

日本腰痛患者的发展趋势 及诊断、治疗的方法

2019 / 4 / 21

日本SIGMAX株式会社

根矢 寛之



微信公众号

京东旗舰店



※医用护具
→销售给医院和义肢销售公司的护具
2017年6月 根据东京商工调查





<https://zamst.com.cn/>

微信公众号



京东旗舰店



日本运动护具市场的销售额

ZAMST

连续4年
市场占有率*
NO.1

*根据矢野经济研究所2018年12月调查的2014年-2017年在日本运动护具（调查对象为主要在运动渠道销售护具的品牌）市场按品牌商出货金额报告。



NIPPON SIGMAX CO.,LTD. Global Business Development Department

- ✓ 何谓腰痛？
- ✓ 腰痛的诊断
- ✓ 腰痛的治疗
 - ✓ 急性期
 - ✓ 慢性期
- ✓ 腰痛体操
- ✓ 正确佩戴腰痛护腰带



日本腰痛治疗的现状



何谓腰痛？



何谓腰痛

定义：

“在可接诊的最下端肋骨与臀沟区域之间所产生的疼痛”

摘自 日本整形外科学会主页

✓ 来源于腰

包括腰部周围的骨头、软骨、肌肉、神经

✓ 腰以外的来源

包括内脏疾病、精神和心理因素



何谓腰痛

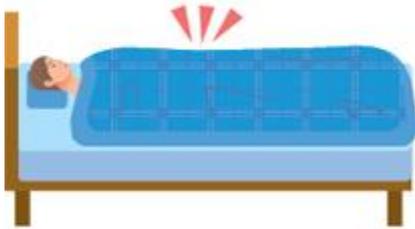
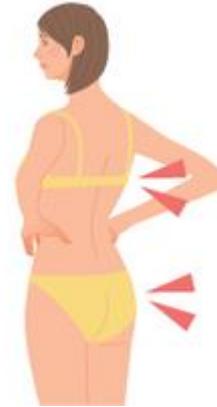
- 日本人的疾病困扰中，腰痛在男性里排名第1、在女性里排名第2
(据平成22年国民生活基础调查)
- 在美国，该疾病是医疗设施诊察原因中的第5位
- 日本职场中现在的腰痛患者 → 40 ~ 50%
- 过去的腰痛患者 → 70 ~ 80%

摘自 腰痛诊疗指南2012

何谓腰痛

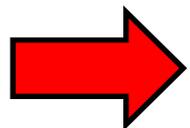
- 吸烟、缺乏运动是引发腰痛的风险因素
- 许多论文研究表明肥胖与腰痛没有显性相关性
- 腰痛的发作、蔓延与社会心理因素相关，尤其与抑郁状态有着密切关系。

摘自 腰痛诊疗指南2012



腰痛的实际

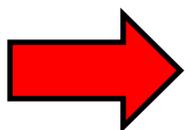
- 发病后1个月内症状迅速得到缓解的腰痛患者中，约60%的患者12个月后仍有腰痛。
- 即使完全康复也有60%的患者复发腰痛。

 **腰痛治疗时间长、复发率高**

摘自 腰痛诊疗指南2012

腰痛的实际

- 即使是简单的腰痛，
也隐藏着来源于腰以外的严重疾病。



初期诊断时，判断是否存在严重疾病非常重要。

摘自 腰痛诊疗指南2012



严重疾病 神经系统症状



■ 必须警惕的腰痛症状例

- 与时间或者活动无关的腰痛
 - 不动也痛
 - 痛感强烈的时间段不规则
- 伴有胸痛的腰痛
 - 疑似血管疾病
- 体重减轻
 - 癌症等运动系统疾病以外产生的腰痛伴随症状
- 发烧、腹痛
 - 感染、泌尿系统疾病

■常见的严重疾病例

- 脊柱肿瘤
- 化脓性脊柱炎
- 泌尿系统疾病
 - 肾结石、尿路结石、肾盂肾炎等
- 妇科疾病
 - 子宫内膜异位症等
- 血管疾病
 - 腹主动脉瘤、解离性大动脉瘤等

■常见的神经系统症状例

- 膀胱功能障碍（如排尿等）
- 腿、脚或脚趾疼痛
- 发麻、感觉麻木
- 肌肉无力

■ 疑似的神经系统疾病例

- 椎间盘突出症
- 腰椎椎管狭窄症
- 马尾神经综合征

等



为腰痛患者进行 影像学检查



■影像学检查

• 可通过影像学检查判别的疾病

- X射线 : 因脊柱肿瘤、感染、骨质疏松症导致的椎体压缩性骨折
- MRI • CT : 判别早期的感染 • 肿瘤、神经系统症状出现的病因

腰痛诊疗指南2012 腰痛的“诊断步骤”

腰痛的诊断 总结

- 一旦出现腰痛症状，应先去医院咨询
- 必须告诉医生的症状
 - 除腰痛以外的其他异常症状
 - 最近身体出现的变化和不适



腰痛治疗



“急性腰痛”

持续时间较短的腰痛 —急性腰痛—

- 最好先进行4~6周的病情观察
- 休息过度反而可能延迟恢复
在疼痛忍受范围内保持尽可能多的活动
有助于缓解早期疼痛、功能恢复
- 必要时，服用止痛药等药物。
- 热疗和冷疗法都对急性腰痛无效。

腰痛诊疗指南2012 腰痛的“诊断步骤”

持续时间较短的腰痛 —急性腰痛—

- 伸展体操、腰痛体操、肌群训练和游泳等对腰痛无效
- 腰痛护腰带是一种辅助腰部缺失功能的**有效治疗方法**



腰痛诊疗指南2012 腰痛的“诊断步骤”



“慢性腰痛”

持续时间3个月以上的腰痛 —慢性腰痛—

- 热疗法可有效缓解慢性腰痛的痛感。
- 牵引疗法对诊断为坐骨神经痛的腰痛有效。
- 核心肌群训练和伸展体操对改善慢性腰痛有很大作用。
- 腰痛护腰带对过去1年内患有腰痛的患者起到防止复发的作用。

腰痛诊疗指南2012 腰痛的“诊断步骤”

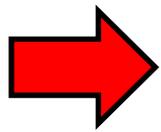
腰痛的治疗 总结

<急性期>

- 使用抗炎药
- 日常生活中要注意量力而行，避免休息过度或过度医疗。

<慢性期>

- 通过伸展体操或肌群训练方法预防和治疗腰痛
- 保持身心舒畅



在医生的指导下，根据症状适当休息、或使用腰痛护腰带和药物使腰痛得到尽早缓解、根治。