

<<腰背保健一学就会>>

图书基本信息

书名：<<腰背保健一学就会>>

13位ISBN编号：9787533538699

10位ISBN编号：7533538692

出版时间：2011-8

出版时间：福建科技出版社

作者：《腰背保健一学就会》编写组

页数：107

字数：87000

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>

## <<腰背保健一学就会>>

### 内容概要

本书介绍了如何预防腰背部疾病的发生，以及一旦发生，怎样解除其特有的疼痛和不适。本书首先告诉读者如何预防身体结构的弱点给生活带来的影响，其次告诉已患有腰背部疾病的人该怎么办。

在近几十年里，腰背部疾病的专业治疗方法已有了相当大的变化。

过去医生往往建议腰背痛或受伤的人日复一日地卧床休息，而现代研究表明静卧不是办法，它反过来强调尽可能早地恢复运动，正如本书所述，可采用一系列循序渐进的锻炼方法。

## <<腰背保健一学就会>>

### 书籍目录

本书使用方法  
背部的结构与疼痛机理  
脊柱的结构  
关节和韧带  
肌肉和脊柱  
脊髓  
如何感受疼痛  
疼痛缓解的原理  
急性腰背疼痛  
原因是什么  
该做什么  
疼痛的及时缓解  
第二天  
康复之路  
按摩  
自我治疗的帮助  
恢复活动能力  
宜与忌  
慢性腰背疼痛  
肌肉因素  
骨骼因素  
该做什么  
热身运动  
柔韧性练习  
柔韧性练习  
腰背部强化练习  
腰背部强化练习  
伸展  
全身健康  
避免拉伤  
调整家居环境  
家务事的技巧  
浴室里的提示  
预防腰背部问题  
什么是良好的姿势  
改正姿势  
该怎么坐  
工作时的背部保健  
如何正确地搬运物品  
在花园里  
体重和背部  
饮食与体重  
放松和睡眠  
选择床  
特殊情况

<<腰背保健一学就会>>

妊娠  
妊娠期的练习  
分娩后的练习  
骨关节炎  
骨质疏松症  
坐骨神经痛  
脊柱弯曲  
非脊柱原因引起的腰背痛  
专家的帮助  
理疗  
辅助疗法  
亚历山大技法  
内科和外科治疗

<<腰背保健一学就会>>

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>