

<<膝骨关节炎康复指南>>

图书基本信息

书名：<<膝骨关节炎康复指南>>

13位ISBN编号：9787535248428

10位ISBN编号：753524842X

出版时间：2012-5

出版单位：湖北科学技术出版社

作者：董晓俊

页数：179

字数：138000

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>

<<膝骨关节炎康复指南>>

内容概要

本书主要包括六部分内容。

分别阐述了膝骨关节炎的概念、病因、临床表现及其转归预后，膝骨关节炎的“4+X”治疗方法，膝骨关节炎的功能锻炼、饮食护理、情志护理，膝骨关节炎的疑难问题的“一问一答”，以及膝骨关节炎的治疗展望。

全书工。

余万字，短小精辟，既有临床诊疗模式，又有科研思路，更有针对病人的个性化健康教育。

不仅是宝贵临床经验总结和提高，还为膝骨关节炎的诊断、治疗、康复提供新的思路，是较全面的有关膝骨关节炎知识的参考读本。

本书是专业性很强的科普读物，主要供膝骨关节炎病人及关心膝骨关节炎疾病的人员参考，也可供从事骨伤科临床、科研、护理的工作人员参考。

<<膝骨关节炎康复指南>>

书籍目录

概述

- 一、什么是膝骨性关节炎
- 二、发病因素
- 三、发病机制
- 四、膝关节检查法
- 五、膝骨性关节炎的诊断
- 六、治疗

认识膝关节

- 一、膝部的应用解剖
- 二、膝关节解剖特点
- 三、膝关节的生物力学特点

总结

膝骨关节炎的特色疗法

- 一、治疗目的
- 二、“4+x”组合疗法
- 三、“三阶梯”疗法
- 四、治疗方法介绍

膝骨关节炎的功能锻炼

- 一、功能锻炼的原则
- 二、功能锻炼的作用
- 三、功能锻炼的方法
- 四、功能锻炼注意事项
- 五、功能锻炼的选择
- 六、功能锻炼日程安排
- 七、住院病人日程安排表

膝骨关节炎的情志护理

- 一、病人心理问题分析
- 二、情志护理基本原则
- 三、情志的护理方法
- 四、情绪的自我调节方法

膝骨关节炎的饮食护理

- 一、饮食调养原则
- 二、合理主、副饮食搭配
- 三、补钙的四个方面
- 四、常见几种最佳食物
- 五、推荐几道好汤

膝关节相关疾病

- 髌骨不稳定
- 髌软骨软化症
- 半月板损伤

膝骨关节炎一问一答

参考文献

<<膝骨关节炎康复指南>>

章节摘录

膝骨关节炎的发生与年龄有着密切的关系，年龄低于45岁的，发病率为2%—3%；45—64岁的为24.5%—30%；超过65岁的可高达58%—68%。

膝骨关节炎可以分成原发性和继发性两种。

原发性的找不到病因，继发性的系在原有疾病基础上发展成骨关节炎。

有许多疾病，包括先天性关节发育异常、儿童时期关节病变、外伤、各种代谢性疾病和多种促使软骨崩溃的关节内炎症，它们的共同通路是骨关节炎。

骨性关节炎实际上并非感染性炎症，主要为退行性变，属关节提前老化，特别是关节软骨的老化。

骨性关节炎代表着关节的衰老，故称之为老年性关节炎。

二、发病因素 1.肥胖 体重的增加和膝骨关节炎的发病成正比。

肥胖亦是病情加重的因素。

肥胖者的体重下降则可以减少膝骨关节炎的发生。

2.骨密度 当软骨下骨小梁变薄、变僵硬时，其承受压力的耐受性就减弱，因此，在骨质疏松者出现骨性关节炎的概率就增多。

3.外伤和力的承受 异常状态下的关节，如在髌骨切除术后关节处于不稳定状态时，关节承受肌力不平衡并加上局部压力，就会出现软骨的退行性变。

正常的关节和活动甚至剧烈运动后是不会出现骨性关节炎的。

4.遗传因素 不同种族的关节受累情况是各不相同的，如髌关节、腕掌关节的骨性关节炎在白种人多见，但在有色人种及我国人群中少见。

本病在性别上亦有差异，女性较多见。

资料表明，患有Heberden结节（手指远端指间关节病）的妇女，其母亲和姊妹的骨性关节炎发病率远比无此病的家属要高2—3倍。

三、发病机制 二、发病机制 关节软骨是由1—2毫米厚度胶原纤维、糖蛋白、透明质酸酯聚集而成，当水合作用时就起了垫子样作用，以吸收和分散所承受的负重和机械力量。

肌肉的收缩除带动关节活动外，同时起着橡皮带样作用，吸收了大量传来的冲力，保护了关节。

当发生意外（如摔跤）时；因为肌肉对此突发的震动不能及时出现保护性反应而使关节负重加重，可致关节损伤。

此外，肌肉老化、周围神经病变时，肌肉吸收能量的功能也大大地减弱。

协助软骨承负重的另一因素是软骨下呈现网状分布的骨结构，其质地虽较软骨硬但比骨皮质软，故具有高度弹性，有利于承受压力。

.....

<<膝骨关节炎康复指南>>

编辑推荐

《膝骨关节炎康复指南》由丑钢、李曙波主编，编写本书的指导思想是：系统全面整理和提炼临床经验，在临床实践中不断优化治疗方案，力求简、便、验、廉。

我们相继提出了“4+X”治疗理论，创造了多种功能锻炼法。

这些理论和方法讲究实用、有效，医生和病人易于接受，便于操作。

在专篇专节中收集整理了病人的各方面的疑难问题的“一问一答”，分门别类地列出，尽量以生活化的语言给予解惑答疑，力求通俗易懂，为病人在长期与病魔斗争中能够充满信心、鼓起勇气、调整情绪、提高生活质量等提供了一个有力的助手。

我们本着中西医结合的原则，既要挖掘传统医学的精髓，又要参考最新研究成果，开拓新思路，打开新视野，尽量做到图文并茂，一目了然，为此我们绘制和拍摄了大量插图。

<<膝骨关节炎康复指南>>

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>