

<<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 and 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>