

# 《缓解膝盖疼痛的妙法》

## 图书基本信息

书名：《缓解膝盖疼痛的妙法》

13位ISBN编号：9787208045897

10位ISBN编号：7208045895

出版时间：2003-7-1

出版社：上海人民出版社

作者：黑泽尚,千田和幸,长谷川广子

页数：104

译者：林云

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《缓解膝盖疼痛的妙法》

## 内容概要

《图说常见病自疗:缓解膝盖疼痛的妙法》教您好的治疗方法。膝盖疼痛的中老年人大部分都是变形性膝关节炎的患者。对于此病，大部分的医院采用的都是内服药、贴药膏、关节注射，或者每次10—15分钟的电疗，以及在家中静养等已经形成固定模式的治疗方式。

# 《缓解膝盖疼痛的妙法》

## 书籍目录

前言

变形性关节炎常识测验

一 疼的时候，究竟怎么办好呢？

1 治疗方法 疼痛的膝盖，自己治疗的话会比较愉快

2 体操 能够缓解疼痛的抬腿操

    坐在椅子上的抬腿操

3 体操 向外用力的横向抬腿操

4 体操 向内用力的球操

5 冷却 出现肿胀和疼痛时的冷却    冷敷

6 加热 多数时候都有作用的温热疗法

7 加热/直立 沐浴使全身活性化

8 按摩 洗澡后再涂药按摩

9 步行 步行练习从疼痛消失的时候开始

10 诊断 去不去医院    由谁来决定呢？

二 了解疼痛的真正原因

.....

三 让疼痛变舒服的自我控制术

.....

四 到医院进行治疗的长处和缺点

.....

五 去寻找有乐趣的、可以坚持下来的运动吧！

.....

## 《缓解膝盖疼痛的妙法》

### 编辑推荐

《图说常见病自疗：缓解膝盖疼痛的妙法》教您好的治疗方法。膝盖疼痛的中老年人大部分都是变形性关节炎的患者。对于此病，大部分的医院采用的都是内服药、贴药膏、关节注射，或者每次10——15分钟的电疗，以及在家中静养等已经形成固定模式的治疗方式。

## 《缓解膝盖疼痛的妙法》

### 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)