

<<解救膝痛>>

图书基本信息

书名：<<解救膝痛>>

13位ISBN编号：9787807633693

10位ISBN编号：7807633697

出版时间：2009-12

出版时间：广西科学技术出版社

作者：（日）伊藤晴夫 等著，林焕军 译

页数：139

字数：110000

译者：林焕军

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>

## <<解救膝痛>>

### 内容概要

50岁以上的人当中，每五人中，就有一人为膝盖的疼痛而烦恼！

老寒腿、关节风湿等种种困扰中老年人的膝盖疼痛之中，很大一部分都是退行性膝关节炎。

它的主要诱因，是因为年龄的增长，膝盖部分运动的关节表面所覆盖的软骨发生了变性，从而引发疼痛。

现在，退行性膝关节炎也不仅仅只是老年人的专利，越来越多的年轻人因为这样那样的不良生活习惯提前加入了“膝痛一族”。

只有充分了解，才能全面防治。

本书是以退行性膝关节炎为中心，全面介绍13项解救膝痛的常识，6种减轻膝盖负担的方法，7类膝关节炎的不同症状及原因，3大膝痛主要疗法及4种针对不同患者的手术方法。

关爱膝关节，生活才能更自如。

## <<解救膝痛>>

### 作者简介

伊藤晴夫，1946年生，日本岐阜大学医学博士。

现为东京厚生年金医院副院长、名古屋大学医学部临床教授。

从1987年起兼任奥运选手强化医疗小组成员、全日本柔道联盟医学科学委员等职务，治疗过多名奥运选手。

## &lt;&lt;解救膝痛&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 13个需要了解的解救膝痛常识 膝痛时，选择热敷还是冷敷？

什么时候需要进行手术？

膝关节积液抽出后，还会反复出现吗？

【伊藤医生小课堂】你所不了解的膝关节内部 肥胖会成为膝痛的根源吗？

肥胖是许多疾病的根源 最容易引起膝盖疼痛的“苹果型肥胖” 膝盖疼痛时，使用拐杖会好一点吗？

不要排斥使用拐杖 挑选适合自己的拐杖 老人手推车——新的步行辅助器具 有能够在家使用的治疗器具吗？

家用治疗器具可以缓和中轻度患者的疼痛 听说跪坐对膝盖不好，是真的吗？

跪坐会加大膝盖的负担 洗澡时进行按摩会起到治疗效果吗？

按摩可以防止膝痛的恶性循环 缓和疼痛的关键是“在温水浸泡中按摩” 成长期的儿童为什么会出

现膝痛？

“生长痛”，不是病的痛 孩子膝痛，也有可能是疾病引起 出现膝痛时，什么时候必须去医院？

膝痛导致站立行走困难时，必须就医 请到医院的骨外科就诊 腿部的拉伸训练法指的是什么？

拉伸是指肌肉的延伸运动 【伊藤医生小课堂】膝盖运动时，主要锻炼的肌肉 退行性膝关节炎是遗传的吗？

退行性膝关节炎有可能会遗传 生活方式是更大的影响因素 运动过度导致膝盖受伤该怎么办？

第一要务是停止运动 保持患处静止是尽快恢复运动的有效途径第二章 不同的膝痛，不同的原因 大部分膝痛是O形腿诱发的 容易引起膝盖病变的O形腿 【伊藤医生小课堂】构造出奇精巧的膝关节 困扰五分之一中老年人的退行性膝关节炎 退行性膝关节炎的主要症状 退行性膝关节炎为什么会引起疼痛 年龄增长是最大的原因 容易患有退行性膝关节炎的人群 会导致全身疼痛的风湿性关节炎

手脚僵硬会向全身关节扩散，伴随发热和肿胀 关节里堆积结晶而导致剧烈疼痛的痛风和伪痛风 痛风与伪痛风的区别 剥脱性骨软骨炎所引起的膝痛 恼人的“关节鼠” 由细菌引起的化脓性关节炎

关节肿大和剧烈疼痛 由运动引起的膝痛 越来越多的中老年人因运动引起膝痛 运动引发膝痛的原因主要有两类 运动引起的半月板损伤 半月板受到外部冲击受损后引发的疼痛 半月板损伤会导致

“膝盖无力”和“摇摆” 跳跃膝和跑步膝 跳跃膝 膝盖使用过度的代表——跑步膝 好发于青少年的胫骨结节骨软骨病 成长期出现的代表性损伤第三章 远离膝痛的自我保健法 通过运动强化肌肉力量 运动不足会导致膝痛恶性循环 有助改善膝痛的运动疗法 运动要结合膝盖的状况，不能勉强进行 增强重点肌肉的力量 锻炼股四头肌是重点 锻炼必须循序渐进 消除紧张的拉伸运动 利用运动来消除腿部的过度紧张 让肌肉略微紧张反而能让它更放松 锻炼支撑膝盖的肌肉 简单的动作也能达到锻炼肌肉的目的 左右腿的运动量一定要均等 减轻膝痛的步行疗法 肌肉力量低下，会使膝盖承受的压力变大 采用减少膝盖负担的步行方法 步行时感到疼痛就立刻停止运动 降低膝盖负担的水中步行 水的浮力会降低膝盖的负担 最有效的水中步行法第四章 减轻负担，远离膝痛 正确姿势助你远离膝痛 跪坐会给膝盖带来很大的负担 日常生活中要采取正确的姿势 上下楼梯时不要让疼痛的那条腿弯曲 选择适合自己的拐杖 既能减轻膝盖的负担，又能保持身体的平衡 选择一双好鞋和鞋垫 选择一双合脚而且鞋跟不是太高的鞋 使用足底装置，缓解疼痛，获得平衡 使用对膝盖有所裨益的护膝 护膝能给膝盖保温 护膝具有辅助固定的作用 减肥，减轻膝盖的负担 将自己保持在最好的状态 检查饮食内容和方法，尝试缓慢减肥 爱护关节所必需的营养 积极摄取很容易缺乏的钙 不可或缺的维生素D 正确看待补品 广受关注的软骨素和甲壳素 补品也不是万能的第五章 不同的膝痛，不同的治疗 退行性膝关节炎的保守疗法 治疗首选的保守疗法 保守疗法的注意事项 退行性膝关节炎的药物疗法 通过药物抑制疼痛和炎症 可以改善关节功能的透明质酸和类固醇 服用药物时，一定要谨遵医嘱 退行性膝关节炎的手术治疗 一边观察关节内部一边进行的关节镜手术 改变承重方式的高位胫骨切除术 重症膝痛患者采用的人工关节置换术 膝关节严重变形时采用的关节固定术 需要考虑进行手术的风湿性关节炎 一般采取滑膜切除术或人工关节置换术 滑膜切除术 人工关节置换术 需要考虑进行手术的其他病症 剥落性骨软骨炎 化脓性关节炎 半月板损伤 运动损伤型膝痛的保守疗

<<解救膝痛>>

法 患有跳跃膝的人在上下坡时行走困难 跑步膝在踢球和走路时要注意 需要适当控制运动量 【伊藤医生小课堂】日本膝痛手术流程

## <<解救膝痛>>

### 章节摘录

插图： 膝痛导致站立行走困难时，必须就医 不单单是膝痛，还有腰痛和肩膀发酸，这类疼痛在日常生活中会给患者造成很大的困扰。

有不少人在感觉到这类疼痛的时候，会想“上了年纪了，这也是没办法的事啊”。

但身体的疼痛并不全是由年龄的增长引起的。

人的身体通过各个关节在正常运作的状态下支撑体重。

因此，当身体的某个部位出现故障的时候，其他部位也会受到影响，原本一些不痛的部位有可能也会出现疼痛。

比如说，如果在膝痛的情况下坚持继续行走，腿和腰的负担就会加大，这样会导致外翻拇指的出现，甚至引起腿部疼痛、脊骨变性等病症。

所以一定要在膝痛对其他部位造成影响之前接受诊断和治疗。

退行性关节炎通常是从四五十岁开始一步一步恶化的。

膝盖在承受体重的时候感到疼痛，在站立、走路、下楼梯的时候感到疼痛，这是退行性关节炎初期到发展期的症状。

如果在日常生活中发现这些症状的话，就需要找专业的医生进行咨询。

## <<解救膝痛>>

### 编辑推荐

《解救膝痛》：“日本矫形外科第一人”率博士团队打造保护膝盖生活实用手册 《解救腰痛》姊妹篇 防治老寒腿，让父母的身体更健康 关爱膝关节，让我们的生活更轻松

<<解救膝痛>>

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>