

<<运动康复中的有效功能训练>>

图书基本信息

书名：<<运动康复中的有效功能训练>>

13位ISBN编号：9787564408398

10位ISBN编号：7564408391

出版时间：2011-11

出版单位：北京体育大学

作者：(美)托德·艾伦贝克//马克·德卡//卡尔·德罗莎|译者:王安利

页数：171

译者：王安利

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>

## <<运动康复中的有效功能训练>>

### 内容概要

在骨科学和运动损伤的康复过程中遇到的最有挑战性的问题之一是设计有足够刺激并且能不断提高的，有助于运动员恢复运动生活方式的计划，以帮助运动员最终恢复专项活动。

《中国教练员培训教材：运动康复中的有效功能训练》的目的是为临床医生提供在骨科学和运动损伤的康复过程中基于渐进的上、下肢及躯干功能练习的方法。

本书的宗旨是提供重要信息，以便使临床医生更好地理解渐进性功能训练的重要性，并提供上、下肢、躯干渐进性功能康复的特别案例。

<<运动康复中的有效功能训练>>

作者简介

作者：（美国）托德·艾伦贝克（Todd Ellenbecker）（美国）马克·德卡洛（Mark De Carlo）（美国）卡尔·德罗莎（Carl DeRosa）译者：王安利

## <<运动康复中的有效功能训练>>

### 书籍目录

第一章渐进式功能训练导论 渐进式功能训练的作用 渐进式功能训练的临床指导 渐进式功能训练的初始指导原则 小结 第二章制定成功的渐进性功能训练方案 功能性训练方案的关键要素 动力链原则 小结 第三章上肢 上肢的解剖学概况 上肢的肌肉稳定性 上肢的生物力学概况 损伤 上肢的功能性测试 功能性训练计划 小结 第四章下肢 下肢的解剖结构 下肢的肌肉稳定性 下肢生物力学 损伤 下肢功能测试功能临床训练活动 功能性练习进阶 小结 第五章躯干 躯干的解剖结构 躯干肌肉的稳定性 躯干的生物力学 损伤 躯干的功能测试 功能训练试验和功能促进程序 深蹲 不稳定训练 拉绳训练 小结

## &lt;&lt;运动康复中的有效功能训练&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：不仅是躯干上的力和地面给的力增加了相邻椎骨间的压力。应注意到的是，脊柱上的肌肉收缩，尤其是竖脊肌、多裂肌和腰肌，都能在肌肉纤维方向上增加椎骨上的压力。

实际上，椎骨间的压力最终会增加椎间盘内部的压力。

这一现象取决于（很可能依次减小）肌肉收缩、跨越椎骨韧带的预加负荷和自上而下的重量。

该纤维环和髓核的协同作用稳定了椎间盘组织，并将力分散以限制运动，保持神经管的大小和形态，并确保骨突关节在受力时保持无损的负荷状态。

腰椎间盘上的神经分布很少。

神经都分布在纤维环周围的结缔组织和终板的中心区域里。

尽管受体阈值出现跟痛觉功能紧密相关，但是运动感觉的精细度使我们也要考虑通过此神经冲动的机械性刺激感受器的作用（Fagan, Moore and Vernon Roberts, 2003）。

对椎间盘有害的刺激通常会导导致腰部疼痛以及远端的症状，包括膝盖以下的症状，这一症状取决于刺激的强度（O'Neil et al., 2002）。

纤维环周围结缔组织和终板中心的神经密度可以显示本体感受和痛觉功能（Fagan, Moore and Vernon Roberts, 2003）。

需要被特别详细说明的是腰椎上的椎骨关节突关节、盆上的骶髂关节和耻骨联合。

这些关节主导着腰—骨盆区的运动，同时减弱来自地面的作用力。

力减弱、负荷和运动方向的微妙的相互作用分解是在运动和功能性活动中下背关节损伤的重要原因。

在这些关节中有非常精确的量和特别的运动方向，这种精确性影响运动处方。

如果动作或是负荷超过了限制，或是没有精确地按照关节的构造做动作，会导致损伤或者加快损坏关节结构。

这种下背损伤能够对活动造成很大的限制，且通常会阻碍运动。

椎骨关节突（关节面）关节位于下方的椎骨的上关节面在上方的椎骨的下关节面的侧面，且稍凹；

同时下关节面向位于下方的椎骨的上关节面的中央延伸，且稍凸。

由于这两个平面，关节会倾向限制前部的切面和扭力。

前面的关节面给前部的切面提供了一个骨的“检查点”，同时关节面的矢状面给扭力或是腰椎之间的转动提供了“检查点”。

将这一关系形象化是必要的，因为在训练时腰椎的转动力会导致一侧关节面之间受力，且在对侧面力会减少（Porterfield, DeRosa, 1998）。

在关节面之间施加过度的力会有关节软骨损伤的风险。

另外，一部分软骨已经开始退化了，那么在其上增加的力不会被关节软骨吸收，而必然被软骨下的骨承担。

腰椎前屈的一个后果是，由重力产生的连续的前部切力，尤其是腰骶联合点和L4—L5关节。

因为关节的多平面结构，位于前面的关节面软骨平面是关节中的第一个开始显现老化征象的区域（Taylor, Twomey, 1985; Twomey, Taylor, 1985）。

椎骨关节突关节是腰椎中仅有的动关节，而且都是典型的滑液关节，在纤维关节囊中包含滑液膜。

在腰椎关节面之间的动作大多是弯曲和伸展动作。

腰椎关节面是矢状面的，因此在腰椎关节上做侧向弯曲或者旋转的运动幅度是最小的。

在两个腰椎之间的旋转只能达到 $2.5^\circ$ ，因为很快腰椎的关节面就会互相碰撞（Pearey, Tibrewal, 1984; Farfan et al., 1970）。

相反，每个腰椎的弯曲和伸展的平均角度是 $15^\circ$ 。

<<运动康复中的有效功能训练>>

编辑推荐

<<运动康复中的有效功能训练>>

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>