

图书基本信息

书名：<<腰椎间盘突出症病人社区和居家康复训练指导手册>>

13位ISBN编号：9787560983790

10位ISBN编号：7560983790

出版时间：2012-9

出版时间：华中科技大学出版社

作者：黄先平，王芳 主编

页数：106

字数：72000

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>

## <<腰椎间盘突出症病人社区和居家康复>>

### 内容概要

《腰椎间盘突出症病人社区和居家康复训练指导手册》由黄先平和王芳主编，是社区和居家康复指导丛书之一。

本书内容全面介绍了腰椎间盘突出症病人社区和居家康复训练的基本评定方法和常见功能障碍的康复技术，以及腰椎间盘突出症预防知识。采用了大量生活用语，图文并茂，简单易懂。

《腰椎间盘突出症病人社区和居家康复训练指导手册》适合腰椎间盘突出症病人及家属、社区康复指导员、康复治疗师和临床医生使用。

书籍目录

一、腰椎间盘突出症的基本知识

(一)什么是腰椎间盘突出症？

(二)椎间盘是怎样构成的？

(三)椎间盘的作用是什么？

(四)腰部的结构是怎样的？

(五)腰椎曲度是固定的吗？

(六)腰部有哪些运动方式？

(七)腰椎各节段运动特点相同吗？

二、腰椎间盘突出症的病因和病理

(八)腰椎间盘突出症的危险因素有哪些？

(九)腰椎间盘突出症的易发人群有哪些？

(十)为什么腰椎间盘退变会引起腰椎间盘突出症？

(十一)腰椎间盘突出症的好发部位是哪里？  
为什么？

(十二)为什么腰椎间盘突出症容易复发？

三、腰椎间盘突出症的临床表现

(十三)腰椎间盘突出症的主要临床表现有哪些？

(十四)腰椎间盘突出症有哪几种分型？

(十五)腰椎间盘突出症腰腿痛的特点是怎样的？

(十六)为什么腰椎间盘突出症会出现放射性刺痛？

(十七)为什么腰椎间盘突出症会出现间歇性跛行？

(十八)为什么腰椎间盘突出症会出现下肢麻木？

(十九)为什么腰椎间盘突出症会出现瘫痪？

(二十)为什么腰椎间盘突出症会出现二便失禁？

(二十一)为什么腰椎间盘突出症会出现痛觉过敏？

#### 四、腰椎间盘突出症病人的功能评定

(二十二)腰椎间盘突出症的功能评定方法有哪些？

(二十三)何为直腿抬高试验？

何为直腿抬高加强试验？

(二十四)何为“ ”字试验？

(二十五)如何评定腰椎间盘突出症病人的疼痛程度？

(二十六)如何评定腰椎间盘突出症病人的腰椎活动度？

(二十七)如何评定腰椎间盘突出症病人的肌力和耐力？

(二十八)如何评定腰椎间盘突出症病人的日常生活能力？

#### 五、腰椎间盘突出症的一般理疗

(二十九)腰椎间盘突出症急性期有哪些物理治疗方法？

(三十)腰椎间盘突出症病人可以做局部热敷吗？

(三十一)直流电离子导入疗法能治疗腰椎间盘突出症吗？

(三十二)红外线疗法能治疗腰椎间盘突出症吗？

(三十三)超短波疗法能治疗腰椎间盘突出症吗？

(三十四)中频电疗法能治疗腰椎间盘突出症吗？

(三十五)腰椎间盘突出症病人可以做牵引吗？

#### 六、腰椎间盘突出症的运动疗法

(三十六)腰椎间盘突出症病人如何开展运动训练？

(三十七)什么是锻炼腰背肌的三点支撑法和五点支撑法？

(三十八)什么是锻炼腰背肌的拱桥式和飞燕式训练法？

(三十九)如何对腰椎间盘突出症病人实施放松疗法？

(四十)怎样给病人做腰部关节松动训练？

(四十一)倒退走可以治疗腰椎间盘突出症吗？

(四十二)有哪些治疗腰椎间盘突出症的体操？

#### 七、腰椎间盘突出症的传统康复治疗

## <<腰椎间盘突出症病人社区和居家康复>>

(四十三)推拿疗法对腰椎间盘突出症病人有用吗？

(四十四)腰椎间盘突出症病人可以接受针灸治疗吗？

(四十五)腰椎间盘突出症病人怎样进行拔罐治疗？

(四十六)腰椎间盘突出症病人怎样进行刮痧疗法？

(四十七)中药外治法如何治疗腰椎间盘突出症？

(四十八)药膳对治疗腰椎间盘突出症有什么作用？

### 八、辅助器具在腰椎间盘突出症中的使用

(四十九)腰椎间盘突出症病人如何选择枕头？

(五十)腰椎间盘突出症病人对床有什么要求？

(五十一)腰椎间盘突出症病人为什么要用腰围？

(五十二)腰椎间盘突出症病人怎样使用腰围？

### 九、腰椎间盘突出症的手术治疗

(五十三)治疗腰椎间盘突出症的常用手术有哪些？

(五十四)哪些腰椎间盘突出症病人适合手术？

(五十五)哪些腰椎间盘突出症病人不适合手术？

(五十六)腰椎间盘突出症手术前需要准备什么？

(五十七)腰椎间盘突出症病人术后需要注意什么？

(五十八)腰椎间盘突出症手术可以根治吗？

(五十九)臭氧消融治疗法是怎样治疗腰椎间盘突出症的？

### 十、腰椎间盘突出症其他疗法与指导

(六十)腰椎间盘突出症应怎样进行心理治疗？

(六十一)哪些西药可用来治疗腰椎间盘突出症？

(六十二)单纯吃中药能治疗腰椎间盘突出症吗？

### 十一、腰椎间盘突出症的日常生活指导

(六十三)什么样的姿势搬重物最好？

(六十四)为预防腰椎间盘突出症，日常最好采用什么姿势？

(六十五)腰椎间盘突出症病人的饮食应注意什么？

(六十六)不同年龄段的人应如何预防腰椎间盘突出症？

(六十七)不同职业的人应如何预防腰椎间盘突出症？

章节摘录

版权页：插图：7.从女性的不同时期讲 产前、产后及更年期为女性腰椎间盘突出症的危险期。

8.其他（1）先天性腰椎发育不良或畸形的人，甚至精神过于紧张的人易患腰腿痛，吸烟的人可能与咳嗽会引起椎间盘内部的压力及椎管内的压力增高，使其易于发生退变有关。

（2）职业运动员：剧烈运动如果姿势不当很容易导致腰椎间盘的提前退化，出现腰椎间盘突出。有长期腰痛史者剧烈运动时要特别注意。

（3）缺钙者：缺钙易导致骨质疏松。

骨质疏松和血钙的降低都会引起人体肌肉酸痛或痉挛，这与腰椎间盘突出症引起的腰部和肢体的疼痛是两回事，没有直接的关系。

但椎体出现骨质疏松后，椎体的形状和体积往往会发生变化，使得附着于椎体上的韧带很容易出现松弛或撕脱性损伤而导致脊柱力学失衡。

再加上附着于椎体后方的后纵韧带阻挡椎间盘向后方突出的作用，一旦出现后纵韧带松弛或撕脱性损伤，则其防止椎间盘向后方突出的功能将明显降低。

这样就更容易发生椎间盘的向后突出。

此外，由于人体缺钙后血钙降低，这常常会引起腰部和下肢肌肉的酸痛或痉挛，增加了椎间盘内部的压力，降低了腰部运动的协调性。

这也是引起腰椎间盘突出症的一个诱发因素。

（十）为什么椎间盘退变会引起椎间盘突出症？

腰椎是脊柱运动的枢纽，椎间盘和后方的小关节组成三关节复合体，对腰椎骨性结构的稳定性起决定作用。

一般认为，在三关节复合体中椎间盘的退变最早，在腰椎退变中起主导作用。

椎间盘的生理退变从20岁即开始，退变最早始于透明软骨板，表现为透明软骨板变薄且不完整，纤维环失去附着点而变薄，促进了纤维环和髓核的变性和退变。

纤维环虽坚固，但过度承载可引起邻层纤维环交叉处相互摩擦，导致纤维环变性和透明变性，纤维环由内向外发生环状和放射状裂隙，纤维环松弛，弹性降低。

当椎体受外力冲击时，变性的纤维环可部分地呈环形或放射形断裂，髓核内容物可由裂缝突出。

如表浅纤维仍保持完整，髓核由裂缝中突出，顶着未断裂的纤维板层而呈一丘状凸起，如后侧纤维环板层完全断裂，髓核可突入椎管，如纤维环部分撕裂，脱落的碎片也进入椎管，这都会挤压或刺激脊神经节产生症状。

编辑推荐

《腰椎间盘突出症病人社区和居家康复训练指导手册》适合腰椎间盘突出症病人及家属、社区康复指导员、康复治疗师和临床医生使用。



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>