

<<运动创伤调养>>

图书基本信息

书名：<<运动创伤调养>>

13位ISBN编号：9787534122408

10位ISBN编号：7534122406

出版时间：2004-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：韩照岐,李建华,杨令

页数：214

字数：128000

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>

## <<运动创伤调养>>

### 内容概要

为了使参加运动的人能对运动创伤有一定的认识，从而减少和防止它的发生，笔者根据多年的工作经验，从人们在日常生活活动和体育锻炼过程中经常发生的问题入手，以问答的形式一一介绍有关运动创伤方方面面的知识，以及伤后自我调养的方法等。

由于运动创伤是一门新的学科，人们普遍对它缺乏了解，因此，我们结运动创伤常用的、较为专业的名词也都作了通俗的解释。

为了方便读者记忆，我们尽可能地按照人体部位自上而下分别一一介绍；对最常发生的骨折等创伤则重点介绍。

通过此书，读者可以了解有关运动创伤的康复知识合理安排伤后的康复锻炼，提高在康复过程中自我解决问题的能力，从而尽快达到治愈目的。

这也是运动创伤治疗有别于其它临床医学的地方。

## &lt;&lt;运动创伤调养&gt;&gt;

## 书籍目录

基本知识 何谓运动创伤和运动疗法 何谓肌肉的等长收缩和等张收缩 何谓运动单位 何谓肌肉初长度和前负荷 何谓等速运动训练 何谓肌肉的向心性收缩 为什么说脊柱是人体的支柱 腰椎有哪些正常活动 带动腰椎运动的肌肉有哪些 活动对腰椎间盘有何影响 人的骨头会变化吗 为什么说骨骼是人体的支架 颈部运动创伤 运动会引起颈椎病吗 颈椎病患者为什么会出现手指发麻 运动引起的颈椎病有哪些表现 颈椎牵引治疗颈椎病有哪些优点 如何进行自我颈椎牵引 颈椎牵引应注意哪些问题 推拿对颈椎病有效吗 如何进行颈部肌肉的自我运动 治疗颈椎病还有哪些方法 颈椎病患者平时要注意哪些问题 如何做颈椎病的保健体操 怎样治疗落枕 运动中发生颈椎损伤怎么办 运动时造成椎骨折脱位的原因有哪些 运动中如何预防颈椎骨折或脱位 颈椎骨折后如何进行现场急救 运动引起的脊椎板骨折应如何处理 如何外围颈椎小关节紊乱 上肢运动创伤 如何预防肩关节受伤 如何自我判断肩关节脱位 肩关节脱位复位时应注意哪些问题 运动中发生锁骨骨折后应如何处理 臂丛神经损伤有哪些表现 臂丛神经损伤后如何治疗 衣袖损伤是怎么回事 肩关节软组织损伤后如何进行自我治疗 何谓肩关节周围炎 如何用运动疗法防治肩关节周围炎 ..... 腰部运动创伤 下肢运动创伤 踝部运动创伤 其他运动创伤 骨折运动创伤的处理 运动创伤后的营养与健康

<<运动创伤调养>>

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>