

<<动出健康来>>

图书基本信息

书名：<<动出健康来>>

13位ISBN编号：9787542841575

10位ISBN编号：7542841572

出版时间：2007-4

出版时间：上海科技教育

作者：吴毅 主编

页数：167

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>

<<动出健康来>>

内容概要

本书为偏瘫、脑瘫、老年痴呆症等患者和久病卧床、肢体功能减退者介绍最轻松易行的锻炼方法。只要正确利用家庭和小区内的运动器械，循序渐进，长期坚持，就可达到促进肢体康复、提高生存质量的目的。

在21世纪物质文明高速发展的今天，越来越多的人在拥有了财富、地位的同时，却失去了最宝贵的健康。

面对这重重健康危机，该如何应对呢？

怎样在紧张繁忙的工作之余兼顾健康呢？

“健康小贴士”系列保健丛书正是针对人们日常生活中最关心的问题，给出一个个简便易行的方案、有益的忠告和提醒。

本书为丛书的其中一册，为偏瘫、脑瘫、老年痴呆症等患者和久病卧床、肢体功能减退者介绍最轻松易行的锻炼方法。

只要正确利用家庭和小区内的运动器械，循序渐进，长期坚持，就可达到促进肢体康复、提高生存质量的目的。

<<动出健康来>>

书籍目录

1.康复医学基础知识 感觉是如何产生的？

运动是如何产生的？

感觉和运动的联系 什么是反射？

什么是反射检查？

病理反射本身不是病理的 人的动作需要多个中枢相互配合来完成 运动康复的神经学基础 康复的功能观和残疾学 家庭康复的作用和目的2.家中的康复功能评定 关节活动范围的测定 肌肉力量的测定 平衡功能的评定 基本日常生活能力的评定3.常用的康复治疗方法 在家中如何增加瘫痪肌肉的力量 肌力练习时的注意事项 家庭水疗法 如何进行“水中运动”训练？

如何制定适合自己的“运动处方” 如何制定合适的“靶心率”？

有氧训练注意事项 小试牛刀——步行 再接再厉——健身跑 在家庭进行言语治疗应注意哪些问题 一些简单的言语治疗家庭操作方法 吞咽障碍的康复治疗 如何将轮椅变成您的代步工具 如何将拐杖变成您的“第三条腿” 怎样使瘫痪的关节重新“为我所用” 如何学会自己更衣？

颈肩腰腿痛医疗体操的锻炼原则 颈椎操 腰椎操 肩周操4.让康复真正走进家庭和社区 神经系统疾病的家庭康复 卒中后的家庭康复 脊髓损伤的截瘫患者的家庭康复 周围神经损伤患者的家庭康复 脑瘫的家庭康复 老年性痴呆的家庭康复 颈肩腰腿痛的家庭康复 颈椎病的家庭康复 腰痛的家庭康复 肩周炎的家庭康复5.家庭康复护理 家属是治疗患者心理障碍的一帖“良药” 掌握一般家庭护理常识 患者卧床时睡姿有讲究吗？

帮助患者变换体位 褥疮是卧床患者的“大敌” 如何为尿失禁患者服务 便秘了，有什么好办法？

患者出现抽搐、腿肿胀家属该怎么办？

养成良好的饮食习惯 日常生活自理能力训练 掌握康复护理技巧 提高卧床患者的生存质量

<<动出健康来>>

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>