

<<足底痛病人社区和居家康复训练指>>

图书基本信息

书名：<<足底痛病人社区和居家康复训练指导手册>>

13位ISBN编号：9787560983677

10位ISBN编号：7560983677

出版时间：2012-9

出版时间：华中科技大学出版社

作者：刘琦，马艳 主编

页数：99

字数：56000

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>

## <<足底痛病人社区和居家康复训练指>>

### 内容概要

本书是社区和居家康复指导丛书之一。

本书将告诉你，为什么会产生足底痛，哪些疾病会引起足底痛，足底痛该怎样进行运动锻炼，足底痛该怎样预防，如何针对足底问题选择合适的鞋，等等。

全书将为中老年人了解足底痛的病因、选择合适的社区和居家康复训练提供科学的指导。

# <<足底痛病人社区和居家康复训练指>>

## 书籍目录

### 一、足底痛的基础知识

- (一)足底的结构及生物力学特点是怎样的?
- (二)什么是足底痛?
- (三)哪些疾病会导致足底痛?
- (四)哪些人容易出现足底痛?
- (五)哪些运动容易引起足底痛?
- (六)中医是如何认识足底痛的?

### 二、足底筋膜炎

- (七)什么是足底筋膜炎?
- (八)哪些原因会导致足底筋膜炎?
- (九)足底筋膜炎会有哪些表现?
- (十)足底筋膜炎怎样进行居家及社区康复?
- (十一)足底筋膜炎怎样进行运动治疗?

### 三、跟腱周围炎

- (十二)跟腱在运动时起什么作用?
- (十三)什么是跟腱周围炎?
- (十四)哪些原因会导致跟腱周围炎?
- (十五)哪些人容易患跟腱周围炎?
- (十六)跟腱周围炎会有哪些表现?
- (十七)跟腱周围炎怎样进行居家及社区康复?
- (十八)跟腱周围炎怎样进行运动治疗?

### 四、跟骨骨膜炎

- (十九)跟骨骨膜的结构是怎样的?
- (二十)什么是跟骨骨膜炎?
- (二十一)哪些原因会导致跟骨骨膜炎?
- (二十二)哪些人容易患跟骨骨膜炎?
- (二十三)跟骨骨膜炎会有哪些临床表现?
- (二十四)跟骨骨膜炎怎样进行居家及社区康复?
- (二十五)跟骨骨膜炎怎样选择运动治疗?

### 五、跟骨骨折

- (二十六)跟骨在足踝结构中充当什么角色?
- (二十七)为什么跟骨容易出现骨折?
- (二十八)哪些原因会导致跟骨骨折?
- (二十九)跟骨骨折会有哪些表现?
- (三十)怎样判断发生了跟骨骨折?
- (三十一)跟骨骨折怎样进行应急处理?
- (三十二)跟骨骨折会出现哪些后遗症?
- (三十三)跟骨骨折后的处理方法有哪些?

.....

### 六、拇外翻”

### 七、足底痛病人的注意事项

### 八、足底痛的预防

## <<足底痛病人社区和居家康复训练指>>

### 章节摘录

版权页：插图：下面介绍几个食疗方法。

(1) 麻黄5g, 生姜3片, 萝卜1个, 蜂蜜30mL。

将萝卜切片, 同麻黄、生姜同放锅内, 加清水适量, 文火炖至萝卜熟后, 纳入蜂蜜, 再煮一、二沸即成。

饮汤食萝卜。

功效：祛风通络, 散寒除湿。

适应证：适用于风邪侵袭型足底痛。

其表现为局部疼痛, 行走不利, 行走则疼痛加剧, 或伴畏风, 舌淡苔薄白, 脉浮。

(2) 薏苡仁30g, 干姜、高良姜各5g, 白豆蔻3g, 大米50g。

将干姜、高良姜、白豆蔻水煎取汁, 同大米、薏苡仁同煮为粥服食, 每日2次。

功效：温经散寒, 祛风除湿。

适应证：适用于寒邪阻滞型足底痛。

其表现为局部疼痛, 疼痛固定不移, 行走不利, 行走则疼痛加剧, 得热痛减, 遇寒则甚, 或伴关节屈伸不利。

舌淡苔白脉弦紧。

(3) 鱼腥草30g, 车前子、茯苓各10g, 大米50g。

将诸药水煎取汁, 加大米煮粥, 每日2次。

功效：清热通络、祛风除湿。

适应证：适用于湿热阻滞型, 表现为局部灼热疼痛, 疼痛固定不移, 行走不利, 行走则疼痛加剧, 伴口渴胸闷, 小便短黄, 大便秘结, 舌红苔黄燥, 脉滑数。

(4) 荔枝肉、莲肉各10g。

将两种食物置罐中加水约500mL, 上笼蒸熟服食, 每日2次。

功效：补益气血、濡养筋脉。

适应证：适用于气血亏虚型, 表现为局部疼痛, 疼痛反复发作, 日久不愈, 固定不移, 行走不利, 行走则疼痛加剧, 或伴头晕心悸, 失眠多梦, 肢软乏力, 面色无华, 肢体倦怠, 舌淡苔薄白, 脉细弱。

(5) 熟地黄10g, 猪瘦肉、洋葱各100g, 圆白菜400g, 食盐适量, 调料少许。

将熟地黄、瘦肉、洋葱洗净, 同剁为末, 加入食盐及葱、姜等调味品, 做成丸状, 用圆白菜包住, 放碗内隔水蒸熟服食。

功效：补益肝肾、滋阴清热。

适应证：适用于肝肾阴虚型足底痛, 表现为局部疼痛, 疼痛固定不移, 行走不利, 行走则疼痛加剧, 或伴头目眩晕, 腰膝酸软, 五心烦热, 眼目干涩, 舌红苔薄黄干, 脉细数。

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>