

《腰腿痛防治220问》

图书基本信息

书名：《腰腿痛防治220问》

13位ISBN编号：9787508203980

10位ISBN编号：7508203984

出版时间：1997-06

出版社：金盾出版社

作者：徐军

页数：235

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《腰腿痛防治220问》

内容概要

内容提要

本书系统地介绍了常见下腰痛和下肢痛的病因病状、诊断治疗以及预防康复方面的知识。内容科学实用，文字通俗易懂。可供患者及基层医护人员阅读参考。

书籍目录

目录

上篇 下腰痛的防治

一 腰椎的基本知识

1. 腰椎的解剖结构是怎样的？
2. 腰椎的生物力学特点有哪些？
3. 腰椎的活动范围有多大？
4. 不同体位对腰椎生物力学有什么影响？

二 什么是腰椎间盘突出？

6. 腰椎间盘突出起什么作用？

二 腰椎间盘突出症

7. 什么是腰椎间盘突出症？
8. 为什么会发生腰椎间盘突出症？
9. 腰椎间盘突出症好发于哪些人？
10. 腰椎间盘突出症好发于哪些部位？
11. 腰椎间盘突出症有哪些特殊类型？
12. 腰椎间盘突出症有什么临床表现？
13. 腰椎间盘突出症发生前有什么样的前驱症状？
14. 为什么腰椎间盘突出症的患者往往伴有下肢症状？
15. 患者如何发现自己可能患有腰椎间盘突出症？
16. 医生用什么方法检查患者是否患了腰椎间盘突出症？
17. 如何进行腰椎间盘突出症的定位诊断？
18. 直腿抬高试验有什么临床价值？
19. 腰椎间盘突出症的X线表现有哪些？
20. 除X线检查外 腰椎间盘突出症还有哪些影像学检查方法？

三 其它常见的下腰痛

21. 除了腰椎间盘突出症之外，还有哪些疾病可导致下腰痛？
22. 为什么下腰痛的患病率较高？
23. 不同人群下腰痛的常见原因有哪些？
24. 为什么有时下腰痛的表现不相同？
25. 急性腰扭伤有什么表现？
26. 慢性腰肌劳损是如何引起的？
27. 棘上韧带损伤有什么症状？
28. 棘间韧带损伤是怎么回事？
29. 什么是腰背部筋膜纤维织炎？
30. 姿势性腰痛是怎么回事？
31. 腰骶部移行脊椎为什么容易导致下腰痛？
32. 隐性脊柱裂是怎么回事？
33. 峡部裂和腰椎滑脱是怎么回事？
34. 什么是腰椎管狭窄症？
35. 什么叫做间歇性跛行？
36. 腰椎间盘突出症与腰椎管狭窄症有什么区别与联系？
37. 老年人为什么容易腰痛？

- 38.为什么老年人的腰腿痛很少诊断为腰椎间盘突出症？
- 39.骨质疏松症与腰痛有关系吗？
- 40.何谓强直性脊柱炎？
- 41.哪些内脏疾病较易引起腰痛？
- 42.内脏疾病所致的腰痛有什么特点？
- 43.妇科疾病所致的下腰痛与其它腰痛有什么区别？
- 44.什么是坐骨神经痛？
- 45.梨状肌损伤综合征是怎么回事？
- 46.腰椎间盘突出症与其它下腰痛疾患之间有什么关联？
- 四 腰椎间盘突出症的治疗
- 47.腰椎间盘突出症有哪些治疗方法？
- 48.腰椎间盘突出症总的治疗原则是什么？
- 49.腰椎间盘突出症的不同病程，非手术疗法应注意什么？
- 50.非手术疗法治疗腰椎间盘突出症的意义何在？
- 51.哪些腰椎间盘突出症患者可以选用非手术疗法？
- 52.为什么提倡腰椎间盘突出症患者的自我治疗？
- 53.急性期腰椎间盘突出症患者卧床休息有什么好处？
- 54.腰椎间盘突出症患者卧床休息期间应注意什么？
- 55.卧床休息的腰椎间盘突出症患者如何下床？
- 56.卧床休息的腰椎间盘突出症患者何时可以下床活动？
- 57.腰椎间盘突出症患者使用腰围的目的是什么？
- 58.对腰围的种类和质量有什么要求吗？
- 59.如何自行制作简易腰围？
- 60.怎样使用腰围？
- 61.长时间佩戴腰围好吗？
- 62.腰椎间盘突出症的牵引治疗是怎么回事？
- 63.腰椎间盘突出症的牵引治疗有哪些具体的方法？
- 64.哪些人不宜进行牵引治疗？
- 65.腰椎间盘突出症患者的牵引疗法如何进行？
- 66.可否开展家庭牵引疗法？
- 67.家庭牵引疗法如何具体进行？
- 68.怎样开展家庭徒手牵引疗法？
- 69.腰椎间盘突出症患者行牵引疗法时应注意什么？
- 70.腰椎间盘突出症急性期的物理疗法有哪些？
- 71.腰椎间盘突出症可用以配合其它治疗的物理疗法有哪些？
- 72.腰椎间盘突出症患者如何开展家庭物理疗法？
- 73.腰椎间盘突出症有哪些药物治疗？
- 74.什么是腰椎间盘突出症的硬膜外腔肾上腺糖皮

质激素封闭疗法？

75.硬膜外腔肾上腺糖皮质激素封闭疗法如何具体进行？

76.什么是腰椎间盘突出症的髓核化学溶解疗法？

77.髓核化学溶解疗法如何具体进行？

78.哪一类腰椎间盘突出症的患者需要手术？

79.腰椎间盘突出症常见的手术方法有哪些？

80.腰椎间盘突出症患者手术后应注意什么？

81.腰椎间盘突出症患者对新疗法的希望在哪里？

82.经皮穿刺髓核摘除术治疗应注意什么？

83.祖国医学对腰椎间盘突出症持什么观点？

84.如何运用中药治疗腰椎间盘突出症？

85.治疗腰椎间盘突出症有哪些中医外治疗法？

86.腰椎间盘突出症的针灸治疗如何进行？

87.如何用耳穴方法诊断腰椎间盘突出症？

88.耳针治疗腰椎间盘突出症的具体方法怎样实施？

89.怎样进行腰椎间盘突出症的推拿疗法？

90.什么是治疗腰椎间盘突出症的反背法？怎样操作？

91.什么是治疗腰椎间盘突出症的踩跷法？怎样操作？

92.如何开展腰椎间盘突出症自我按摩？

93.腰椎间盘突出症实施推拿疗法应注意什么？

94.医疗体育在腰椎间盘突出症的康复中起什么作用？

95.医疗体育治疗腰椎间盘突出症有什么特点？

96.腰椎间盘突出症的卧位医疗体操如何进行？

97.如何开展直立位的腰椎间盘突出症医疗体操？

98.腰椎间盘突出症患者怎样进行改善其运动功能的体操锻炼？

99.如何开展传统医学中的腰椎间盘突出症功法锻炼？

100.腰椎间盘突出症患者的水中运动疗法如何进行？

101.腰椎间盘突出症患者进行体育疗法时应注意什么？

五 其它常见下腰痛的治疗

102.如何治疗急性腰扭伤？

103.慢性腰肌劳损有哪些治疗方法？

104.怎样治疗腰椎韧带损伤？

105.如何治疗腰背部筋膜纤维织炎？

106.怎样解除姿势性腰痛？

107.腰骶部移行脊柱患者有什么治疗方法？

108.哪些隐性脊柱裂患者需要手术治疗？

109.如何治疗峡部裂和腰椎滑脱症？

110.腰椎管狭窄症患者是否都需要手术？

111.老年人的腰痛是否可用推拿方法治疗？

112. 如何治疗因骨质疏松症引起的腰痛？
113. 如何自我进行强直性脊柱炎的功能锻炼？
114. 如何治疗梨状肌损伤综合征？
115. 慢性腰痛有哪些治疗方法？
116. 慢性腰痛患者如何进行疗养？
117. 慢性腰痛患者如何开展泥疗？
118. 慢性腰痛患者如何进行沐浴疗法？
119. “ 练功十八法 ” 中有哪些动作适合慢性腰痛患者的功能锻炼？
120. “ 退着走 ” 能治疗慢性腰痛吗？
121. 怎样做慢性腰痛的治疗体操？
122. 怎样做解除腰部酸痛的体操？
123. 怎样做改善腰部僵直及肌肉萎缩的体操？
124. 有坐骨神经痛症状的慢性腰痛患者用什么方法锻炼好？

六下腰痛的预防

125. 腰痛的医疗出路在哪里？
126. 什么样的站立姿势最好？
127. 如何纠正站立体位的不良姿势？
128. 什么样的坐姿为不良姿势？
129. 什么样的坐姿最好？
130. 坐具不合适也会引起腰痛吗？
131. 什么样的坐具比较合适？
132. 睡眠是否也要讲究姿势？
133. 腰痛患者采取什么样的睡眠体位比较好？
134. 睡什么样的床铺能防治腰痛？
135. 枕头与腰痛有关系吗？
136. 中、老年人睡眠时应注意什么？
137. 什么是正确的行走姿势？
138. 走路可以预防腰痛吗？
139. 为什么腰痛患者不宜穿高跟鞋？
140. 什么是良好姿势的6个条件？
141. 起床时如何预防腰痛？
142. 为什么腰痛患者在洗漱时也应注意姿势？
143. 洗衣服时如何防止发生腰痛？
144. 在厨房干活时如何减轻腰部的负担？
145. 老年人蹲着干活时应该注意些什么？
146. 看电视时为避免腰痛应该注意些什么？
147. 弯腰拾物也需要注意姿势吗？
148. 直立持物要注意些什么？
149. 弯腰搬重物时采取什么姿势为好？
150. 手提和肩扛重物这两种方式何者为好？
151. 在搬运工作中还有哪些可以省力的办法？
152. 劳动时如何加强腰部的防护？
153. 医务工作者为什么有时也容易产生腰痛？
154. 办公室工作人员如何预防腰痛？
155. 长期站立的工作人员如何预防腰痛？
156. 司机为预防腰痛可采取什么样的对策？
157. 其它工作是否也应注意姿势？

- 158.因气候变化而产生或加重的腰痛患者如何注意防护？
 - 159.在体育运动中如何尽量避免腰部损伤？
 - 160.腰痛患者能否进行体育运动？
 - 161.如何治疗因胸、腰椎压缩性骨折后引起的腰痛？
 - 162.为什么有的腰椎间盘突出症患者需要再次手术？
 - 163.做了腰椎手术以后还能参加劳动吗？
 - 164.孕妇如何预防腰痛？
 - 165.怎样做改善孕妇腰痛的体操？
 - 166.产妇在产后如何预防腰痛？
 - 167.产妇如何做预防腰痛的体操？
 - 168.育龄妇女腰椎手术后还能生育吗？
 - 169.老年人预防腰痛的基本原则是什么？
 - 170.饮酒可以治疗老年人的腰痛吗？
 - 171.中、老年人如何做腰痛预防操？
 - 172.中、老年人如何做恢复腰部关节活动功能的体操？
 - 173.肥胖者如何预防腰痛？
 - 174.如何强化腹部肌肉？
 - 175.青少年如何做腰痛预防操？
 - 176.腰痛患者如何自我进行腰背部的功能评价？
- 下篇 下肢痛的防治
- ### 七 髋部常见疼痛性疾病的防治
- 177.髋关节的解剖结构是怎样的？
 - 178.髋关节的运动功能有哪些？
 - 179.哪些情况可以引起髋关节疼痛？
 - 180.强直性脊柱炎患者为什么常伴有髋关节疼痛症状？
 - 181.股骨头缺血性坏死是怎么回事？
 - 182.什么是髋关节骨关节炎？
 - 183.髋部滑囊炎有哪些类型？
 - 184.如何治疗强直性脊柱炎髋关节病变？
 - 185.股骨头缺血性坏死的治疗手段有哪些？
 - 186.髋关节骨关节炎的防治手段有哪些？
 - 187.如何开展髋部滑囊炎的治疗？
 - 188.怎样做解除髋关节疼痛的治疗体操？
 - 189.中、老年人如何做增强髋关节功能的体操？
 - 190.髋关节外科手术之后应注意些什么？
 - 191.如何开展髋关节手术后的功能锻炼？
- ### 八 膝部常见疼痛性疾病的防治
- 192.膝关节的解剖结构是怎样的？
 - 193.膝关节有哪些功能？
 - 194.常见的膝关节周围的韧带损伤有哪些？
 - 195.十字韧带有哪些功能？
 - 196.半月板起什么作用？
 - 197.髌下脂肪垫综合征是怎么回事？
 - 198.膝关节骨关节炎的病理改变与临床症状之间

有什么关系？

199. 妇女为什么经常有膝关节疼痛症状？

200. 什么叫“关节鼠”？

201. 髌软骨软化症是怎么回事？

202. 膝关节周围韧带损伤的治疗手段有哪些？

203. 哪些十字韧带损伤患者需要手术治疗？

204. 半月板损伤的主要治疗手段是什么？

205. 髌下脂肪垫综合征采用什么样的治疗方法为好？

206. 如何开展膝关节骨关节炎的自我治疗？

207. 髌软骨软化症的手法治疗如何进行？

208. 如何进行膝关节的功能锻炼？

九 足部常见疼痛性疾病的防治？

209. 踝关节的解剖结构是怎样的？

210. 踝关节及足部的功能运动有哪些？

211. 为什么踝关节外侧副韧带损伤较为多见？

212. 跗跖关节扭伤是怎么回事？

213. 为什么中、老年人常常诉说足跟痛？

214. 什么叫扁平足？

215. 如何治疗踝关节外侧副韧带损伤？

216. 怎样进行踝关节外侧副韧带损伤的手法治疗？

217. 跗跖关节扭伤后如何治疗？

218. 跟痛症的预防和治疗措施有哪些？

219. 如何进行扁平足的矫正练习？

220. 足踝部关节功能锻炼如何进行？

《腰腿痛防治220问》

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:www.tushu000.com