

<<颈肩痛患者健康生活>>

图书基本信息

书名：<<颈肩痛患者健康生活>>

13位ISBN编号：9787502583187

10位ISBN编号：7502583181

出版时间：2006-4

出版时间：化学工业出版社

作者：赵力力

页数：202

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>

## <<颈肩痛患者健康生活>>

### 内容概要

颈肩痛是一种常见病，在有些职业中的发病率很高。由于颈肩痛多呈慢性且反复发作，给人们的生活和工作带来许多不适和困扰，重者可致肌肉萎缩、运动障碍，影响生活质量和劳动能力。

《颈肩痛患者健康生活》为“明明白白健康生活系列”之一，深入浅出地介绍了颈肩痛的病因、常见症状、治疗方法和预防保健措施。其中特别给出了颈肩痛的医疗体操、自我疗法，正确的站姿、坐姿和卧姿，从源头阻击颈椎病的发生，让您远离颈椎病。

慢性疾病是现代社会的常见疾病。几乎每个这样的家庭都长期面临着诸如此类的问题：不得不经常去医院，没完没了的药物治疗以及只能治疗而不能治愈的现实。

慢性疾病耗时、耗钱、耗力，患者常常因此变得沮丧，逐渐与朋友失去联系，并把自己看做家庭的负担，因而失去希望。

慢性疾病患者和他们的家庭都必须学会管理好他们的生活、处理好疲乏和疼痛、尽可能健康的生活，以减少疾病带给他们的影响，增强信心。

这不仅需要药物和医学治疗，也需要运动疗法、心理治疗和社会交往。

“明明白白健康生活系列”为慢性疾病患者提供了全面、实用的生物—社会心理的治疗方法。

这些正是慢性疾病患者和他们家庭所需要的知识和信息。

这套书用简单明了、日常化的语言以及相关的例子阐明了如何使生活更有意义。

## <<颈肩痛患者健康生活>>

### 书籍目录

- 颈椎的生理结构和特点1.颈椎的组成2.颈椎骨的结构3.颈部肌肉颈肩痛的原因1.颈椎的特点使其容易受到损伤2.颈肩损伤有哪些发病原因？
- 3.为什么急性外伤易诱发颈肩损伤？
  - 4.为什么颈肩部容易发生慢性劳损？
  - 5.什么职业的人易得颈肩痛？
  - 6.为什么中老年人易患颈肩痛？
  - 7.为什么颈肩部的先天畸形易患颈肩痛？
  - 8.家具、坐姿与颈肩痛有关吗？
  - 9.寒冷潮湿会引起颈肩痛吗？
- 与颈肩痛有关的疾病1.咽喉部的疾病会引起颈肩痛吗？
- 2.内脏疾病会引起颈肩痛吗？
  - 3.内分泌改变与颈肩痛有关吗？
- 颈椎病（一）概述1.什么是颈椎病？
- 2.颈椎病的发病情况3.颈肩痛病人如何看病？
- （二）颈椎病的分型和症状1.为什么要对颈椎病分型？
- 2.什么是颈型颈椎病？
  - 3.什么是神经根型颈椎病？
  - 4.什么是椎动脉型颈椎病？
  - 5.什么是脊髓型颈椎病？
  - 6.什么是交感神经型颈椎病？
  - 7.什么是食道型颈椎病？
  - 8.什么是混合型颈椎病？
  - 9.颈椎病还可以引起哪些症状？
- （三）颈椎病的检查和诊断1.我是否得了颈椎病？
- 2.颈椎骨质增生就是颈椎病吗？
  - 3.为什么要进行X光拍片检查？
  - 4.颈椎曲度变直是不是颈椎病？
  - 5.医生让做CT，说明什么？
  - 6.核磁共振检查，说明什么？
  - 7.做经颅三维多普勒检查，标志着什么？
- （四）颈椎病的治疗1.颈型颈椎病的治疗2.神经根型颈椎病的治疗3.椎动脉型颈椎病的治疗4.脊髓型颈椎病的治疗5.食道型颈椎病的治疗落枕1.落枕的原因2.落枕的表现3.落枕如何治疗？
- 挥鞭损伤1.什么是挥鞭损伤？
- 2.引起挥鞭损伤的原因有哪些？
  - 3.挥鞭损伤的表现是什么？
  - 4.颈椎挥鞭损伤如何治疗？
- 颈椎间盘突出症1.什么是颈椎间盘突出症？
- 2.颈椎间盘突出症的表现是什么？
  - 3.如何诊断颈椎间盘突出症？
  - 4.颈椎间盘突出症如何治疗？
- 颈性头痛1.什么是颈性头痛？
- 2.颈性头痛的表现是什么？
  - 3.颈性头痛如何治疗？
- 颈肩部的软组织劳损1.造成颈肩部肌肉软组织劳损的原因有哪些？
- 2.颈肩部肌肉软组织劳损的表现是什么？

## <<颈肩痛患者健康生活>>

3.颈肩部肌肉软组织劳损如何治疗？

肩关节的生理结构及特点1.肩关节由哪些部分组成？

2.肩部的骨骼有哪些？

与肩关节有什么关系？

3.肩部肌肉和韧带对肩关节的运动有哪些作用？

4.肩关节活动的特点？

肩周炎1.什么是肩周炎？

2.引起肩周炎的原因是什么？

3.肩周炎的表现有哪些？

4.肩周炎如何治疗？

肱二头肌长头肌腱炎1.什么是肱二头肌长头肌腱炎？

2.肱二头肌长头肌腱炎的表现是什么？

3.肱二头肌长头肌腱炎如何治疗？

肩袖损伤1.什么是肩袖损伤？

2.肩袖损伤的表现有哪些？

3.肩袖损伤如何进行治疗？

网球肘1.什么是网球肘？

2.网球肘的表现有哪些？

3.网球肘如何进行治疗？

颈肩痛的治疗概述1.颈肩痛的治疗原则是什么？

2.为什么说休息也是一个重要的治疗方法？

颈肩痛自我疗法1.什么是自我疗法？

2.自我疗法适合你吗？

3.自我疗法的体位4.如何进行自我疗法？

5.不同状况，不同的自我疗方6.自我疗法的注意事项颈肩痛理疗（一）理疗概述1.什么是理疗？

2.理疗有哪些治疗作用？

3.颈肩痛怎样选择理疗方法？

（二）颈椎牵引治疗1.为什么要做颈椎牵引治疗？

2.颈椎牵引有几种方法？

3.如何使用充气式颈部牵引器，它有什么优缺点？

4.在家庭中如何进行颈椎牵引？

5.颈椎牵引的注意事项有哪些？

（三）按摩1.按摩有什么作用？

2.按摩治疗最好去医院3.按摩治疗要注意些什么？

4.什么是西式按摩手法&mdash;&mdash;关节松动术？

5.怎样做自我按摩治疗？

（四）电疗1.低中频电疗有什么治疗作用？

2.低中频电疗适合你吗？

3.常用的低中频治疗仪4.如何选购家用电治疗仪？

5.如何正确使用家用电治疗仪？

6.使用时的注意事项（五）红外线疗法1.红外线疗法的原理是什么？

2.红外线疗法能达到什么治疗效果？

3.家用远红外线治疗仪有哪些？

4.如何进行红外线治疗？

5.红外线照射时应注意什么？

（六）温热疗法1.温热水浴有什么治疗作用？

2.哪些温热疗适合家庭应用？

## <<颈肩痛患者健康生活>>

- (七) 冷疗法1.什么是冷疗法?
- 2.冷疗法的治疗作用3.冷疗方法有哪些?
- 4.冷疗中应注意
- (八) 磁疗法1.什么是磁疗法?
- 2.磁疗法的原理及治疗作用3.磁疗法的治疗方法有哪些?
- 4.应用磁片贴敷时应注意
- 运动治疗颈肩痛 (一) 运动治疗概述1.什么是颈肩痛的医疗体操?
- 2.如何应用医疗体操?
- 3.是不是越痛越要练习?
- (二) 肩周炎1.肩周炎的医疗体操有哪些?
- 2.治疗肩周炎的棍棒体操3.治疗肩周炎的肋木体操4.治疗肩周炎的滑轮练习操5.治疗肩周炎的徒手体操
- (三) 防治颈椎病的医疗体操
- 西医治疗颈肩痛 (一) 颈部围领1.颈部围领的作用和适用对象2.围领的使用方法和注意事项3.围领的种类 (二) 药物治疗1.西医治疗原则2.治疗颈肩痛的药物有哪些?
- (三) 什么是封闭治疗 (四) 手术治疗1.颈椎病什么情况可考虑手术治疗2.什么情况不适合手术治疗3.颈椎病手术治疗后, 如何进行康复?
- 中医治疗颈肩痛 (一) 概述1.中医对颈肩痛的认识2.中医治疗 (二) 针灸1.什么是针灸治疗?
- 2.颈肩痛的针灸处方3.针灸治疗时应注意些什么?
- 4.适合家庭进行的灸疗5.什么是小针刀疗法?
- (三) 拔火罐1.拔火罐有哪些作用2.拔火罐的方法3.拔火罐的注意事项
- 颈肩痛的预防1.颈肩痛可以预防吗?
- 2.如何避免和减少颈肩部的急性外伤?
- 3.如何减少颈肩部的慢性劳损?
- 4.什么是不良坐姿?
- 5.如何保持良好的坐姿?
- 6.办公室的工作人员如何预防颈肩痛?
- 7.什么是不良站立姿势?
- 8.如何纠正不良站立姿势?
- 9.什么是良好的卧姿?
- 10.为什么要选用合适的枕头?
- 11.如何选用合适的枕头?
- 颈肩痛患者做好自己保健1.颈椎病为什么容易复发?
- 2.树立良好心态, 克服急躁情绪3.颈肩痛患者需要体育锻炼吗?
- 4.颈肩痛患者能做哪些运动?
- 5.家务劳动是不是体育锻炼?
- 6.运动锻炼时应注意什么?

<<颈肩痛患者健康生活>>

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>