

<<膝关节自我康复大全>>

图书基本信息

书名：<<膝关节自我康复大全>>

13位ISBN编号：9787564408237

10位ISBN编号：7564408235

出版时间：2011-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：周锦浩//方华

页数：190

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>

## <<膝关节自我康复大全>>

### 内容概要

看到《膝关节自我康复大全》，可以说是您、这本《膝关节自我康复大全》和我的一个缘。接触物理治疗这个行业也差不多有20年了，这些年中接触过有膝关节问题的病人真的不少，有些比较严重和复杂的，可能最后要动手术把整个膝关节换掉；有些可能要长期吃药；有些我碰到过的病人可能感到很迷惑，因为他们做了很多的检查，包括核磁共振、拍片等，可是结果出来还是找不到原因。虽然以上种种情况听起来不是很乐观，但在我们物理治疗中心确有不少的成功案例，他们都是通过保守治疗来改善病情的，病情都有所控制，可以继续开开心心地做他们想做的事，开心工作，开心生活，以继续他们喜欢的运动。

## <<膝关节自我康复大全>>

### 作者简介

周锦浩，是亚洲运动及体适能专业学院课程总监兼首席讲师、亚洲运动及体适能治疗中心（AFTC）运动专科物治疗顾司，曾兼任香港大学及香港大学专业进修学院、香港城市大学专业进修学院和香港理工大学物理治疗学士课程讲师、香港城市大学专业进修学院荣誉顾问，2008年起，担任物理治疗师委员会委员一职。

其课程以医学常识与运动理论的有机结合为特点，深受学员欢迎。

自1999年起，就应邀在各神国际体适能会议上主讲课程。

2011年他受国家体育总局职业技能鉴定指导中心之邀，为国家级健身教练培训师和考评员授课。

周锦浩所接受的报刊杂志专访更不计其数。

从2007年开始至今，还担任香港新城财经台FM104节目“我的事务所”，及知讯台FM“智慧、创富”的客席节目主持，介绍有关物理治疗及运动的相关知识。

为了更了地向大众普及健康生活的理念，他开始着手编著一系列体适能相关念书籍，其中《体适能全方位手册》已于2008年3月推出。

方华，方华是亚洲运动及体适能专业学院教练导师及课程部经理，国际注册体适能教练（REP1）、国家职业资格健身教练培训师、CHISM儿童运动及体适能教练、BASI（TM）普拉提垫上教练。

致力于本学院在国内20多个城市的体适能及私人教练的培训工作已有10年之久，并负责各门单科课程的翻译及课程资料统筹工作。

现为学院首席翻译，从2002年开始在各种大型体适能活动中担任翻译。

例如：中国健身大会和亚洲体适能交流大会。

她热爱各项运动，大学期间参加羽毛球训练，并取得羽毛球国家二级运动员和一级裁判员资格。

其主讲科目包括运动生理学、运动营养学健身体适能评估及计划安排，特殊人士运动指引、体位评估等。

从2011年起，方华已成为亚洲体适能交流大会（AFREEX）的讲师。

她获北京体育大学运动医学及保健复专业学士学位，北京体育大学硕士在读。

## <<膝关节自我康复大全>>

### 书籍目录

#### 第一节 关于膝关节

- 一、膝关节的结构与功能
- 二、膝关节问题综述

#### 第二节 膝关节的治疗

- 一、保守治疗
- 二、手术治疗

#### 第三节 膝关节伤病的具体处理方案

- 一、处理原则
- 二、伤病及治疗

#### 参考文献

## <<膝关节自我康复大全>>

### 章节摘录

版权页：插图：1.内侧副韧带在膝关节内侧，从股骨连接至胫骨，它比较宽和薄，宽度大约是两个手指。

它的作用是限制膝关节侧向的运动，当有外力将小腿向外侧推时，这条韧带便会限制这样的活动。

2.外侧副韧带在膝关节外侧，从股骨连接至腓骨。

与内侧副韧带相比，它相对较窄和圆，只有约一个手指的宽度。

它的作用也是限制膝关节侧向运动，防止小腿被往内侧推。

3.前十字韧带在膝关节中间，从胫骨连接至股骨。

因为位置较深，只有拿开髌骨，并且在膝关节弯曲的情况下才能够较清楚地看到它的走向，我们无法在体表摸到这条韧带。

它的功能是限制小腿（胫骨）旋转（特别是着地时）和向前移动。

如果小腿固定，但是身体还向前移动或膝关节转动，可能增加前十字韧带的压力，以至撕裂。

4.后十字韧带这是最坚固的一条韧带，连接胫骨和股骨。

它也在膝关节中间较深的位置，刚好是在前十字韧带的后方。

它的作用是限制小腿（胫骨）向后移动。

总之，膝关节两侧的内外侧副韧带限制膝关节过度的侧向运动。

而膝关节中间相互交叉的前后十字韧带，在不限制胫骨在膝关节处前后摆动（即屈膝和直膝动作）的前提下，防止胫骨与股骨出现过度的向前和向后水平位移。

这4条韧带是非常重要的加固膝关节的结构。

除此之外，还有一条髌腱（髌韧带）连接于髌骨与胫骨之间，它的作用是协助稳定膝关节。

## <<膝关节自我康复大全>>

### 编辑推荐

《膝关节自我康复大全》是亚洲运动及体适能专业学院。

<<膝关节自我康复大全>>

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>