

<<即效運動貼紮>>

图书基本信息

书名：<<即效運動貼紮>>

13位ISBN编号：9789866180644

10位ISBN编号：9866180646

出版时间：瑞昇

作者：倉持梨惠子 著

页数：192

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>

## <<即效運動貼紮>>

### 內容概要

《即效運動貼紮：做自己的防護員，不難！

》所介紹的是能在運動時「幫助預防受傷」的運動貼紮，這也是專業的運動傷害防護員最常使用的防護方法。

透過固定、支撐關節與肌肉，能有效預防運動傷害和減輕疼痛。

然而，運動貼紮固然有效，一旦貼紮方式錯誤的話則會造成反效果。

運動貼紮原本應是由具有解剖學或運動醫學知識的運動傷害防護員來進行，但很可惜的，這些具有專業知識的專家們並沒有多到可以照顧所有的運動選手及運動愛好者。

因此《即效運動貼紮：做自己的防護員，不難！

》詳細的介紹運動貼紮的重點知識，希望各位讀者在閱讀《即效運動貼紮：做自己的防護員，不難！

》後，能以正確的運動防護知識，在進行運動之前就先做好自我防護，做個自己的運動傷害防護員。

<<即效運動貼紮>>

作者簡介

倉持梨惠子，北海道出身，2005年早稻田大學研究所人類科學研究所博士課程修畢。曾任早稻田大學運動科學學術助手，現任帝京平成大學現代生活院系管理系運動傷害防護師・運動管理課程講師。求學過程中累積了美式足球部運動傷害防護員、啦啦隊隊員（cheerleader）首席防護員等之經驗。活用日本體育協會公認運動防護員、日本訓練指導協會訓練指導者的資格，也擔任在職人員運動團隊的醫療諮詢師。

## &lt;&lt;即效運動貼紮&gt;&gt;

## 書籍目錄

前言part1 運動貼紮的基本知識運動貼紮的目的及效果運動貼紮的活用方法運動貼布的種類及用具也要活用護具運動貼布的使用方法運動貼紮的重點part2 基本貼紮法皮膚保護膜（under wrap）錨點（anchor）X形固定貼紮螺旋形貼紮Y形貼紮包紮（Wrapping）Part3 各部位的運動貼紮腳踝常見的狀況腳踝的構造腳踝的運動貼紮馬鐙（stirrup）型貼紮馬蹄（horseshoe）型貼紮八字型貼紮（Figure eight）足跟鎖定貼紮（Heel Lock）腳踝的扭傷（內反扭傷）應用篇 外反扭傷時 可以自行貼紮 腳踝感到不適伸展腳踝就會疼痛應用篇 彎曲腳背會疼痛時 可以自行貼紮 稍微支撐固定腳踝時各部位的運動貼紮常見狀況腳底・腳後跟・腳指頭的構造腳心疼痛（腳底筋膜炎） 可以自行貼紮 將足弓往上提大拇指的趾跟疼痛（外反拇指）應用篇1 外反拇指（用肌內效貼布貼紮）應用篇2 大拇指往上動就會痛腳後跟受到碰撞就會疼痛阿基里斯腱・小腿肚常見狀況阿基里斯腱・小腿肚的構造阿基里斯腱疼痛小腿肚的肌肉斷裂小腿肚抽筋膝蓋常見狀況膝蓋的構造膝蓋內側疼痛（內側副韌帶損傷）膝蓋無力（前十字韌帶損傷） 可以自行貼紮 膝蓋不適 可以自行貼紮 膝蓋骨下疼痛（跳躍者膝）大腿常見狀況大腿的構造大腿前面的肌肉斷裂・碰撞（股四頭肌疼痛）應用篇 大腿後面肌肉斷裂的場合（大腿後肌疼痛）大腿根部疼痛（內轉肌疼痛）腰部・背部・頸部常見狀況腰部・背部・頸部的構造腰痛（固定力強）腰痛（肌肉支撐固定）頸部疼痛應用篇 1 頸部疼痛時應用篇2 背痛時側腹痛肩膀常見狀況肩膀的構造肩膀脫臼（預防脫臼）肩膀疼痛手臂無法高舉（肩峰鎖關節扭傷） 可以自行貼紮 肩膀疼痛手臂舉不起來應用篇 他人協助貼紮時 肌肉支撐固定手肘・手腕常見狀況手肘・手腕的構造手肘外側疼痛（網球肘）手肘內側疼痛（內側副韌帶損傷）手肘伸直會疼痛手腕向後翹會痛手腕彎曲會痛（韌鞘炎）扭轉手腕會痛活動手腕就會痛應用篇 活動手腕就會痛（用肌內效貼布貼紮）手指常見狀況手指的構造 可以自行貼紮 大拇指的指根疼痛 可以自行貼紮 大拇指張開就會痛預防指甲剝落 可以自行貼紮 手指挫傷（預防手指挫傷）應用篇1 手指挫傷（固定力弱）應用篇2 手指挫傷（固定力強）Part4 緊急處置緊急處置的基本R.I.C.E處置損傷的症狀緩和運動（Cool down）的重要性腳踝的緊急處置阿基里斯腱的緊急處置膝蓋的緊急處置大腿的緊急處置肩膀的緊急處置濕潤療法PART5 伸展運動&鍛練腳踝阿基里斯腱小腿肚大腿膝蓋腰部背部肩膀頸部背部胸部腳趾手肘~手腕

## <<即效運動貼紮>>

### 编辑推荐

自己動手運動貼紮，有效防止運動傷害。

《即效運動貼紮：做自己的防護員，不難！

》特色：專業運動傷害防護員教導你如何自行運動貼紮。

全彩色步驟圖解，學會運動貼紮一點都不難。

《即效運動貼紮：做自己的防護員，不難！

》介紹關於運動貼紮的必要知識，分成章節說明全身上下各部位的貼紮方法。

在教導讀者進行貼紮之前，還可參照該部位的骨骼與肌肉剖面圖。

首先要了解骨骼、筋與肌肉的結構，再進行貼紮，才會是『立即有效！

』

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>