

<<防治关节炎运动疗法>>

图书基本信息

书名：<<防治关节炎运动疗法>>

13位ISBN编号：9787500931874

10位ISBN编号：7500931875

出版时间：2007-9

出版时间：人民体育出版社

作者：王钰

页数：152

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;防治关节炎运动疗法&gt;&gt;

## 内容概要

关节炎正在影响着超过四千三百万人的正常生活，其中大多数人年龄在45岁以上。同时关节炎也是导致成年人机能损伤的主要原因。

许多种关节炎都会影响关节、肌肉，以及其他的身体机能。

事实上，关节炎基金会已标明共有超过100种的关节炎类型，最普遍的是骨关节炎、骨质疏松症，以及风湿性关节炎。

先不考虑关节炎的种类，无论任何一种都会对一个人的活动及生活带来破坏性的影响。

通常它会消耗人们很大的精力，然后留下的就只有疲劳和虚弱了。

最常见的就是来自关节和肌肉的疼痛，这使你无法正常做家务、散步、运动，甚至仅仅是做一些简单的动作，例如穿衣服。

我们经常可以听到关于“神奇疗法”——例如某个产品可以减轻你的疼痛并且增强你的体能，或者说按照某个步骤可以消除关节炎的不适感。

不幸的是，并没有任何神奇疗法可以治疗关节炎，如果有的话，我们很快就会从朋友或者家人口中得知。

有些广告推荐它们的产品或计划，说它们可以减轻你的疼痛并且能使你恢复正常的生活。

其中大多数宣传主要都是暂时性地减轻疼痛。

一味强调减轻疼痛的宣传，导致很多误区的出现，例如当有疼痛感的时候不适宜进行任何运动。

尽管这样的概念在某些特定情况下是成立的，但通常缺乏运动会给患有关节炎的人带来更严重的关节肌肉疼痛，并且同时出现强烈的僵直感。

日益严重的身体僵硬会导致日常活动能力的退化，因此，就出现了造成更大范围疼痛及机能退化的恶性循环。

关节炎患者需要了解疼痛的种类以及在保持运动情况下应对疼痛的方法。

由于关节炎，你也许正试图寻找一些办法来帮助自己设计运动方案或者改善你现有的运动方案。

但在当今的科技条件下，信息量过大成为主要问题。

同时我们很难确定哪些信息源是可靠的，甚至有时我们很难完全理解某些研究发现。

作为一名物理治疗专家，我告诉我的学生不要仅仅单纯地去分析已经发现的研究结果，更重要的应该是如何使这些研究更容易理解并且有效地为病人提供帮助。

在《成人常见病运动疗法系列丛书之4：防治关节炎运动疗法》里，我尽可能使用同样的方式。

此书主要从病例的研究到关节炎和运动等方面进行全面回顾。

我尽可能地将一些科学发现转化为容易执行的大纲，并将它们与运动实践的建议相结合。

其目的主要是帮助你在患有关节炎的情况下，能够更安全而且更有效地进行运动。

最后，当任何对你活动能力有可能造成影响的科学信息出现时，我会把它们告知你。

此书分为八章，并在最后补充了额外的相关资料及出处。

第1章的重点是评估你自己的身体状况，以及在开始锻炼之前明确个人局限。

它同时提供了一些信息来帮助你达到目标，例如适当的器械和运动设备。

其后四章主要是明确训练体系中的习惯组成部分、与每个组成部分相关的锻炼原则以及对于入门者和那些希望对自己现有的锻炼计划加以改进的人们都适用的运动计划范例。

我将详细讲到你应当如何做，以及对一些有问题的运动要格外小心。

在第6章中，我详细地讨论到了一些可以选择的运动项目，例如太极和增氧运动班。

第7章主要针对大部分患有关节炎的人所关心的问题即关节保护进行了讨论。

在这一章中，我不仅讲到传统的保护关节的方式，例如保护夹板和鞋，同时也谈论到了其他常见的辅助方式，例如营养品和保健品。

最后，第8章谈到了你也许不得不经历的一个情况——关节炎发作、关节复位手术、旅行或天气不好时的状况。

如果你还没有开始有规律地进行某种运动，或者已经拥有运动方案，但对你并没有起到很好的效果，我希望通过《成人常见病运动疗法系列丛书之4：防治关节炎运动疗法》，你可以为自己制定新的运

## <<防治关节炎运动疗法>>

动计划，或对现有的计划进行改进。

总而言之，我希望你走出去，安全且有效地进行锻炼。

## <<防治关节炎运动疗法>>

### 作者简介

A.林恩.米勒, PT, 博士, 安德鲁大学物理疗法中心物理疗法教授和助理计划主席。她在亚利桑那州立大学训练生理学方面获得了博士学位。她专门为包括关节炎在内的几种病做治疗和康复研究。她的研究领域包括田径运动员的训练、伤害预防以及治疗法, 同时还有其他相关的治疗课题。米勒于1978年第一次加入美国运动医学院 (ACSM), 1992年以来一直是ACSN的研究员。她广泛地参与了ACSM中西部地方分会的工作, 并且担当主席, 还在通信与公共信息部和会员资格委员会中服务。她是美国物理疗法协会的成员, 是矫形与体育物理疗法 (JOSPT) 学报和美国运动医学院旗舰学报、运动与锻炼医学科学学报 (MSSE) 的原稿审稿人。米勒住在印第安纳的格兰扎, 她喜欢打高尔夫球、赛跑和读书。

## <<防治关节炎运动疗法>>

### 书籍目录

第1章 关节炎患者的健康生活第2章 设计运动计划第3章 增加有氧运动第4章 增强力量第6章 开发备选的锻炼项目第7章 关节保护第8章 坚持锻炼参考文献作者简介美国运动医学院简介

## <<防治关节炎运动疗法>>

### 编辑推荐

有效控制你的关节炎！

用《成人常见病运动疗法系列丛书之4：防治关节炎运动疗法》来减少症状和保持关节润滑吧！

《成人常见病运动疗法系列丛书之4：防治关节炎运动疗法》将帮助你选择科学合理的锻炼方式，有效对抗疾病带给你的疼痛和各种不适症状。

《成人常见病运动疗法系列丛书之4：防治关节炎运动疗法》是和美国运动医学院合作开发的六本常见疾病运动疗法系列丛书之四《成人常见病运动疗法系列丛书之4：防治关节炎运动疗法》，介绍了如何通过各种力量和柔韧等低强度训练减轻关节炎症状，其中包括水中训练、太极和瑜伽等。

《成人常见病运动疗法系列丛书之4：防治关节炎运动疗法》用科学的医学、运动常识教你如何通过锻炼、饮食、药物控制并减轻症状。

使用《成人常见病运动疗法系列丛书之4：防治关节炎运动疗法》提供的方案，能使你的痛苦减少，让你的生活比你想象得更轻松！

<<防治关节炎运动疗法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>