第一图书网, tushu007.com

<<背部保健学习百科>>

图书基本信息

书名：<<背部保健学习百科>>

13位ISBN编号：9789867415738

10位ISBN编号：9867415736

出版时间：7-09999

作者：本社

页数：184

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

内容概要

急性背痛與慢性背痛雙重照顧。
背痛已經成為現代人的文明病，在一般開發國家中，統計約有超過百分之八十的人一生中曾經為背痛所苦。
背痛不是重大疾病，但是痛起來的時候，卻讓人坐立難安，嚴重甚至影響生活日常作息。
什麼樣的人背痛容易找上門？
原因可能是職業性質、姿勢不良、遺傳疾病或是意外產生的後遺症。
本書全面剖析腰酸背痛的問題，以深入淺出方式解釋背痛發生的可能原因，提供適合、有效的解決建議與途徑幫助自我背部初診。
另外，詳細的預防保健方法，有效提供背部健康自我管理撇步。
詳細特色包括：一、彩色圖解背部構造一目了然背部是由哪些部分組成？
作者使用七十二幅人體背部攝影及手繪剖面彩圖，介紹脊椎、椎管、韌帶、肌肉等組織，包括由正面、背面、側面不同角度的分析圖，健康與受傷狀態下的差異比較圖，同時搭配有趣的小知識，例如一大清早和晚上睡覺前量的身高為什麼不一樣？
讓你輕鬆認識自己的背部。
二、圖表加實例具體分析背部需求你的背部出現或是潛藏了哪些問題？
藉由是非題型的選擇表單，簡單判斷你的背部何處出狀況，你可以依據回答結果參考本書建議。
搭配詳盡圖說與圖表整理，幫助你了解如何尋求協助或需要做什麼檢查；參考相關個案與三十幅實際治療圖片，可能有些人的問題和你類似，他們是如何與治療師溝通，如何表達自己哪裡不舒服？
而治療師是如何幫助他們回復健康？
三、輕鬆學會專屬你的背部保健運動與正確姿勢本書介紹四十五種依照背部疼痛階段分類的舒緩與預防運動，每種運動不超過五個步驟、花費不超過十五分鐘。
並依據個人工作性質差異，叮嚀需要留意的正確姿勢同時建議有助背部健康的工作環境。
搭配九十五幅動作示範圖片與解說，並加入日常生活如選擇枕頭、座椅的小技巧，及幫助情緒放鬆、壓力舒緩的方式，教你一套自我背部保健功夫。
本書提供專業初步建議，從尋求背痛相關問題包括就醫協助、手術用藥諮詢，到認識背部保健運動與正確姿勢，簡單為你打造健康美背。
【名家推薦】◎中華民國物理治療學會國際事務委員趙子杰編輯顧問專文推薦。

第一图书网, tushu007.com

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