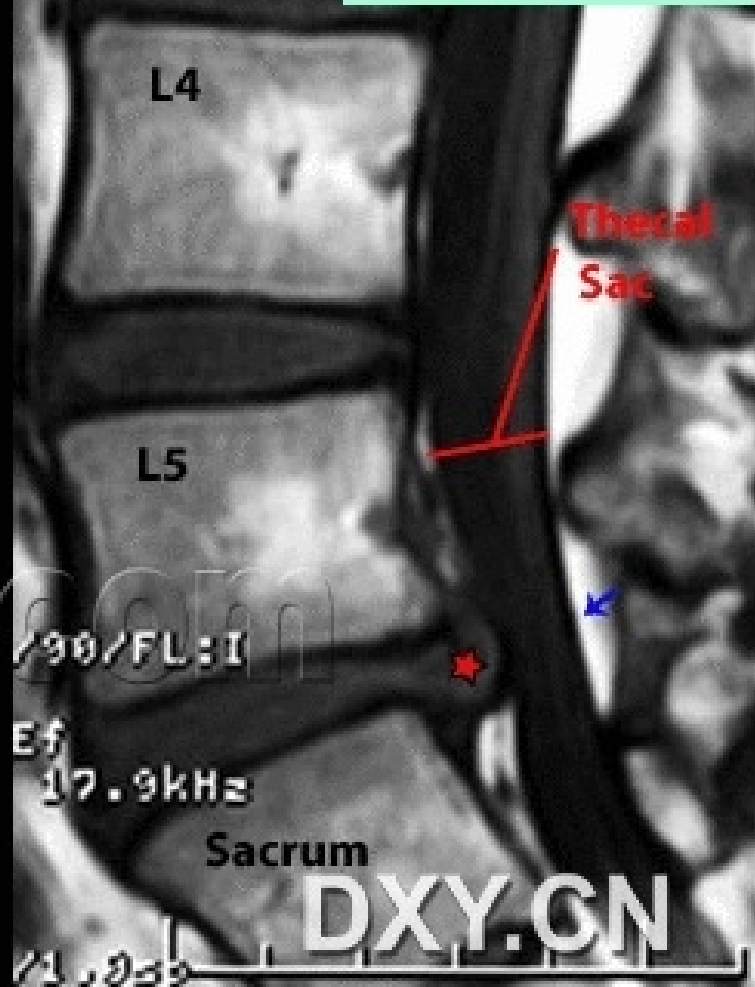


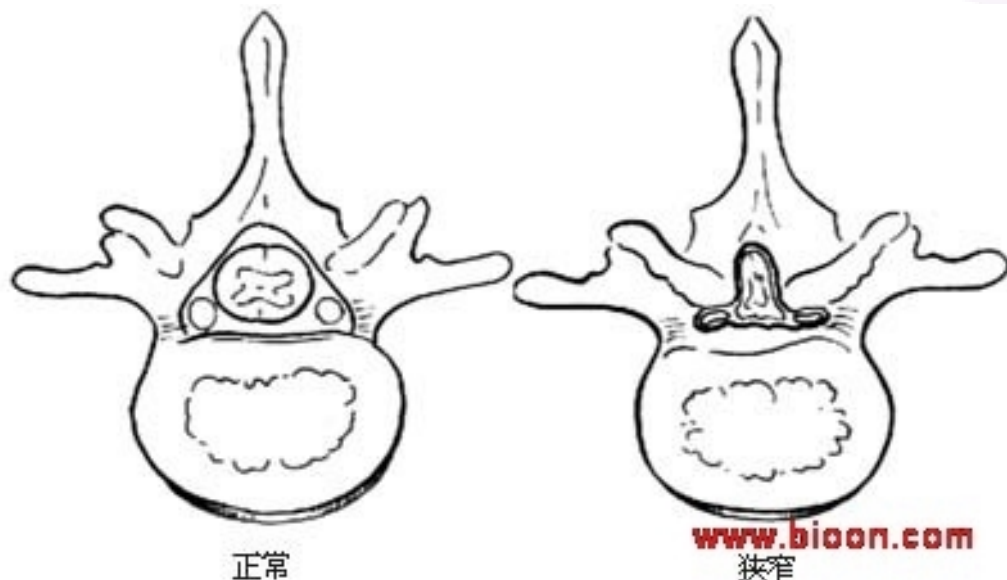
图 (九)

L5 矢面视图

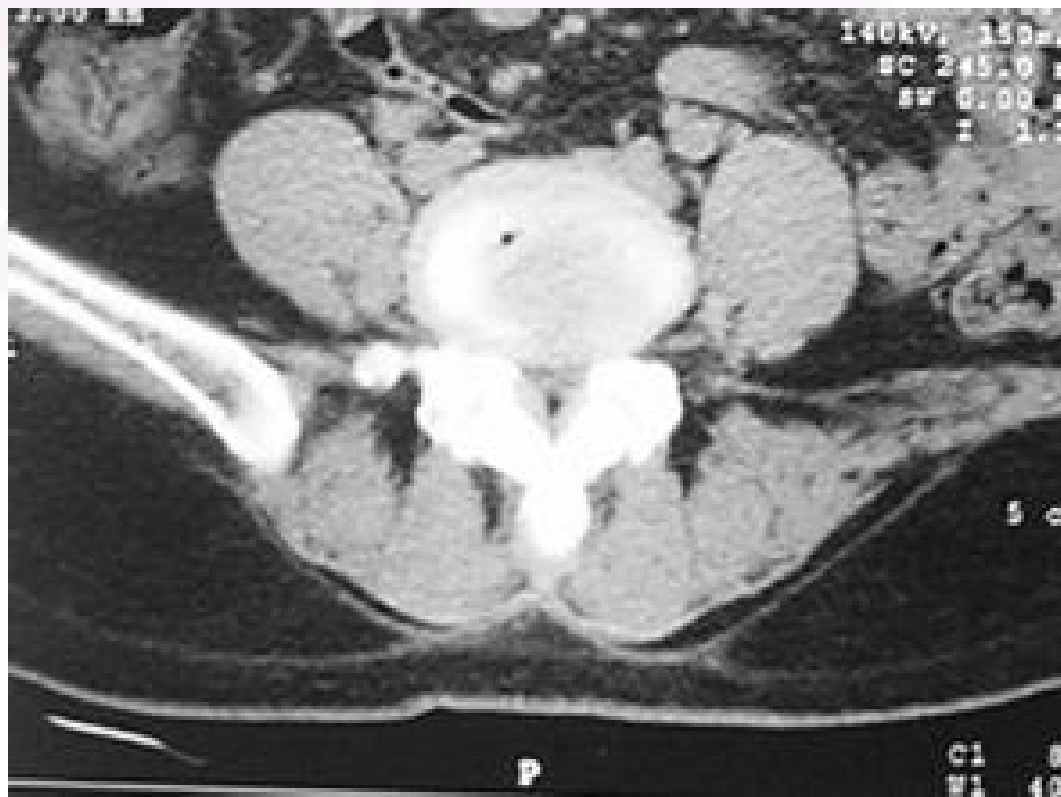


四、腰椎管狭窄

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

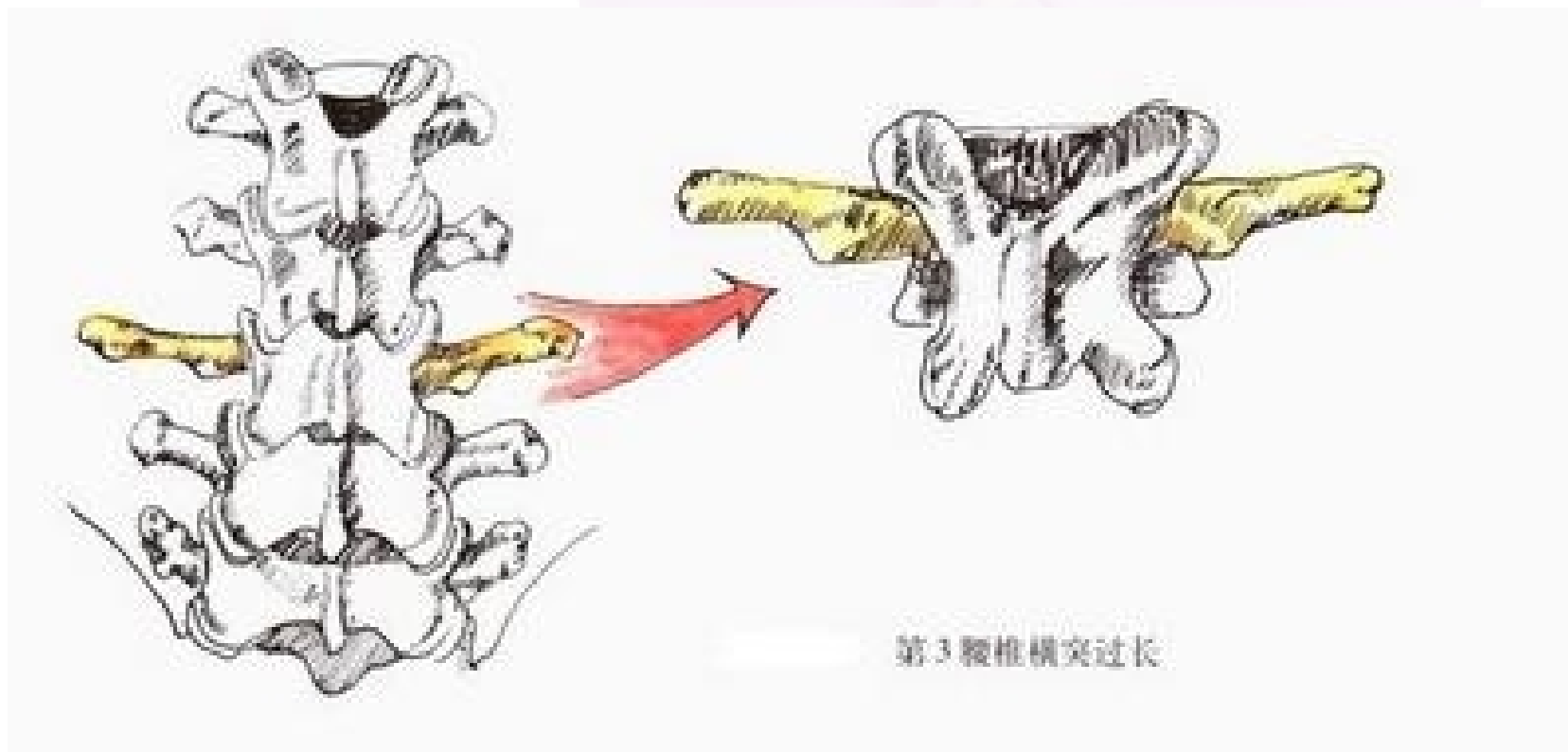
- ❁ 正常人的腰椎排列整齐，如果由于先天或后天的原因，其中一个腰椎的椎体相对与邻近的腰椎向前滑移，即为腰椎滑脱。
- ❁ 腰椎椎体(多为腰椎4.5)因失去椎弓根的连系而向前滑脱，导致神经根、椎管内马尾神经或脊髓受压，腰椎承受力变异，出现以腰痛或下肢麻痹、疼痛、大小便问题、走路无力等为主要表现的疾病。

腰椎滑脱



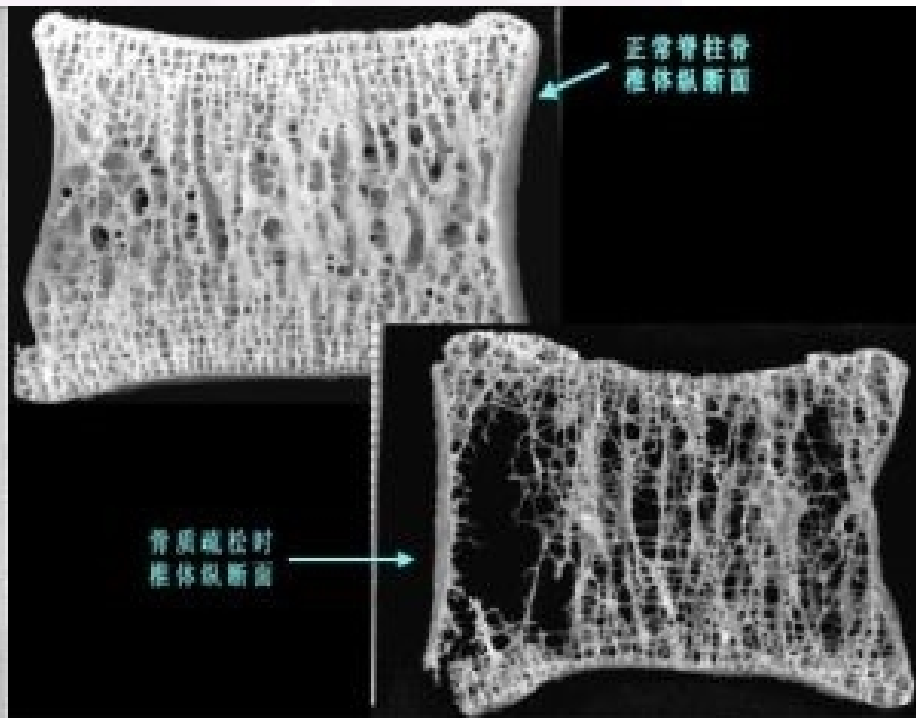
六、腰椎肌腱、韧带、筋膜的附着点损伤

- ❁ 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>