

<<慢性病的运动康复指南>>

图书基本信息

书名：<<慢性病的运动康复指南>>

13位ISBN编号：9787563448395

10位ISBN编号：756344839X

出版时间：2012-12

出版时间：延边大学出版社

作者：闫万军 等主编

页数：173

字数：202000

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>

## <<慢性病的运动康复指南>>

### 内容概要

闫万军、吴云、卫怀恩、蓝荣、王祥茂等主编的这本《慢性病的运动康复指南》是为高校医疗卫生类专业编写的一本专业教材。

全书共分四篇，内容包括：慢性病运动康复的一般原则，慢性代谢综合征的运动锻炼与康复，慢性运动系统疾病的运动康复，亚健康及其运动干预。

## <<慢性病的运动康复指南>>

### 书籍目录

#### 第一篇 慢性病运动康复的一般原则

##### 一、何为“慢性病”？

##### 二、慢性病患者的运动锻炼原则

#### 第二篇 慢性代谢综合征的运动锻炼与康复

##### 一、何为“慢性代谢综合征”？

##### 二、运动对慢性代谢综合征的影响

#### 第一章 心血管疾病的运动康复

##### 一、认识心血管疾病

##### 二、合理运动对心血管疾病的的治疗作用

##### 三、心血管疾病康复的运动方案及处方范例

##### 四、心血管病患者的饮食原则

#### 第二章 中风及其运动康复

##### 一、认识中风

##### 二、合理运动对中风的治疗康复作用

##### 三、中风康复治疗的运动方案及处方范例

##### 四、中风康复治疗的饮食原则

#### 第三章 糖尿病的运动康复

##### 一、认识糖尿病

##### 二、合理运动对糖尿病的治疗作用

##### 三、糖尿病人康复治疗的运动方案及运动处方

##### 四、糖尿病的饮食原则

#### 第四章 脂肪肝的运动康复

##### 一、认识脂肪肝

##### 二、脂肪肝的诊断

##### 三、合理运动对脂肪肝的治疗作用

##### 四、脂肪肝康复治疗的运动方案及处方范例

##### 五、脂肪肝康复治疗的配伍营养食谱

#### 第五章 肥胖的运动康复

##### 一、认识肥胖

##### 二、合理运动对肥胖的治疗作用

##### 三、肥胖康复治疗的运动方案及处方范例

##### 四、肥胖康复治疗的配伍营养食谱

#### 第三篇 慢性运动系统疾病的运动康复

##### 一、何为“运动系统疾病”？

##### 二、合理运动对慢性运动系统疾病的治疗作用

#### 第一章 肌肉劳损的运动康复

##### 一、认识肌肉劳损

##### 二、合理运动对肌肉劳损的治疗作用

##### 三、肌肉劳损康复治疗的运动方案及处方范例

##### 四、自我保健

#### 第二章 腰椎病的运动康复

##### 一、认识腰椎病

## <<慢性病的运动康复指南>>

- 二、合理运动对腰椎病的治疗作用
- 三、腰椎病康复治疗的运动方案及处方范例
- 四、腰椎病变的其他疗法

### 第三章 颈椎病的运动康复

- 一、认识颈椎病
- 二、合理运动对颈椎病的治疗作用
- 三、颈椎病康复治疗的运动方案
- 四、颈椎康复治疗的日常行为改变

### 第四章 膝关节疾病的运动康复

- 一、认识膝关节病
- 二、合理运动对膝关节病的治疗作用
- 三、膝关节病康复治疗的运动方案及处方范例

## 第四篇 亚健康及其运动干预

### 第一章 何为“亚健康”？

- 一、认识亚健康
- 二、亚健康的状态和易感人群

### 第二章 亚健康的表现与诊断

- 一、亚健康的表现
- 二、诊断亚健康的方法

### 第三章 亚健康的运动干预

- 一、运动对亚健康的益处
- 二、亚健康人群运动的注意事项
- 三、成套的运动干预方法 显示部分信息

## <<慢性病的运动康复指南>>

### 章节摘录

版权页：插图：5.单腿半桥 患者取仰卧位，双上肢伸展置于体侧，左腿屈髋、屈膝，足撑于床面，右腿伸直抬高 $30^{\circ} \sim 40^{\circ}$ ，或翘在左膝上，用力抬臀伸髋，并保持10秒钟，重复10次为一组，每天3~5组。

6.抗阻伸肘 患者取坐位，右侧上肢弯曲置于胸前，左手与右手对掌并用力前推，以达到左侧肘关节充分伸展，要求右手给予相反方向的阻力。

以上动作重复10次为一组，每天3~5组。

7.平衡练习 视患者的恢复情况，以坐位、站立位平衡训练为重点，加强躯体的协调控制能力，注意矫正坐、站立位的异常姿势，抑制左侧躯干肌的痉挛。

8.步态训练 在此患者具备了步行条件后，进入步行准备阶段训练。

开始先做扶持椅背、床架站立，作原地踏步，然后扶持椅背站起，一腿提起片刻再提另一腿，两腿如此交替进行。

以上动作重复10次为一组，每天3~5组。

然后开始由他人帮助或借助辅助工具进行步行训练，以后可以逐步过渡到独立完成动作。

9.作业治疗 此时可以以右侧手带动左侧手完成一些简单的活动，如砂磨板、推球、推圆木、擦桌、插积木等。

每天可以选择不同项目训练2~3次。

所谓作业疗法就是指每天的活动像完成任务一样将制定好的活动一一完成。

【专家提示】1.完成各项训练中要注意保持躯干的正确及时和头的中立位，动作的完成要尽量规范，不断矫正异常动作，必要时可借助镜子提醒患者。

2.训练过程中要密切注意肌痉挛模式，一旦出现，及时给予有效的控制。

3.在进行关节肌肉的挤压和牵张过程中，要注意相应的保护，以防止关节、肌肉和韧带的损伤。

尤其是进入步行阶段的训练更应注意，治疗师应站在患者的左侧进行保护。

4.避免过度用力的活动，运动强度由大到小，动作难度应由简单到复杂。

5.将患者的康复治疗看成一个整体，全面考虑身体各个部位的具体治疗方法，尽量做到统筹兼顾，同时要强调患者主动的配合和活动，尽量减少他人的帮助。

四、中风康复治疗的饮食原则 中风患者由于长期卧床，体力活动显著减少，胃肠蠕动相对减弱，消化功能降低，容易发生便秘。

同时，中风患者又伴有许多并发症和慢性病，也给指导中风患者的饮食带来许多问题。

## <<慢性病的运动康复指南>>

### 编辑推荐

《慢性病的运动康复指南》由延边大学出版社出版。

<<慢性病的运动康复指南>>

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>