<<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?
- (--)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?
- (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?
- (--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、坶外翻"
- 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。

<<足底痛病人社区和居家康复训练指>>

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