

<<运动创伤痊愈攻略>>

图书基本信息

书名：<<运动创伤痊愈攻略>>

13位ISBN编号：9789626787113

10位ISBN编号：9626787112

出版时间：2012-11

出版时间：香港经济日报出版社

作者：康域物理治疗

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>

## <<运动创伤痊愈攻略>>

### 内容概要

透视身体骨骼及肌肉结构

掌握正确的运动创伤“自”疗法

隨書附送：《吾痛吾貼痊愈攻略》，即時購買更加送：運動貼布試用裝及優惠（數量限量）

香港人愈來愈重視做運動，以保持身體健康，提高生活質素。

每年，我們也有幾個大型的普及運動，當中以渣打馬拉松（多達60000人）、毅行者（近5000人）和維港渡海泳（近2000人）最多人參與。

運動時，很多人都有意無意間令肌肉、筋骨、關節等受傷。

本書一開首便立時為各運動者提供即時的紓緩方法，以自療方式穩定受傷的部位，然後再作針對性的治療，以及康復動作。

作者強調就算是最常見的拗柴也要重視復康工夫，否則只會容易衍生老生常談的：「我又舊患復發。」「上次扭親地方梗係仲差啲啲未好得番晒！

」  
本書以索引方法帶出身體不同位置最常見的傷患，然後以步驟方法教大家檢視傷處和康復運動如何做。

- 教你三部基本康復功（P.R.I.C.E）：依樣畫蘆，教大家以手、眼初步處理傷患。

- 常見的運動創傷部位：肩鎖關節扭傷、肩夾擊症候群、網球肘、三角纖維軟骨損傷、鎚狀指、腰椎間盤移位、腰肌拉傷、膝蓋關節炎、髓韌帶炎、前十字韌帶撕裂、半月板撕裂、脛骨疼痛、小腿肌腱炎、足踝扭傷、足底筋膜炎（由肩到腳，細心為大家全面解說）

- 足部常見問題和護理：足內翻、拇趾外翻、足部常見病的成因、預防與治療、護足百科

- 中醫：傷筋 / 關節扭傷、湯水食療推介

- 運動圖表100幅：把各傷患的每個復康動作拍下照片，讓大家按圖索驥，康復話咁易。

重點推介：

- 包羅最常見的運動傷患（由肩到腳），重點在DIY治療的實際方法上，不做理論派。

- 100幅運動圖表，包括所有康復動作圖，並以文字說明，清楚每個步驟。

- 揭開近年運動者常用的運動貼布，讓大家以DIY貼布來穩固肌肉，做動作時便不容易弄傷，也有安定傷患之效。

- 專訪11位專業運動員（如余翠怡、蔡曉慧、山度士、李致和等），分享受傷和康復經過

## <<运动创伤痊愈攻略>>

### 作者简介

康域物理治療，專業的物理治療團隊，在香港享有盛名。

希望出版圖書以推廣全民健體的訊息，希望能將運動融入生活當中，並將收益回饋社會，協助發展本地運動。

本書，以康域牽頭，夥拍多位物理治療師、中醫師、足部治療師和專科西醫，以其專業撰寫本書，貢獻社會。

<<运动创伤痊愈攻略>>

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>