第一图书网, tushu007.com

# <<腰椎间盘突出症自我调理135>>

## 图书基本信息

书名：<<腰椎间盘突出症自我调理135>>

13位ISBN编号：9787560547121

10位ISBN编号：7560547125

出版时间：2012-12

出版时间：崔林华、邢潇、 于溯 西安交通大学出版社 (2012-12出版)

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

《腰椎间盘突出症自我调理135(第2版)》系统介绍了有关腰椎间盘突出症的基础知识及临床常用的诊断、治疗和预防方法，并结合作者的多年临床经验对各种治疗方法做了对比评价。
为了便于广大读者阅读和理解，《腰椎间盘突出症自我调理135(第2版)》在文字上尽量避免专业术语的出现，语言简练，通俗易懂，非常适合非医务工作者使用。

第一图书网, tushu007.com

# <<腰椎间盘突出症自我调理135>>

## 书籍目录

一、基础篇 1.什么是脊柱／1 2.脊柱的结构是怎样的／1 3.椎骨间是怎样连接的／4 4.什么是椎间盘／5 5.腰椎有什么特点／6 6.腰椎间盘有什么特点／7 7.腰椎间盘的营养是如何供应的／7 8.什么是腰椎间盘突出／8 9.什么是椎间盘膨出／9 10.椎间盘突出与膨出有什么区别／10 11.什么是腰椎间盘突出症／10 12.腰椎间盘突出与腰椎间盘突出症有何关系／11 13.什么是无菌性炎症／12 14.突出物回纳是否指髓核完全回到原来的位置了／12 15.什么是中央型腰椎间盘突出症／13 16.中央型腰椎间盘突出症有何临床症状／14 17.什么是游离型腰椎间盘突出症／14 18.什么是腰椎间盘脱出／15 19.什么是马尾神经／15 20.压迫马尾神经会有哪些症状／16 21.腰椎间盘有没有向前突出的／17 二、病因病机篇 22.什么是椎间盘的退行性改变／18 23.引起腰椎间盘突出症的内在因素有哪些／19 24.引起腰椎间盘突出的常见诱因有哪些／20 25.为什么弯腰持重容易诱发腰椎间盘突出症／20 26.为什么睡眠时受凉容易诱发腰椎间盘突出症／21 27.为何以下情况易引起腰椎间盘突出症／22 28.腰椎间盘突出症与职业有何关系／23 29.为什么老年人患腰椎间盘突出症的患者较少／23 30.腰椎间盘突出症与缺钙有关吗／24 31.为什么20～50岁人群是椎间盘突出的高发人群／25 32.为什么临床上腰4～5椎间盘突出最多见／26 33.腰椎间盘突出症是中医所说的肾虚吗／26 34.为什么腰椎间盘突出症日久多伴发颈椎不适／27 三、症状篇 35.腰椎间盘突出症常见症状有哪些／29 36.为什么有的腰椎间盘突出症患者会出现腰痛症状／29 37.为什么有的腰椎间盘突出症会引起下肢放射性痛／30 38.为什么有的腰椎间盘突出症患者两腿不一样长／31 39.为什么有的患者会出现下肢肌肉萎缩／31 40.为什么有的腰椎间盘突出症会引起大小便的异常／32 41.为什么有的患者咳嗽或打喷嚏导致症状加重／32 四、诊断治疗篇 42.为什么有的医生要求患者拍x光片／34 43.CT能确诊腰椎间盘突出吗／34 44.核磁共振检查在诊断腰椎间盘突出中有何意义／35 45.B超可以用来诊断腰椎间盘突出吗／36 46.为什么医生确诊时常常要让患者抬腿／37 47.如何确诊腰椎间盘突出症／38 48.腰椎间盘突出症与急性腰扭伤如何区分／39 49.什么是腰椎管狭窄症／40 50.什么是隐性脊柱裂／40 51.什么是坐骨神经痛／41 52.腰椎间盘突出症与坐骨神经痛是什么关系／42 53.什么是梨状肌综合征／43 54.如何区分腰椎间盘突出症与梨状肌综合征／44 55.治疗腰椎间盘突出症的常用方法有哪些／44 56.如何用药物治疗腰椎间盘突出症／45 57.理疗在治疗腰椎间盘突出症中有何作用／46 58.腰椎间盘突出症的患者适合做哪些理疗／46 59.为什么医生往往会建议患者做牵引／47 60.为什么个别患者牵引治疗后会疼痛加重／48 61.腰椎间盘突出症可以进行推拿按摩治疗吗／48 62.推拿按摩治疗腰椎间盘突出症的机理是什么／49 63.推拿按摩能使椎间盘突出物回纳吗／50 64.为什么个别患者按摩治疗后症状会加重／50 65.哪些腰椎间盘突出症患者不适合按摩治疗／51 66.腰椎间盘突出症患者可以拔火罐吗／52 67.腰椎间盘突出症拔火罐治疗应该注意什么／53 68.针灸疗法在治疗腰椎间盘突出症中有何作用／53 69.小针刀疗法可以用来治疗腰椎间盘突出症吗／54 70.整脊疗法在治疗腰椎间盘突出症中有何作用／56 71.那些情况不适合进行整脊治疗／56 72.在整脊过程中出现弹响声是否说明小关节已经复位／58 73.什么是经皮穿刺椎间盘切吸术／58 74.什么是腰椎间盘突出髓核化学溶解术／59 75.什么是腰椎间盘突出髓核臭氧溶解术／60 76.腰椎间盘突出症患者可不可以进行封闭治疗／61 77.封闭治疗有哪些适应证和禁忌证／62 78.腰椎间盘突出症患者可不可以到疼痛科治疗／62 79.腰椎间盘突出症患者能否进行S—E—T治疗／63 80.为什么个别患者经短期保守治疗症状会完全消失／64 81.哪些腰椎间盘突出症患者需要进行手术治疗／65 82.为什么有的患者手术后仍有症状／66 83.哪些患者需要进行二次手术／66 84.如何初步判断自己是否患了腰椎间盘突出症／67 85.如何通过症状初步判断腰椎间盘突出症的病灶位置／68 86.腰椎间盘突出症患者如何进行科学系统的治疗／69 87.症状轻微的患者可否在家自我治疗／70 五、调养篇 88.为什么处于急性期的患者需要卧床休息／71 89.腰椎间盘突出症患者卧床休息需要注意哪些问题／71 90.为什么腰椎间盘突出症患者不能枕高枕头／72 91.腰椎间盘突出症患者日常生活中需要注意什么／73 92.为什么腰椎间盘突出症患者需要佩戴腰围／74 93.腰椎间盘突出症患者如何选择腰围／74 94.腰围可以长久佩戴吗／76 95.腰椎间盘突出症痊愈后不适合参加哪些体育锻炼／77 96.腰椎间盘突出症痊愈后适合参加哪些体育锻炼／78 97.腰椎间盘突出症患者如何锻炼／78 98.腰椎间盘突出症患者手术前后需要注意什么／80 99.腰椎间盘突出症患者手术后如何进行功能锻炼／81 100.腰椎间盘突出症患者可以打太极拳吗／82 101.腰椎间盘突出症患者需要养成的生活习惯／83 102.腰椎间盘突出症患者的心理调整／86 103.腰椎间盘突出症患者有无饮食禁忌／87 104.药膳对腰椎间盘突出症

有治疗作用吗／87 105.中医将腰椎间盘突出症分为几型／88 106.常用治疗腰椎间盘突出症的中成药及适应证／88 107.治疗腰椎间盘突出症的民间小验方／89 108.腰椎间盘突出症患者自我按压耳穴疗法／90 109.腰椎间盘突出症患者手部自我按摩疗法／92 110.治疗腰椎间盘突出症的常用穴位有哪些／94 111.腰椎间盘突出症患者家庭拔罐疗法／96 112.腰椎间盘突出症患者家庭刮痧疗法／98 113.腰椎间盘突出症患者自我足部按摩疗法／100 114.腰椎间盘突出症药物外敷疗法／105 115.腰椎间盘突出症患者如何选用家用治疗仪／106 116.腰椎间盘突出症患者家庭简易理疗／107 117.腰椎间盘突出症患者家庭简易牵引疗法／108 118.腰椎间盘突出症患者自我按摩法／109 119.艾灸疗法治疗腰椎间盘突出症的简便操作／113 120.青少年如何预防腰椎间盘突出症／115 121.办公室人员如何预防腰椎间盘突出症／115 122.产业工人如何预防腰椎间盘突出症／116 123.普通体力劳动者如何预防腰椎间盘突出症／117 124.医务工作者如何预防腰椎间盘突出症／118 125.家庭主妇如何预防腰椎间盘突出症／118 126.家庭主妇患者治愈后如何预防复发／119 127.老年人如何预防腰椎间盘突出症／120 128.孕期妇女如何预防腰椎间盘突出症／120 129.腰椎间盘突出症患者出差时需要注意什么／121 130.腰椎间盘突出症患者如何选择床上用品／122 131.新妈妈如何预防腰椎间盘突出症的发生／123 132.腰椎间盘突出症患者如何对待夫妻生活／124 133.对腰椎间盘突出症患者有益的特殊锻炼方式／124 134.腰椎间盘突出症患者简易保健操／126 135.腰椎间盘突出症患者家庭导引疗法／131 附录：腰椎间盘突出症常用食疗方

## 章节摘录

版权页： 插图： 太极拳是一项很好的健身运动，长期坚持锻炼能够起到很好的强身健体、预防疾病的作用。
太极拳很重视对腰部的锻炼，所有动作都是在腰部的带动下完成的，因此自古就有“八卦掌，太极腰”之说。
由于太极拳的动作很符合人体良性的生物力学要求，几乎没有伤腰的动作，因此长期练习不但能够加强腰部力量，使腰部松软灵活，还能培养腰部正确的用力习惯，从而大大的减少了腰椎间盘突出症的发生机会。
临床上我们也曾经见到由于练习太极拳引起腰痛或腰椎间盘突出症的患者，这种情况一般发生在刚刚习练太极拳不久又对自己要求过高的人身上。
由于刚练不久动作不很规范，又对自己要求过高，强迫自己做一些难度较大的动作，结果将腰部损伤。
还有一些人练拳很久，但是动作一直不规范。
本来太极拳的动作是保护腰的，但由于动作不规范不但没起到好作用，反而对腰部造成了损伤，引起腰部不适，甚至诱发了腰椎间盘突出症。
避免这些情况出现的方法首先是打拳动作要规范，其次是锻炼既要循序渐进不急于求成，又要持之以恒，不能三天打渔两天晒网，只有这样才能起到健身作用。
对于腰椎间盘突出症的患者来说，急性期我们是主张卧床休息的，恢复期患者症状有所缓解，已经可以进行适当运动。
但由于太极拳对腰部要求很高，腰部旋转动作过多，此时锻炼很容易造成神经根水肿加剧和腰部肌肉的痉挛，从而引起病情的加重，因此也不适合。
只有当腰椎间盘突出症患者痊愈后，在掌握好运动量和动作规范的前提下，才可以进行太极拳的锻炼。
腰椎间盘突出症患者痊愈后为了预防复发，应当注意培养良好的生活习惯。
除了饮食不能过于偏嗜，注意合理的运动休息外，还要特别注意生活中坐、卧、站立及搬抬时的正确方法，并将这些正确姿势和方法固化成为一种良好的生活习惯，这对预防腰椎间盘突出症的发生和复发有很大的帮助。
坐姿：正确的坐姿是上身坐直，不要弓腰或后仰，坐位的高度应使双髋关节和双膝关节自然弯曲90°左右为宜，座位不可过于柔软。
另外跷二郎腿的习惯是非常不好的，它会引起腰椎的扭曲，因此必须克服。

## 编辑推荐

《腰椎间盘突出症自我调理135(第2版)》主要以问答的形式，介绍了腰椎间盘突出症的基础知识、病因病机、症状、诊断治疗和调养。
通过《腰椎间盘突出症自我调理135(第2版)》的阅读，对腰椎间盘突出症获得相对系统的了解，从而知道平时如何预防该病，患病后如何进行科学的治疗，以及治愈后的注意事项，如何防止复发。

第一图书网, tushu007.com


## 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