

<<防治筋肌劳损>>

图书基本信息

书名：<<防治筋肌劳损>>

13位ISBN编号：9787121134982

10位ISBN编号：7121134985

出版时间：2011-4

出版时间：电子工业出版社

作者：麦锦辉

页数：118

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>

<<防治筋肌劳损>>

内容概要

现代人生活紧张，加上工作繁忙，普遍缺乏运动，所以患上各类筋骨痛症的人十分常见。在本书中，物理治疗师会就与职业有关的劳损痛症，如腰痛、颈痛和肌腱发炎等，详细讲解其病症、预防和治疗方法。

<<防治筋肌劳损>>

书籍目录

第一章 人体肌肉骨骼系统

一、骨骼的结构

(一) 头骨 (Skull)

(二) 躯干骨 (Vertebral Body)

(三) 四肢骨骼 (Limbs)

二、脊骨的结构

三、椎间盘的结构 (Intervertebral Disc)

四、脊柱神经的结构 (Spinal Nerve)

五、关节的结构 (Joint)

铰链关节 (Hinge Joint)

球窝关节 (Ball and Socket Joint)

六、韧带的结构 (Ligament)

七、人体肌肉组织 (Muscle)

动性收缩 - 向心收缩

动性收缩 - 离心收缩

静性收缩

八、肌腱 (Tendon)

第二章 肌肉劳损的原因

一、个人方面

(一) 个人不良的姿势与习惯

(二) 退化

二、工作环境

第三章 肌肉筋骨劳损的种类和症状

一、常见肌肉筋骨劳损的种类

(一) 上肢

肩周炎 (Inflammatory Shoulder)

肱骨外上髁炎 (Lateral Epicondylitis)

前臂腱鞘炎 (Forearm Tenosynovitis)

外展拇长肌腱炎 (De Quervain Syndrome)

腕管综合征 (Carpal Tunnel Syndrome)

(二) 下肢

膝部关节退化 (Degenerative Knee Pain)

足底筋膜炎 (Plantar Faciitis)

(三) 脊椎

肩颈痛 (Neck and Shoulder Pain)

腰背肌肉拉伤 (Strained Back Muscle)

椎间盘突出症 (Protruded Intervertebral Disc)

二、常见症状

第四章 防止筋肌劳损的工前热身及伸展运动

一、工前热身

二、伸展运动

(一) 颈部

(二) 肩部

(三) 上身躯干

(四) 上肢

<<防治筋肌劳损>>

(五) 腰背

(六) 下肢

第五章 强化肌肉

一、肌肉锻炼运动的原则

二、锻炼动作示范

(一) 颈部

(二) 上肢

(三) 下肢

(四) 腰部

第六章 治疗的方法

一、自我疗法

二、物理治疗

(一) 运动疗法 (Exercise Therapy)

(二) 手力治疗 (Manual Therapy)

(三) 电疗法 (Electrotherapy)

超声波治疗 (Ultra-Sound Therapy)

经皮神经电疗 (TENS)

干扰波治疗 (Interferential Therapy)

激光治疗 (Laser Therapy)

针灸治疗 (Acupuncture)

肌肉电刺激 (Electric Muscle Stimulation)

(四) 水疗法 (Hydrotherapy)

(五) 脊椎牵引治疗 (Traction Thereapy)

三、药物治疗和外科手术

第七章 预防劳损小锦囊

一、工作环境的安排

二、工作姿势正确

三、肌肉松弛法

附录一 职业与痛症

附录二 体能的评估

<<防治筋肌劳损>>

编辑推荐

从前一谈到工伤问题，便是机器斩断手掌或建筑业高空坠下等，都是见血的工伤事故。近年，随着经济转型，工伤事故已变得“伤不见血”，职业劳损已成为头号“打工族杀手”。

麦锦辉、吕日康编著的《防治筋肌劳损》提供了多方面的职业安全健康知识，让大家能够多些警觉去洞悉工作中隐藏的健康杀手。

读者亦可参照书中资料，在家进行适当的治疗运动，培育良好体魄，应付工作压力。

<<防治筋肌劳损>>

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>