

图书基本信息

书名：<<名医图解.膝痛正确治疗与生活调养>>

13位ISBN编号：9787807636861

10位ISBN编号：7807636866

出版时间：2012-1

出版时间：广西科学技术出版社

作者：宗田大

页数：200

译者：肖燕

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

人类开始用两条腿走路，才发展到了今天的文明文化。

能享受运动的乐趣、周游世界，都是因为有两条可靠的腿。

但是，一旦腿脚出现疼痛，就很难再继续这样自由活动的生活了。

承担体重的关节有股关节、膝关节、足关节、足部的小关节等多处感到疼痛时，正确掌握自己的下肢及各关节特征、问题，了解现状。

在此基础上与自己的身体和谐相处。

为此做一做能自己进行的、以柔软操为主的体操，是最安全有效的方法。

活用本书中所展示的训练法和减缓下肢疼痛的生活智慧。

## 作者简介

宗田大，日本东京医科齿科大学医学部骨科、研究生院运动器官外科学教授。

主要研究方向包括运动医学、以膝关节学为主的关节外科

学。

宗田大医生始终认为只有让患者准确了解自己膝盖疼痛的具体类型才能够正确使用柔软体操进行自我健康管理，最终减少膝盖疼痛。

他秉持这些理念，坚持每天对患者进行柔软体操的指导。

著有《消除膝痛痛点的柔软体操》《告别膝盖、肩部、腰部疼痛的做法》《膝痛的了解、诊断与治疗》等。

书籍目录

出版前言 愿为患者带来最好的治疗指导和保健方法

序 缓解下肢疼痛有智慧

第一章 下半身关节的构造主体

膝盖的结构

膝盖是全身中最大的关节

膝盖动作由肌肉和韧带调节

膝盖疼痛及原因

疼痛分为4个阶段，但未必按顺序发展

正确了解膝盖疼痛的重要性

对使用过度的疼痛、慢性炎症有效的柔软体操

急性疼痛和骨骼疼痛通过药物控制

腿的不同形状可能引起膝痛

腿的扭转度大会带来额外的负担

肥胖增加膝盖负担也是疼痛的原因

随年龄增长而增多的变形性膝关节症

膝痛的最常见原因是变形性膝关节症

“第一步”就引起疼痛

重度阶段跪蹲或屈伸膝盖也很困难

关节软骨的磨损是所有症状的原因

股关节的结构和疼痛

股关节是可以做大幅度旋转运动的关节

股关节没有空闲的时候，所以无法对疼痛敷衍了事

分为关节疼痛和肌肉疼痛两种情况

年纪大容易发生的变形性股关节症

变形性股关节症有什么症状

大腿根疼痛，走路会加剧疼痛

常见于髌臼发育不全的人

脚腕、脚趾关节结构与相关疾病

脚腕、脚趾关节的构成与功能

脚腕疼痛多因挫伤，脚部疼痛多因拇趾外翻

引起膝盖和腿脚疼痛的疾病

类风湿关节炎——关节发炎，逐渐遭到破坏

膝盖发炎会伴随发烧

进行血液检查、药物治疗

痛风：脚拇趾跟的关节剧烈疼痛

除用药外，也需要改善饮食生活

多与变形性膝关节症并发的假性痛风

运动引起的膝痛

其他疾病

第二章 接受骨科治疗

第三章 强化膝盖与股关节的柔软体操

第四章 保护下半身的日常注意事项

## 章节摘录

版权页：插图：伤过膝关节的人，并非就不能运动。

相反，本书建议在膝关节疼痛消除后在可能的范围适当运动。

还有中老年人中很多人有高血压、糖尿病、肥胖等问题，通过运动也可以得到改善。

但是，现实中也有很多人本来为了改善这些问题而开始运动的，结果反而损伤了膝关节。

那么如何做到既运动又能保护好膝关节呢？

首先，在疼痛剧烈、肿胀严重、有积水的情况下决不能运动。

即使在治愈了这些症状后，止痛前也只能做柔软体操。

疼痛消除后，可以开始做些步行等轻量运动。

不过，如果肥胖度较高，对膝关节负担大的人，首先应减重。

然后再向医生确认是否可以步行。

有意识地采取正确的、优美的步行姿势在开始步行前，一定要先做准备活动，放松肌肉、肌腱。

开始走的时候要缓行，逐渐提高速度。

刚开始走可能膝关节会痛，走着走着就会消失的，所以无须担心。

步行姿势是很重要的，注意不要拖着脚走，或用脚尖踢步，一定要脚跟先着地。

挺直脊背，手肘稍弯摆动。

视线稍稍向前，这样头部可以保持直线，姿势会变得优美。

编辑推荐

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>