

<<图解膝痛治疗法>>

图书基本信息

书名：<<图解膝痛治疗法>>

13位ISBN编号：9787501934478

10位ISBN编号：7501934479

出版时间：2002-1-1

出版时间：第1版(2002年1月1日)

作者：黑泽尚

页数：149

字数：120000

译者：朱桂荣

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>

## <<图解膝痛治疗法>>

### 内容概要

本书具体介绍了在家中有效治疗膝痛的方法。

实行此法时务必首先接受医师的诊断。

自我诊断是危险的。

同时，在实施治疗之前，请一定先阅读完本书第一至第四章，而不要仅阅读自己感兴趣的地方。

包括膝痛的自我治法、药物疗法、物理疗法、运动疗法以及在日常生活中减轻疼痛的小窍门。全面图解并配文字说明，通俗易懂，适合家庭保健之用。

## <<图解膝痛治疗法>>

### 书籍目录

第一章 膝痛的自我疗法 了解治疗脉络 何谓变形性膝关节病？

何谓股骨髁坏死？

何谓慢性风湿性关节炎？

何谓骨质疏松症？

本书针对的疾病及症状第二章 药物疗法是根本性治疗的准备阶段 药的种类及基本使用方法 疼痛剧烈时使用内服药 疼痛减轻后使用外用药 肠胃弱的人使用栓剂/在医院使用注射剂 剩余药物不要扔掉，应妥善保存第三章 物理疗法可缓解疼痛 任何情况下温疗都具有疗效 盆浴法以外的温疗法 冷敷患处，消除热感和肿痛 如何判断热感和肿胀 多种多样的冷敷疗法 膝痛患者可参加温泉旅行第四章 运动疗法消除疼痛有特效 运动疗法的3种类型 肌肉训练1 抬腿体操 肌肉训练2 侧卧体操 肌肉训练3 球操 盆浴时做伸展收缩运动 走路没有痛感时开始行走锻炼第五章 骨质疏松症的运动疗法 对多发于中老年的骨质疏松症及早采取对策 骨质疏松症的伸展收缩运动 骨质疏松症的肌肉训练 骨质疏松症的步行运动第六章 使用辅助器具，减轻日常生活的负担 .....第七章 日常生活中减轻疼痛的小窍门第八章 重新开展体育锻炼第九章 推荐给中老年人的运动结束语

<<图解膝痛治疗法>>

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>