

<<麦肯基疗法>>

图书基本信息

书名：<<麦肯基疗法>>

13位ISBN编号：9787802516007

10位ISBN编号：7802516005

出版时间：2011-1

出版时间：金城

作者：（新西兰）麦肯基，（新西兰）库贝 著，王小亮 译,Robin McKenzie

页数：172

译者：王小亮

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>

<<麦肯基疗法>>

内容概要

麦肯基疗法是一种已被多国医学实践证明非常有效的自我防治颈腰痛的方法，它最突出一点在于，减少了腰痛的医疗花费，可谓最便宜的治疗方法。

麦肯基疗法自提出至今，已经有50多年的历史，在全球数十个国家被广泛应用，被全界的康复医学所认可。

《麦肯基疗法》是麦肯基先生首部引进中国的作品，在此之前，这一疗法就被由教育部批准、由首都医科大学牵头组织了24位专家编写的《运动疗法技术学》、《骨科康复学》以及《运动与康复》等权威教材采用，被《中国康复》、《按摩与导引》、《中国临床康复》、《中华物理医学与康复》、《现代康复》等专业康复杂志广泛介绍，并在医院被广泛应用于颈椎、腰椎疾病的临床康复医疗。

<<麦肯基疗法>>

作者简介

作者：（新西兰）罗宾·麦肯基（新西兰）克雷格·库贝 译者：王小亮罗宾·麦肯基，作为知名理疗师，他早已是享誉全球。

过去的50年间，他一直致力于麦肯基疗法的完善。

他曾被伊丽莎白二世授予英帝国勋章，2000年1月的新年授勋仪式上，英女王更是授予其新西兰勋章的殊荣。

他的书籍销量已累计超过550万册。

<<麦肯基疗法>>

书籍目录

序一：呵护脊椎，远离疾病
序二：偶然的发现
第一章 颈背部疼痛可以治
第二章 颈背部的结构，以及造成伤害的原因
第三章 背部问题
第四章 引起下背部疼痛的常见原因
第五章 麦肯基疗法背部练习
第六章 进行背部练习的时机
第七章 对急性下背部疼痛患者的忠告
第八章 特殊情况的处理
第九章 常见背部护理措施
第十章 颈部问题
第十一章 引起颈痛的常见原因
第十二章 麦肯基疗法颈部练习
第十三章 进行颈部练习的时机
第十四章 对急性颈部疼痛患者的忠告
第十五章 背部相关的应急措施
第十六章 颈部相关的应急措施
后记：你可曾遭受腰颈椎疼痛
附录一 怎样才能找到受过麦肯基疗法专业训练的专家
附录二 相关产品
附录三 本书作者与其合作者

<<麦肯基疗法>>

章节摘录

版权页：插图：看了这本书，你将会了解到保持良好姿势的重要性，并知道如何保持良好的姿势。同时你还将学习到如何通过锻炼来消除疼痛。

剧烈地过度拉伸韧带是造成下背部、颈部疼痛的另一重要原因。

当大量外力施加在颈背部时，就会引发韧带的过度拉伸。

在体育运动中（例如在打网球摔倒时，或者举起过重的重物时）发生碰撞时经常会出现这种情况。

其它引发损伤的外力还包括汽车事故和工业事故。

这些伤害通常都无法轻易避免，因为它们发生时不会有任何预兆。

当包围关节的软组织被过度拉伸时，最先感受到疼痛的通常是韧带。

脊椎关节的过度拉伸还会引起特别的问题，因为这些包围在关节周围的韧带同时也起着椎间盘保护层的作用。

正如前文中所提到的，椎间盘在脊椎中有减震器的作用。

过度拉伸韧带会影响椎间盘，并影响到你所感到的疼痛的强度、分布以及类型。

在做不同的动作时，疼痛的程度也会发生变化。

有时候，韧带受伤太严重了，使椎间盘失去了减震的能力，纤维环也受到了损伤。

一旦纤维环受损，椎间盘软质的核心（髓核）就会向外隆起，并有可能压迫脊椎神经引起疼痛。

有时候，纤维环只是发生了轻微的变形，没有冲击到脊椎神经，但疼痛仍然会发生，这是因为纤维环里也有神经。

在极端情况下，髓核会被从破裂的纤维环中挤出，引发剧烈的疼痛。

如果椎间盘向后隆起的幅度过大，就会压迫到坐骨神经，使人疼痛难忍。

椎间盘突出还会引发其它问题（如麻木、刺痛、肌肉无力等），这种感觉会向外延伸，最远可达腿部或脚部。

如果髓核过度隆起，就会导致椎间盘严重变形，使椎骨向前或向一侧倾斜，并使椎骨在运动中不能正确排列。

在这种情况下，你将部分或完全丧失做某些动作的能力，而且任何动作都会引起急性的疼痛。

急性背部疼痛发作时，人们通常会向前弯着腰或者斜侧在一边。

如果你突然背痛发作，并且不能直立也不能正常地活动背部，那么你的椎间盘髓核很可能已经有些隆起了。

尽管这听起来很糟糕，但无需惊慌。

本书中的练习都经过精心地设计，可以缓解这类病痛的困扰。

<<麦肯基疗法>>

媒体关注与评论

麦肯基疗法从20世纪中期始用于腰痛治疗，迄今已近半个世纪。

其自成体系的力学诊断理论和治疗技术独具特色，并获得国际康复治疗界的认可。

——中日友好医院康复医学科主任医师孙启良麦肯基套餐疗法在腰椎间盘突出症患者中有明显的治疗效果和较好的依从性。

——中山医科大学附属第一医院康复科主任黄东锋麦肯基疗法结合其他物理疗法治疗腰椎间盘突出症，能更显著提高腰椎间盘突出症的疗效。

——浙江省嘉兴市第二医院康复医学中心主治医师顾敏使用麦肯基指导36例下腰痛（腰椎间盘突出移位综合征）患者进行系统康复治疗，第1疗程结束后，有效率为100%，显效率为72.22%。

麦肯基脊柱力学疗法对下腰痛的康复疗效非常显著。

——大连医科大学附属第一医院副主任医师王艺光麦肯基（Mckenzie）疗法配合推拿与关节松动术治疗腰椎间盘突出症疗效好、病人适应强。

——四川大学华西医院康复中心副教授王晓红观察麦肯基疗法配合超短波对腰间盘突出症的治疗效果，于治疗前后以腰疼疗效的分级进行评定。

结果3例病人症状体征均得到改善，治疗前后的疗效优良率比较，经统计学处理，差异非常显著。

——首都医科大学附属宣武医院康复医学科副主任医师杨远滨

<<麦肯基疗法>>

编辑推荐

《麦肯基疗法:7步告别颈椎腰椎烦恼》：全球应用过50年，最便宜、最有效的颈椎腰椎康复自助疗法，英国女王推荐，畅销全球35个国家，总销量过550万册的自助医疗经典之作，7步疗法详解，150余幅真人实拍图片阐释，帮您轻松摆脱颈椎腰椎疼痛困扰中日友好医院康复医学科主任医孙启良等，众多专家联袂推荐。

推荐本疗法的教材及专业杂志包括：24位专家编写《运动疗法与技术学》、《骨科康复学》、《运动与康复》等权威教材；《中国康复》、《中国临床康复》、《中华物理学与康复》、《现代康复》、《按摩与导引》等专业康复杂志。

畅销全球超过550万册的自助医疗经典，真人照片演示简单易学易会。

<<麦肯基疗法>>

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>