

<<缓解膝盖疼痛的妙法>>

图书基本信息

书名：<<缓解膝盖疼痛的妙法>>

13位ISBN编号：9787208045897

10位ISBN编号：7208045895

出版时间：2003-7-1

出版时间：上海人民出版社

作者：黑泽尚,千田和幸,长谷川广子

页数：98

译者：林云

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>

<<缓解膝盖疼痛的妙法>>

内容概要

《图说常见病自疗：缓解膝盖疼痛的妙法》希望广大膝盖疼痛的患者们能够尽快地从痛苦中解脱出来。

通过多年来对膝盖疼痛的诊治，作者渐渐地对以上的治疗方法产生了质疑。

那就是“用肌肉体操来取代注射”、“用家中的沐浴取代电疗”、“用积极的运动取代静养”、“用个人在家里的自我控制取代住院”，相信这样做，可以增强身体的修复能力，使身体渐渐地恢复。

<<缓解膝盖疼痛的妙法>>

书籍目录

前言变形性关节炎常识测验1 疼的时候，究竟怎么办好呢？

治疗方法体操（1）体操（2）体操（3）冷却加热加热/直立按摩步行诊断2 了解疼痛的真正原因膝盖的构造变形性关节炎股骨髁骨坏死半月板损伤慢性关节风湿症3 让疼痛变舒服的自我控制术预防卧床不起日常生活周围的态度生活习惯4 到医院进行治疗的长处和缺点药物疗法辅助疗法药物疗法/定期去医院手术疗法5 去寻找有乐趣的、可以坚持下来的运动吧！

健康长寿适当的运动运动的“节目单”现场报道·运动的场所（1）为了健康而进行的运动现场报道·运动的场所（2）慢性风湿性关节炎体操

<<缓解膝盖疼痛的妙法>>

编辑推荐

《图说常见病自疗：缓解膝盖疼痛的妙法》教您好的治疗方法。
膝盖疼痛的中老年人大部分都是变形性膝关节炎的患者。
对于此病，大部分的医院采用的都是内服药、贴药膏、关节注射，或者每次10——15分钟的电疗，以及在家中静养等已经形成固定模式的治疗方式。

<<缓解膝盖疼痛的妙法>>

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>