

<<颈肩腰腿痛运动疗法>>

图书基本信息

书名：<<颈肩腰腿痛运动疗法>>

13位ISBN编号：9787508249056

10位ISBN编号：7508249054

出版时间：2008-3

出版时间：金盾出版社

作者：张光武

页数：241

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>

<<颈肩腰腿痛运动疗法>>

内容概要

本书根据骨科专家的治疗经验，针对颈肩腰腿部位的解剖特点，从颈肩腰腿痛患者关心的151个有关问题入手，介绍了运动疗法基础知识和颈肩腰腿疾病的预防措施；推荐了多种治疗颈部疼痛、上肢疼痛、腰部疼痛、下肢疼痛的运动疗法，并配有图解指导患者和医师进行操作。内容科学实用，可操作性强，适合广大读者和社区医师参阅。

<<颈肩腰腿痛运动疗法>>

作者简介

张光武医生，北京大学首钢医院骨科的主任医师，其擅长硬化型骨髓炎、肢骨纹状肥大、跖骨、趾骨骨折、致密性髂骨炎、掌指关节脱位、月骨脱位、月状骨骨软骨病。

<<颈肩腰腿痛运动疗法>>

书籍目录

- 一、运动疗法基础知识
- 1.什么是运动疗法？
- 2.运动疗法有哪些特点？
- 3.运动疗法有哪些主要形式？
- 4.什么是主动运动？
- 5.什么是被动运动？
- 6.什么是运动处方？
- 7.怎样评价运动处方的疗效？
- 8.中老年人怎样选择运动处方？
- 9.中老年人选择运动疗法应注意什么？
- 10.中老年患者怎样控制运动量？
- 11.心血管疾病患者怎样选择运动疗法？
- 12.心血管疾病患者运动时应注意什么？
- 13.呼吸系统疾病患者怎样选择运动疗法？
- 14.呼吸系统疾病患者运动时应注意什么？
- 15.女性患者怎样选择运动疗法？
- 16.女性患者选择运动疗法时应注意什么？
- 17.怎样评价运动疗法的效果？
- 18.什么是疼痛？
- 怎样判断疼痛的程度？
- 19.什么是推拿疗法和按摩疗法？
- 20.什么是“易筋经”？
- 21.什么是“华佗五禽戏”？
- 22.什么是“八段锦”？
- 二、颈部疼痛运动疗法
- 23.颈部疼痛的主要原因有哪些？
- 24.什么是颈椎病？
- 颈椎病有哪些临床表现？
- 25.什么是颈椎支具疗法？
- 26.颈椎病患者使用支具疗法时应注意哪些问题？
- 27.颈椎病患者怎样选择牵引疗法？
- 28.颈椎病患者牵引治疗的适应证和禁忌证有哪些？
- 29.颈椎病患者牵引治疗时应注意什么？
- 30.什么是颈椎病的推拿疗法？
- 31.对颈椎病患者怎样进行推拿按摩治疗？
- 32.对颈椎病患者进行推拿治疗时应注意什么？
- 33.怎样应用梳头疗法缓解颈椎疼痛？
- 34.怎样做颈部功能锻炼？
- 35.颈部疼痛患者怎样做保健操治疗？
- 36.办公室工作者怎样缓解颈部肌肉紧张？
- 37.怎样缓解使用电脑引起的颈部疼痛？
- 38.办公室工作者怎样预防“低头综合征”？
- 39.办公室工作者怎样预防颈部疼痛？
- 40.司机怎样预防颈部疼痛？
- 41.体力劳动者怎样预防颈部疼痛？
- 42.颈部疼痛患者怎样做自我保健操？
- 43.颈部疼痛患者怎样做哑铃操？

<<颈肩腰腿痛运动疗法>>

- 44.怎样应用传统健身法缓解颈部疼痛？
- 45.颈椎疼痛患者怎样做“祛病延年二十式”？
- 46.什么是颈椎姿势综合征？
怎样治疗？
- 47.什么是颈椎功能性疼痛？
治疗原则是什么？
- 48.什么是颈椎移位综合征？
治疗原则和方法是什么？
- 49.什么是麦氏技术？
- 50.怎样应用麦氏技术治疗颈部疼痛？
- 51.什么是落枕？
有哪些临床表现？
- 52.怎样应用运动疗法治疗落枕？
- 53.怎样应用体操疗法治疗落枕？
- 54.怎样应用推拿疗法缓解落枕引起的颈部疼痛？
- 55.怎样应用颈部康复操治疗颈部筋膜炎？
- 三、上肢疼痛运动疗法
- 56.什么是肩周炎？
有哪些临床表现？
- 57.怎样应用“爬墙法”治疗肩周炎？
- 58.怎样应用“甩手法”治疗肩周炎？
- 59.怎样应用简单器械治疗肩周炎？
- 60.怎样做体操可缓解肩周炎疼痛？
- 61.怎样应用功能训练法治疗肩周炎？
- 62.怎样应用推拿疗法治疗肩周炎？
- 63.办公室工作者怎样预防肩周炎？
- 64.司机怎样预防肩周炎？
- 65.肩周炎患者做运动时应注意什么？
- 66.什么是“网球肘”？
- 67.怎样应用运动疗法治疗“网球肘”？
- 68.怎样应用推拿疗法治疗“网球肘”？
- 69.什么是“高尔夫球肘”？
- 70.怎样应用运动疗法治疗“高尔夫球肘”？
- 71.什么是“键盘腕”？
- 72.怎样应用运动疗法治疗“键盘腕”？
- 73.什么是“鼠标手”？
- 74.怎样应用运动疗法治疗“鼠标手”？
- 75.什么是“手机指”？
- 76.怎样应用运动疗法治疗“手机指”？
- 77.怎样应用推拿疗法治疗“手机指”？
- 78.什么是狭窄型腱鞘炎？
- 79.怎样应用运动疗法治疗桡骨茎突狭窄性腱鞘炎？
- 80.怎样应用推拿疗法治疗桡骨茎突狭窄性腱鞘炎？
- 81.怎样应用推拿疗法治疗腕关节挫伤？
- 四、腰部疼痛运动疗法
- 82.什么是腰椎间盘突出症？
- 83.怎样应用麦氏技术缓解腰部疼痛？
- 84.怎样应用徒手牵引法治疗腰椎间盘突出症？
- 85.怎样应用对抗牵引法治疗腰椎间盘突出症？

<<颈肩腰腿痛运动疗法>>

- 86.怎样应用自体牵引法治疗腰椎间盘突出症？
- 87.怎样应用移体牵引法治疗腰椎间盘突出症？
- 88.怎样应用机械牵引法治疗腰椎间盘突出症？
- 89.腰痛患者牵引治疗时应注意哪些问题？
- 90.腰椎间盘突出症患者怎样进行腰部肌肉锻炼？
- 91.腰椎间盘突出症患者怎样应用支具疗法？
- 92.腰椎间盘突出症患者怎样进行功能疗法？
- 93.腰椎间盘突出症患者怎样进行体操疗法？
- 94.怎样应用推拿疗法治疗腰椎间盘突出症？
- 95.怎样应用整复手法治疗腰椎间盘突出症？
- 96.什么是急性腰扭伤？
- 97.怎样应用运动疗法治疗急性腰扭伤？
- 98.怎样应用推拿疗法缓解急性腰扭伤的疼痛？
- 99.怎样预防急性腰扭伤？
- 100.什么是腰肌劳损？

有哪些临床表现？

- 101.怎样应用体操疗法治疗腰肌劳损？
- 102.慢性腰肌劳损患者怎样做腰背肌锻炼？
- 103.怎样应用推拿疗法治疗慢性腰肌劳损？
- 104.什么是腰背筋膜炎？

有哪些临床表现？

- 105.怎样应用运动疗法治疗腰背筋膜炎？
- 106.怎样应用推拿疗法治疗腰背筋膜炎？
- 107.怎样应用运动疗法治疗老年人腰椎压缩骨折？
- 108.怎样缓解骨质疏松症引起的腰背疼痛？
- 109.骨质疏松症患者怎样进行运动疗法？
- 110.骨质疏松症患者怎样防止运动意外伤害？
- 111.怎样纠正姿势性腰痛？
- 112.怎样应用推拿疗法治疗姿势性腰痛？
- 113.办公室工作者怎样预防腰腿疼痛？
- 114.体力劳动者怎样预防腰腿疼痛？
- 115.司机怎样预防腰部疼痛？
- 116.开车时出现腰痛怎么办？
- 117.常使用电脑者怎样预防腰部疼痛？
- 118.常使用电脑者的运动方法有哪些？
- 119.怎样做“椅子操”？

五、下肢疼痛运动疗法 120.什么是梨状肌综合征？

- 121.怎样应用运动疗法治疗梨状肌综合征？
- 122.怎样应用体操疗法治疗梨状肌综合征？
- 123.梨状肌综合征患者怎样做功能锻炼？
- 124.什么是膝关节骨关节炎？
- 125.膝关节骨关节炎患者怎样做肌肉锻炼？
- 126.怎样预防膝关节骨关节炎引起的疼痛？
- 127.怎样应用推拿疗法治疗膝关节骨关节炎？
- 128.膝关节疼痛患者怎样预防肌肉萎缩？
- 129.膝关节疼痛患者怎样结合水疗进行运动疗法？
- 130.应用水疗做膝关节运动疗法时应注意什么？

<<颈肩腰腿痛运动疗法>>

131. 膝关节疼痛患者怎样做关节运动体操？
132. 下肢疼痛患者怎样防止肌肉萎缩？
133. 膝关节疼痛患者怎样做下肢肌肉牵拉运动？
134. 下肢肌肉萎缩患者怎样做大腿肌肉锻炼？
135. 下肢肌肉萎缩患者怎样做小腿肌肉锻炼？
136. 怎样应用运动疗法预防下肢肌肉萎缩？
137. 下肢肌肉萎缩患者运动时应注意什么问题？
138. 什么是类风湿关节炎？
139. 怎样应用运动疗法治疗类风湿关节炎？
140. 类风湿关节炎患者怎样做关节运动操？
141. 膝关节疼痛、肿胀、积液是由哪些原因引起？
142. 怎样应用运动疗法减少膝关节积液？
143. 怎样应用运动疗法治疗膝关节韧带损伤？
144. 怎样应用推拿疗法治疗膝关节韧带损伤？
145. 怎样应用推拿疗法缓解膝关节半月板损伤引起的疼痛？
146. 怎样应用运动疗法预防和治疗膝关节滑膜炎？
147. 怎样应用运动疗法治疗和预防创伤性关节炎？
148. 什么是踝关节损伤？
149. 怎样应用运动疗法治疗踝关节扭伤？
150. 踝关节骨折患者怎样进行运动康复治疗？
151. 怎样应用推拿点穴疗法缓解踝关节疼痛？

附图

<<颈肩腰腿痛运动疗法>>

章节摘录

一、运动疗法基础知识 1.什么是运动疗法? 通过人体主动或被动的运动过程,达到治病健身目的的治疗方法,称之为运动疗法。

运动疗法包括主动运动,如跑步、跳跃、行走、体操、游泳、武术等主动躯体运动的运动方式;也包括被动运动,如医师或治疗师对患者施行按摩、推拿、牵引及器械运动等内容。

运动疗法也可称为医疗体育疗法,或简称“体疗”。

运动疗法的主要作用有以下几个方面: (1)改善机体的新陈代谢和血液循环状况:我们知道,人体的疼痛及许多疾病都与机体的新陈代谢和局部血液循环状态有关。

例如,颈肩腰腿疼痛的原因之一就是局部组织新陈代谢障碍,使代谢产生的废物不能有效地被清除,从而刺激局部神经,出现疼痛和不适。

再例如,人的肢体处于缺血状态时,也可以出现明显的疼痛反应。

中医学认为,人体疼痛与血脉疏通关系密切,提出“不通则痛”的理论,并认为通过有效和适当的治疗,改善组织血液循环状态,可以明显地缓解身体的疼痛和不适。

(2)促进神经肌肉的功能:神经功能和肌肉状态是一个有机的整体。

神经功能不全,导致肌肉运动障碍,而肌肉运动障碍则是肢体疼痛的原因之一。

例如,腰椎间盘突出症引起的腰腿疼痛和颈椎病产生的颈部疼痛,多为神经根受压迫或刺激所致。

通过运动疗法,减轻或缓解不良因素对神经根的压迫或刺激,就能缓解机体的疼痛,达到治病的目的。

通过运动疗法,人们还可以恢复肌肉的力量,防止肌肉萎缩,增加肌肉张力。

运动疗法的直接结果,就是使肢体在运动时疼痛及酸胀感明显减轻。

<<颈肩腰腿痛运动疗法>>

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>