

<<颈肩痛病人社区和居家康复训练指>>

图书基本信息

书名：<<颈肩痛病人社区和居家康复训练指导手册>>

13位ISBN编号：9787560983691

10位ISBN编号：7560983693

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：102

字数：68000

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>

<<颈肩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。
本书内容包括了颈肩痛的基础知识、脊椎病的诊断、常用治疗方法、肩周痛的基础知识和治疗方法、颈肩痛的预防等内容，采用了大量生活用语，图文并茂，简单易懂。
本书适合颈肩痛病人及家属、社区康复指导员、康复治疗师和临床医生使用。

<<颈肩痛病人社区和居家康复训练指>>

作者简介

刘琦，女，主任医师。
武汉市第一医院康复医学科主任。
武汉大学第二临床学院康复医学与理疗学专业协助导师。
从事康复医学专业工作二十余年，曾参加WHO康复医师培训班学习，擅长神经系统及肌肉骨关节系统疾病的康复诊治工作。
兼任中国医师协会康复医师分会康复专业委员会委员、中华中医药学会亚健康分会委员、湖北省预防医学会足健法专业委员会副主任委员、湖北省康复医学会神经康复专业委员会常务委员、湖北省康复医学会康复技术专业委员会委员、湖北省康复医学会理事、武汉市物理与康复医学会常务委员等职。
担任《湖北中医杂志》编委及《中华物理医学与康复杂志》特约审稿人。
主持市级科研项目1项，参与武汉市科技局专利项目1项。
发表科研论文近20篇。
参编《中风早知道》、《脑卒中康复指南》、《中西医结合卒中单元》及《脑卒中健康教育指南》等科普读物。

书籍目录

一、颈肩痛的基础知识

- (一) 颈椎的结构是怎样的？
- (二) 颈部肌肉是如何带动颈部运动？
- (三) 颈部的运动方式有哪些？
- (四) 颈椎的生理曲度是变化的吗？
- (五) 肩关节的结构是怎样的？
- (六) 肩部肌肉如何带动肩关节运动？
- (七) 为什么说肩关节容易出现脱位？

二、颈椎病的诊断

- (八) 颈椎病常见的症状有哪些？
- (九) 如何诊断颈椎病？
- (十) 颈椎病可以分为哪几种类型？
- (十一) 不同类型颈椎病产生的原因是什么？
- (十二) 颈椎长了“骨刺”就是颈椎病吗？
- (十三) 诊断颈椎病需要和哪些疾病相鉴别？

三、颈椎病病人常用的治疗方法

- (十四) 颈椎病能治愈吗？
- (十五) 颈椎病常用的理疗方法有哪些？
- (十六) 如何运用牵引来治疗颈椎病？
- (十七) 如何运用关节松动术治疗颈椎病？
- (十八) 如何指导病人通过医疗体操治疗颈椎病？
- (十九) 怎样用推拿手法治疗颈椎病？
- (二十) 所有的颈椎病都适合按摩吗？
- (二十一) 推拿治疗能去除骨刺吗？
- (二十二) 怎样用拔罐疗法治疗颈椎病？

<<颈肩痛病人社区和居家康复训练指>>

- (二十三) 怎样用刮痧疗法治疗颈椎病？
- (二十四) 颈椎病病人怎样进行艾灸治疗？
- (二十五) 颈椎病病人怎样进行熏蒸疗法？
- (二十六) 如何使用支具疗法治疗颈椎病？
- (二十七) 颈椎病病人使用颈围有什么作用？
- (二十八) 如何制作和使用家庭用颈围？
- (二十九) 哪些药物可以改善颈椎病病人的症状？
- (三十) 有去骨刺的药物吗？
- (三十一) 什么情况下病人需要手术治疗？

四、肩周痛的认识

- (三十二) 为什么会有肩周痛？
- (三十三) 引起肩及肩周痛最常见的病症有哪些？
- (三十四) 如何识别肩周痛？
- (三十五) 还有哪些疾病会引起肩周痛？
- (三十六) 有哪些诱因能使肩周痛反复发作？

五、肩周痛病人常用的治疗方法

- (三十七) 肩周痛能治愈吗？
- (三十八) 肩周痛常用的理疗方法有哪些？
- (三十九) 如何指导病人通过运动疗法治疗肩周痛？
- (四十) 肩周痛病人在运动时应注意什么？
- (四十一) 如何运用传统医学的手段治疗肩周痛？
- (四十二) 运用推拿手法治疗肩周痛时应遵循哪些原则？
- (四十三) 肩周痛病人如何进行自我按摩？
- (四十四) 肩周痛常用的热敷疗法有哪些？
- (四十五) 肩周痛病人怎样自我锻炼？

(四十六) 肩周痛病人如何进行心理调节？

(四十七) 哪些药物可以改善肩周痛？

(四十八) 常用的治疗肩周痛的中医验方有哪些？

六、颈肩痛的预防

(四十九) 颈肩痛的预防原则是什么？

(五十) 颈椎病为何逼近年轻上班族？

(五十一) 为什么颈椎病容易反复发作？

(五十二) 怎样自制符合生理要求的枕头？

(五十三) 日常生活中正确的姿势和体位是什么？

(五十四) 办公室里的颈椎保健方法有哪些？

(五十五) 怎样进行运动和锻炼来预防颈肩痛？

(五十六) 老年人如何应用运动疗法预防颈肩痛？

章节摘录

版权页：插图：对于颈椎病病人应消除他们悲观和急躁情绪，使他们树立与疾病作斗争的信心，良好的精神状态同样有助于病人更好地康复。

（十五）颈椎病常用的理疗方法有哪些？

理疗就是物理治疗，主要是运用电、声、磁、冷、热、水、力、光等因子治疗疾病。

运用理疗方法治疗颈椎病的主要原理是通过镇痛、消炎、减轻粘连、解除痉挛、改善血液循环、调节自主神经功能、延缓肌肉萎缩，达到治疗颈椎病的目的。

理疗方法主要包括离子导入疗法、高频电疗法、超声波疗法、中频电疗法、石蜡疗法、红外线疗法、激光疗法、磁疗法、运动疗法、牵引等。

根据病人症状的不同，医生会开具不同的理疗处方。

（十六）如何运用牵引来治疗颈椎病？

牵引主要用于治疗神经根型颈椎病，可以缓解颈部肌肉痉挛，增大椎体之间的距离，解除颈神经根受到的压迫。

牵引可在医院、社区或是家中进行，但必须掌握好牵引的体位和角度、重量、时间和疗程等要素。

1.体位和角度 颈椎牵引时病人一般取坐位，将枕颌带固定于病人头部，其通过绳索和滑轮装置，与悬挂重物相连。

牵引角度根据病人颈椎病变的部位来决定：第一至第四节颈椎的颈椎病变，采取垂直牵引；第五至第六节颈椎的颈椎病变，取头颈稍向前屈15°。

进行牵引；第七节颈椎的颈椎病变，取头颈稍向前屈20°进行牵引。

同时根据病人的感觉进行调整，以牵引时感觉舒适、牵引后症状不再加重为原则。

2.重量 颈椎牵引的重量一般为病人自身体重的1/10~1/5，多为6~7 kg，开始时用较小重量以利于病人适应，如从4kg开始，牵引3~5天后如果没有明显的不适反应，可以逐渐增加。

每次牵引近结束时，病人应有明显的颈部被牵伸感觉，如这种感觉不明显，重量可酌情增加。

男性、体质好的人，每次可以增加2 kg；女性、老年人、体质弱者，每次可增加1 kg。

牵引重量最大可达10~15 kg。

增加重量不要过多、过快，每增加一次重量后，应维持5~7天，若患者自我感觉良好，再酌情增加。

<<颈肩痛病人社区和居家康复训练指>>

编辑推荐

《颈肩痛病人社区和居家康复训练指导手册》可为颈肩痛病人了解颈肩痛的病因、选择合适的社区及居家康复治疗提供科学的指导。

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>