

<<一本书读懂颈肩腰腿痛>>

图书基本信息

书名：<<一本书读懂颈肩腰腿痛>>

13位ISBN编号：9787807395898

10位ISBN编号：7807395893

出版时间：2012-6

出版时间：中原出版传媒集团，中原农民出版社

作者：张建福，等编

页数：248

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>

## <<一本书读懂颈肩腰腿痛>>

### 内容概要

《医药科普丛书·常见病防治系列：一本书读懂颈肩腰腿痛》介绍了常见颈肩腰腿痛疾病的病因、症状、检查和治疗方法，及中西医药物应用、手法按摩、物理治疗、康复锻炼、预防护理等知识。作者系临证四十年的资深医师，特别介绍了肩关节周围炎、颈椎病、骨质疏松症、类风湿性关节炎等疾病许多行之有效的简便治疗方法。全书图文并茂、深入浅出，不但适宜于从事颈肩腰腿痛专业的医生和在校学生参考，也更适宜于广大基层医生和患者阅读。

<<一本书读懂颈肩腰腿痛>>

作者简介

张建福，男，1951年生，河南中医学院教授、主任医师、硕士研究生导师。从事骨伤科临床、科研、教学40年。系中华中医药学会骨伤专业委员会委员，全国中医学院骨伤研究会常务理事，全国水针刀专业委员会副主任委员，河南省中医骨伤专业委员会副主任委员，河南省疼痛专业委员会副主任委员，河南省医疗事故鉴定专家组成员，河南省新药评审专家组成员。主编、参编专业著作28部，为新世纪全国高等中医药院校五年制规划教材《中医伤科学》编委、七年制规划教材《骨伤科学》编委、研究生教材《骨与关节损伤临床研究》主编。发表专业学术论文60余篇，获部、省、厅级科研成果10余项。

<<一本书读懂颈肩腰腿痛>>

书籍目录

落枕肩关节周围炎颈椎病网球肘桡骨茎突狭窄性腱鞘炎指屈肌腱腱鞘炎腕管综合征急性腰扭伤慢性腰  
股劳损腰背肌筋膜炎第三腰椎横突综合征腰椎间盘突出症腰椎椎管狭窄症腰椎退行性滑脱增生性脊柱  
炎梨状肌综合征股骨头无菌性坏死膝关节半月板损伤髌骨软骨软化症膝关节创伤性滑膜炎膝关节骨性  
关节炎胫骨结节骨骺炎踝关节扭伤跟痛症骨质疏松症类风湿性关节炎强直性脊柱炎附：常用穴位

## &lt;&lt;一本书读懂颈肩腰腿痛&gt;&gt;

## 章节摘录

羽毛球运动——肩关节周围炎的“克星”。

也许你无法想象，一个小小的羽毛球，如果坚持打，不仅可能赋予你健美的身姿、健康的体魄，而且还可能预防及治疗肩关节周围炎，给你带来轻松和活力。

多种运动都能预防及治疗肩关节周围炎，使肩关节每天都达到最适宜的运动范围。

但是，羽毛球锻炼因其运动的独特性，能最有效地防治肩关节周围炎。

因为打羽毛球无论使用左手或右手，在挥拍击球、发球、扣球、接球时，都在最大限度地运动肩关节，当然也包括肘、腕及手关节。

打羽毛球的各种运动姿势中，有一个使用得最频繁的动作，即高抬胳膊用力扣杀，此时肩关节充分处于前屈、外展、外旋状态，最能发挥肩关节的功能，也最有利于治疗肩关节因活动不足而导致的功能障碍。

虽然打羽毛球只能用一只手（左手或右手），但人体是一个整体，在打羽毛球的过程中，固然是用一只手接球、发球、击球和扣球，但对应的那只手也必须顺应打球的需要，做相应的辅助、平衡、对称等活动，其活动范围也很大，同样可以起到防治肩关节周围炎的作用。

这里要强调的是，打羽毛球主要起到预防肩关节周围炎的作用。

如果您已经患了程度不同的肩关节周围炎，已经有了痛感及功能障碍，必须经过临床对症治疗，待疼痛缓解，功能障碍有所减轻，可以适当进行康复锻炼时，才可以进行羽毛球练习。

而且，开始只能做些发球、接球的轻微性活动，能够在外旋、外展、前屈、内旋、内收、后伸等几个方向的运动上达到一定的幅度，才可能练习抬手扣球的动作。

当然，正是这个动作，最能有效地“拉开”肩关节，使肩关节功能进一步改善。

治疗肩关节周围炎的疗程至少要数月，而且，即使完全康复后，打羽毛球的运动锻炼仍需坚持下去，以保持肩关节处于良好的功能活跃的状态。

.....

<<一本书读懂颈肩腰腿痛>>

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>