

<<腰痛病的诊断与治疗>>

图书基本信息

书名：<<腰痛病的诊断与治疗>>

13位ISBN编号：9787500212874

10位ISBN编号：7500212879

出版时间：1999-06

出版时间：中国盲文出版社

作者：胡梦麟

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>

## <<腰痛病的诊断与治疗>>

### 内容概要

#### 内容简介

《腰痛病的诊断与治疗》一书详细介绍了腰痛的原因、症状、预防和治疗方法。这些预防和治疗方法在一般医疗条件和家庭里都能做到，只要掌握了正确的操作方法，就能取得良好的预防和治疗效果。

腰痛病是常见病，据不完全统计有80%的人患有程度不同的腰痛病。

有些人认为腰痛是小毛病，而不注意防治，待腰痛发展到严重程度时，治疗效果不佳，既费时又不经济，广大读者应对腰痛病引起足够的重视。

本书共分八章，其中着重介绍了急性腰部软组织损伤症，如急性腰扭伤，棘上、棘间韧带损伤，梨状肌损伤综合症以及椎间盘突出等最常见的各种腰痛病。

## <<腰痛病的诊断与治疗>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 第一章 人类愈进步，腰痛愈多

- 一、腰痛症的由来
- 二、腰部的生理认识
- 三、容易患病的椎间盘

#### 第二章 腰痛的症状

- 一、腰痛症的分类
- 二、造成腰痛症的各种原因
  - (一) 椎骨之间异常造成的腰痛
  - (二) 腰椎变形造成的腰痛
  - (三) 肌肉和筋膜造成的腰痛
  - (四) 内脏疾病造成的腰痛
- 三、疲劳会引起腰痛
  - (一) 精力不足
  - (二) 氧气供养不足
  - (三) 废旧物质排除作用降低
- 四、不良姿势引起的腰痛
  - (一) 良好的姿势
  - (二) 姿势随着年龄的变化
  - (三) 不良的姿势
- 五、引起腰痛症的其他原因

- (一) 过度肥胖
- (二) 年龄的关系
- (三) 床褥的影响
- (四) 其他的病因

#### 第三章 急性腰痛症

- 一、急性腰部软组织损伤
  - (一) 急性腰扭伤
  - (二) 棘上、棘间韧带损伤
  - (三) 髂腰三角综合症(多裂肌三角综合症)
  - (四) 脊柱小关节突紊乱症
  - (五) L3横突综合症
  - (六) 臀上皮神经损伤
  - (七) 梨状肌损伤综合症
  - (八) 闪腰痛
- 二、椎间盘突出(赫尼亚)
  - (一) 基础知识
  - (二) 椎间盘病变的分类
  - (三) 易发人群
  - (四) 症状表现
  - (五) 腰部椎间盘突出的分类
  - (六) 患腰部椎间盘突出注意事项
  - (七) 椎间盘突出的疗法

#### 第四章 慢性腰痛症

- 一、持续性的腰痛

## <<腰痛病的诊断与治疗>>

- (一) 基础知识
- (二) 注意事项
- 二、 脊椎分离症
  - (一) 基础知识
  - (二) 注意事项
- 三、 脊椎滑动症
  - (一) 基础知识
  - (二) 注意事项
  - (三) 治疗方法
- 四、 变形性脊椎症
  - (一) 基础知识
  - (二) 注意事项
- 五、 骨质粗松症
  - (一) 基础知识
  - (二) 注意事项
- 六、 腰椎椎管狭窄症
  - (一) 病因及分类
  - (二) 主要症状
  - (三) 注意事项
- 七、 脊椎骨疡
  - (一) 基础知识
  - (二) 注意事项
- 八、 骨髓炎
  - (一) 基础知识
  - (二) 注意事项
- 九、 脊髓癌
  - (一) 基础知识
  - (二) 注意事项
- 十、 僵硬性脊椎炎
- 十一、 突发性侧弯症
- 十二、 脊椎脓疡
  - (一) 基础知识
  - (二) 主要症状
- 第五章 肌肉、神经、内脏的腰痛症
  - 一、 姿势引起的腰痛症
    - (一) 发病原因
    - (二) 主要症状
    - (三) 注意事项
  - 二、 慢性关节风湿症
    - (一) 基础知识
    - (二) 注意事项
  - 三、 肌肉风湿症
    - (一) 基础知识
    - (二) 主要症状
    - (三) 治疗
    - (四) 注意事项
  - 四、 坐骨神经痛

## <<腰痛病的诊断与治疗>>

- (一) 基础知识
- (二) 注意事项
- 五、尾骨痛
  - (一) 基础知识
  - (二) 注意事项
- 六、妇产科疾病的腰痛
  - (一) 基础知识
  - (二) 注意事项
- 七、结石引起的腰痛
  - (一) 基础知识
  - (二) 注意事项
  - (三) 泳衣型绑法
- 第六章 腰痛症的治疗方法
  - 一、三种基本治疗法
  - 二、牵引疗法
  - 三、护具疗法
  - 四、药剂治疗法
    - (一) 硬膜外注射
    - (二) 镇痛消炎剂
    - (三) 坐药
    - (四) 肌肉弛缓剂
    - (五) 药剂疗法的界限
  - 五、手术治疗法
    - (一) 基础知识
    - (二) 手术疗法的种类
    - (三) 赫尼亚摘除术
    - (四) 椎体固定术
    - (五) 手术后的训练
  - 六、运动治疗法
    - (一) 体内的运动
    - (二) 体外的运动
  - 七、游泳治疗法
  - 八、按摩治疗法
  - 九、针灸治疗法
    - (一) 针灸相关基础知识
    - (二) 针灸相关疗法
    - (三) 治疗腰痛的穴道
    - (四) 施灸疗法
  - 十、床垫治疗法
  - 十一、温泉治疗法
    - (一) 温泉反应
    - (二) 注意事项
    - (三) 浴场反应
    - (四) 温泉疗法与多种疾病的关系
  - 十二、心理治疗法
- 第七章 腰痛病患者应有的认识
  - 一、对姿势的认识

## <<腰痛病的诊断与治疗>>

(一) 站立的姿势

(二) 走路的姿势

(三) 坐的姿势

(四) 椅子的关系

(五) 驾驶时的姿势

(六) 睡眠的姿势

### 二、有关腰部动作的认识

(一) 起床时

(二) 搬动物体时

(三) 弯腰时

### 三、保暖的认识

(一) 夏季时

(二) 冬季时

(三) 浸浴时

### 四、饮食的认识

### 五、性生活的认识

### 六、接受诊断的认识

## 第八章 腰痛症治疗体操

### 一、认清自己的肌力

(一) 大腿屈肌测试

(二) 上部背肌测试

(三) 下面部分的肌肉测试

(四) 腹部上方的肌肉测试

(五) 腹部下方的肌肉测试

### 二、预防体操

(一) 伸展肩部

(二) 腰部横屈

(三) 屈身转回

(四) 屈身平伏

(五) 悬垂

(六) 踏步运动

### 三、使用椅子的体操

(一) 体操A

(二) 体操B

(三) 体操C

### 四、强化肌肉的体操

(一) 准备体操

(二) 锻炼腹部肌肉A

(三) 锻炼腹部肌肉B

(四) 锻炼斜腹部肌肉

(五) 锻炼背部肌肉

(六) 锻炼背部肌肉和臀部肌肉

(七) 锻炼臀部肌肉

(八) 锻炼中臀肌肉

(九) 大臀肌肉

### 五、伸展肌肉的体操

(一) 锻炼肠腰肌

<<腰痛病的诊断与治疗>>

- (二) 锻炼大腿屈肌A
- (三) 锻炼大腿屈肌B

<<腰痛病的诊断与治疗>>

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>