

<<骨关节疾病家庭康复运动疗法>>

图书基本信息

书名：<<骨关节疾病家庭康复运动疗法图解>>

13位ISBN编号：9787508245034

10位ISBN编号：7508245032

出版时间：2007-7

出版时间：金盾

作者：马振超

页数：156

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>

<<骨关节疾病家庭康复运动疗法>>

内容概要

本书针对肩周炎，肘、腕、掌、指关节疾病，颈椎病，后背痛，驼背，脊柱“C”形侧突，脊柱“S”形侧突，腰椎间盘突出，髌骨劳损，膝关节炎，股四头肌萎缩，扁平足，骨质疏松等骨关节疾病，推荐了多种针对性强、方法独特、动作简单、科学实用、效果良好的运动疗法，并以图解形式予以说明，适合于患者康复训练时使用，亦可供社区医师参阅。

<<骨关节疾病家庭康复运动疗法>>

书籍目录

一、肩周炎运动疗法图解 1.耸肩运动 2.屈臂绕环运动 3.直臂绕环运动 4.前俯体划圆运动 5.前俯体前后摆臂运动 6.侧摆臂运动 7.模仿蛙泳运动 8.模仿自由泳运动 9.前俯体扩胸运动 10.摸耳运动 11.摸背运动 12.提臂运动 13.拉臂运动 14.转身拍打运动 15.体操棍运动 16.哑铃上举运动 17.哑铃扩胸运动 18.哑铃直臂侧划圆运动 19.哑铃前俯扩胸运动 20.拉拽橡皮筋运动 21.肋木运动 22.拉绳运动 23.指爬墙运动 24.大众健身器运动 25.注意事项二、肘关节疾病运动疗法图解 1.小臂内外绕环运动 2.低位拉橡皮筋运动 3.小臂哑铃运动 4.注意事项三、腕关节疾病运动疗法图解 1.腕部哑铃运动 2.卷绳运动 3.拉臂运动 4.拧毛巾运动 5.自我握手运动 6.手腕过伸运动 7.手腕过屈运动 8.手侧背屈运动 9.砸手腕运动 10.注意事项四、掌指关节疾病运动疗法图解 1.捏球运动 2.捏橡皮圈运动 3.握力器运动 4.指卧撑运动 5.健身球运动 6.旋转球运动 7.勾拉手指运动 8.扳手指运动 9.手指交叉运动 10.十指对撑运动五、颈椎病运动疗法图解六、后背痛运动疗法图解七、驼背运动疗法图解八、脊柱“C”形侧突运动疗法图解九、脊柱“S”形侧突运动疗法图解十、腰椎间盘突出运动疗法图解十一、髌骨劳损运动疗法图解十二、膝关节炎运动疗法图解十三、股四头肌萎缩运动疗法图解十四、扁平足运动疗法图解十五、骨质疏松症运动疗法图解十六、简易运动器械的制作方法

<<骨关节疾病家庭康复运动疗法>>

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>