第一图书网, tushu007.com

<<颈椎问题>>

图书基本信息

书名：<<颈椎问题>>

13位ISBN编号：9787547601808

10位ISBN编号：7547601804

出版时间：2010-8

出版时间：上海远东出版社

作者：卞留贯，孙青芳　主编

页数：138

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

头颈部的运动与椎动脉有什么关系？
颈椎病最早期的临床表现是什么？
什么样的人最容易生颈椎病？
哪些颈椎病患者需要手术治疗？
颈椎病患者应使用什么样的枕头？
颈椎病患者饮食需要注意什么事项？
……阅读本书，看看专家是怎么说的。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

卞留贯，现任上海交通大学医学院附属瑞金医院神经外科副主任、主任医师、教授、博士生导师。

年均手术200余例，擅长单鼻孔经蝶切除垂体瘤、颅底肿瘤、面肌痉挛、三叉神经痛的微血管减压术、动脉瘤夹闭术、脑干肿瘤（海绵状血管瘤）、髓内肿瘤、听神经瘤、枕骨大孔区肿瘤、颈静脉孔区肿瘤、颈椎病的手术治疗等。

发表论文近100篇，被SCI收录9篇。

孙青芳，1985年毕业于中国医科大学医学系。

获学士学位，1996年和1999年分获上海第二医科大学神经外科硕士和博士学位，是我国获得神经外科博士学位的第二位女性，先后破格晋升为副主任医师、主任医师，2002年获研究生导师资格。

现任上海交通大学医学院附属瑞金医院神经外科主任医师、教授。

年均手术200余例，其中年垂体瘤手术病例约150例。

尤其擅长垂体腺瘤和颅内肿瘤的诊断和治疗，是瑞金医院垂体-肾上腺疾病专病组骨干成员。

同时，对颅内出血和颅脑损伤的治疗具有丰富经验。

发表论文80余篇，其中作为第一作者和通讯作者的32篇，被SCI收录9篇。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一部分：颈椎基础知识第二部分：常见颈椎病有哪些第三部分：颈椎病患者需做的检查项目第四部分：颈椎病的治疗第五部分：颈椎病患者日常生活第六部分：颈椎病预防

章节摘录

目前治疗颈椎的方法有针灸、理疗、按摩、牵引、手术等。
如果症状不是十分严重，在日常生活中患者也可以试一试现在流行的颈椎病运动疗法。
颈椎病运动疗法是目前预防颈椎病和改善颈椎病症状比较流行的一种方法。
主要目的是通过主动活动放松颈后痉挛肌肉，缓解颈肌的疼痛，改善颈部的血液循环，促进炎症的消退；通过颈背肌的锻炼，增强颈背部肌肉力量，增加颈椎活动范围，保持颈部较大的活动范围，防止颈椎关节的僵硬。
常见的颈椎病运动疗法有：打羽毛球、蛙泳、放风筝、打台球、做瑜伽等。
主要是改善由于长期屈曲颈椎导致的颈部肌肉痉挛和颈椎生理曲度的改变，使头后伸。
以打羽毛球为例，在打羽毛球时头颈部要随来球不断地改变方向，如左右接球，后仰接球，弯腰接球，这些动作对颈部肌肉都可以起到舒筋活血的作用，避免了颈椎长期固定在一种姿势。
现在室内羽毛球运动强度比较大，如是老年患者，建议采用活动量比较小的游泳和放风筝的方法来治疗颈椎病。
运动疗法治疗颈椎病的过程中要遵守科学的锻炼原则：　　1.持之以恒锻炼要做到经常性、系统性。
运动疗法不是一种立竿见影的治疗方法，只有通过长期锻炼才能逐步积累效果。
……

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