

<<得了颈腰痛怎么办>>

图书基本信息

书名：<<得了颈腰痛怎么办>>

13位ISBN编号：9787117161800

10位ISBN编号：7117161809

出版时间：2012-10

出版单位：人民卫生出版社

作者：侯树勋 等主编

页数：102

字数：110000

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>

## <<得了颈腰痛怎么办>>

### 内容概要

本书的书名是《得了颈腰痛怎么办》，答案看起来很简单：“去医院看医生”。但现实生活中患颈腰痛的人太多了，而且有的人在不同时期可能多次发作，每次都去找医生吗？即使找到医生，不同的医生告诉你不同的治疗方法，你又如何选择呢？《得了颈腰痛怎么办》（作者：侯树勋）就是希望在这些方面对你有所帮助。

## <<得了颈腰痛怎么办>>

### 书籍目录

#### 第一部分 你了解颈腰痛吗

##### 第1章 颈腰痛的相关知识

- 一、与颈腰痛相关的3个“百分之八十”
- 二、先止痛，再预防复发
- 三、颈腰痛的预后
- 四、谁容易患颈腰痛
- 五、你将从本书中学到什么
- 六、做个“懂行”的患者

##### 第2章 颈腰痛是如何形成的

- 一、了解你的脊柱如何工作
- 二、了解你的背部肌肉如何工作
- 三、什么会导致颈腰痛
- 四、哪些颈腰痛需要开刀

#### 第二部分 不开刀你有哪些选择

##### 第3章 颈腰痛的自我治疗

- 一、主动自我治疗的重要性
- 二、颈腰痛的应急处理
- 三、缓解颈腰痛的锻炼方法
- 四、工作或运动时的练习

##### 第4章 可供选择的非手术疗法

- 一、物理治疗
- 二、颈腰痛学校和其他健康教育
- 三、西方整脊疗法
- 四、中医
- 五、注射疗法
- 六、腰围、牵引、支具等

#### 第三部分 关于颈腰椎手术

##### 第5章 手术前需要做哪些检查

- 一、几个重要的警示信号
- 二、医生可能给你做的必要检查
- 三、医生可能建议你做有创诊断试验
- 四、你有很高的期望值吗

##### 第6章 颈腰椎手术的利弊与方式选择

- 一、手术是你最后的选择
- 二、颈腰椎手术的利与弊
- 三、如何正确选择你的手术方式

##### 第7章 你了解颈腰椎手术吗

- 一、颈椎手术类型
- 二、腰椎手术类型
- 三、了解一些颈腰椎内置器械
- 四、腰椎多次手术的问题
- 五、颈腰椎术后康复

##### 第8章 如何正确选择医院及手术医生

- 一、如何选择医院
- 二、如何选择医生

## <<得了颈腰痛怎么办>>

三、如何甄别各种医疗信息

第9章 长期慢性疼痛的治疗选择

一、正确认识慢性疼痛

二、颈腰椎慢性疼痛的常用治疗方法

三、疼痛专科和疼痛门诊

第四部分 如何预防颈腰痛

第10章 颈腰痛的常见危险因素

一、易致颈腰痛的职业

二、工作压力

三、抑郁

四、身材和体形

五、超重

六、吸烟

第11章 日常生活中颈腰痛的预防

一、正确的用力姿势

二、如何长时间站立

三、如何设置桌子及座位办公

四、如何长时间开车

五、保持中立位姿态

六、正确佩带支具和腰带

七、如何保证充分放松的睡眠

八、降低颈腰痛风险的四种方法

第12章 体育运动中颈腰痛的预防

一、体育运动中发生腰部损伤的机制

二、易致颈腰痛的体育娱乐活动

三、如何在体育活动中预防颈腰痛

<<得了颈腰痛怎么办>>

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>