

<<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

出版时间：金盾出版社

作者：徐军

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。

## <<腰腿痛防治220问>>

### 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？

##### 5. 什么是椎间盘？

##### 6. 椎间盘起什么作用？

##### 二 椎间盘突出症

##### 7. 什么是椎间盘突出症？

##### 8. 为什么会发生椎间盘突出症？

##### 9. 椎间盘突出症好发于哪些人？

##### 10. 椎间盘突出症好发于哪些部位？

##### 11. 椎间盘突出症有哪些特殊类型？

##### 12. 椎间盘突出症有什么临床表现？

##### 13. 椎间盘突出症发生前有什么样的前驱症状？

##### 14. 为什么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椎间盘突出症？

##### 16. 医生用什么方法检查患者是否患了椎间盘突出症？

##### 17. 如何进行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. 椎间盘突出症的X线表现有哪些？

##### 20. 除X线检查外 椎间盘突出症还有哪些影像

## <<腰腿痛防治220问>>

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？

## <<腰腿痛防治220问>>

- 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？

## <<腰腿痛防治220问>>

- 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皮质激素封闭疗法？
- 75.硬膜外腔肾上腺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？

## <<腰腿痛防治220问>>

- 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？

## <<腰腿痛防治220问>>

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气功？



## <<腰腿痛防治220问>>

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？

## <<腰腿痛防治220问>>

- 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？

## <<腰腿痛防治220问>>

- 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？

## <<腰腿痛防治220问>>

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？

<<腰腿痛防治220问>>

- 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:<http://www.tushu007.com>