

## <<腰痛治疗与预防>>

### 图书基本信息

书名：<<腰痛治疗与预防>>

13位ISBN编号：9787533129590

10位ISBN编号：7533129598

出版时间：2001-10

出版时间：山东科学技术出版社

作者：（日）大井淑雄

译者：王巍

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>

## <<腰痛治疗与预防>>

### 内容概要

本书第一章介绍腰痛突然发生时的紧急处理措施；第二章介绍与腰痛相关的身体的结构、腰痛症状、治疗等基础知识；第三章总结了腰痛预防中不可或缺的日常体会。

如正确姿势、腰痛体操、运动、饮食等等。

本书没必要按顺序从头读至尾。

从您想了解的项目开始自由地选读就可以。

本书制作成简单易读的标语形式，读文章感到困难的人即使只看漫画就能够理解。

然而为解除腰痛、预防腰痛的腰痛体操仅凭观看是不够的，一定要亲自去练

## <<腰痛治疗与预防>>

### 书籍目录

#### 第1章 紧急处理篇

突发腰痛时，应观察您的疼痛

腰痛原因是生活习惯吗

检查您的生活，寻找腰痛的诱因

自我治疗

不急不躁，冷静对待

应急处理1．突发腰痛时

应急处理2．安静、卧床

应急处理3．热敷患处

应急处理4．想法减轻腰部负担

治疗辅助用具

止痛药

#### 第2章 知识与理解篇

了解人体

脊柱由许多块骨构成

椎间盘起缓冲作用

脊髓是传导感觉、运动的重要的神经组织

肌肉支持着腰椎

腰痛持续增多

腰痛的4个原因

易患腰痛的年龄

易患腰痛的体形

易患腰痛的职业

腰痛的诊断与治疗

诊断检查流程

腰痛的症状与病名

腰痛的治疗方法

信赖医生，配合治疗

#### 第3章 预防与生活篇

保持正确的姿势

正确的姿势是保持脊柱自然的生理弯曲

正确的站立方法

不增加腰部负担的站立姿势

牢记正确的站立姿势

正确的步行姿势

挺直腰，伸直腿行走

正确的步行姿势

收腹收颈

久坐时两腿要经常交叉换位

端坐对腰的负担最小

不增加腰部负担的睡姿

仰卧对腰部负担很小

腰痛患者应侧卧抱膝

抬物方式

下蹲后再抬物品

## <<腰痛治疗与预防>>

适合身体的物品

用腰部体操来预防

腰部体操做到第二天不会留有疲劳的程度

在床垫或地板上做的体操

增强腹肌

招体训练

伸展腰部肌肉

锻炼臀部与腹部肌肉

锻炼臀部与背部肌肉

消除腰部肌肉紧张

锻炼下半身的肌肉

伸展自腰至腿的肌肉

利用墙壁，抻拉跟腱

利用椅子

弓背，伸展背部肌肉

反张背部，伸展背肌

锻炼臀部与腹部

活利股关节

洗澡的同时

在浴盆中正跪

锻炼腰部周围的肌肉

锻炼腹肌

锻炼腹肌、膝部、足部

锻炼腹部两侧肌肉

伸展背部肌肉

运动中的预防

在运动前后

运动前一定要做准备活动

以伸展运动来做准备活动

运动之后的整理运动很重要

运动量的基推 最大氧摄入量与心率

步行锻炼

开始动的准备活动

迅速快走是walking

测知适合自己速度的方法

缓解对脚冲击的鞋

游泳锻炼

开始前的准备活动

自由原与侧面最合适

不会游泳的人可在水中行走

SPA是什么？

SPA的3个程序

对一日活动的建议

早晨

腰痛患者要注意

想办法不要前屈身体

## <<腰痛治疗与预防>>

白天

下蹲做家务

使用熨斗与购物

外出时

伏案工作

驾驶汽车的

晚上

洗澡时避免中度弯腰

腰痛病人的起卧

在伴侣的帮助下，有一个对腰部负担较小的性生活

精神紧张、过度劳累是腰痛的大敌

对运动的建议

运动中极易引发腰痛

事先应接受医生检查的几种人

高尔夫

网球、慢跑与跑步

棒球、门球

骑自行车、爬山

滑雪

季节建议

饮食的作用

更积极地摄取钙

蛋白质与维生素是不可缺的

肥胖是大敌，改善我们的生活

坚持一日三餐

一天中以30种食品为目标，不要偏食

放松

温泉的作用

森林浴与海气浴

<<腰痛治疗与预防>>

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>