

颈肩腰腿痛自我康复



[颈肩腰腿痛自我康复_下载链接1](#)

著者:张建华

出版者:人民体育出版社

出版时间:1997-9-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787500914730

作者介绍:

目录: 第一章 概述
第二章 颈肩腰部的的基本结构
第一节 颈部的姿势和功能解剖
第二节 腰部的姿势和功能解剖
第三节 肩部的姿势和功能解剖
第三章 颈椎病的自我康复
第一节 颈椎病的症状与体征
第二节 颈椎病的治疗
附 落枕
第三节 颈椎病的预防
第四章 肩周炎的自我康复
第一节 肩周炎的症状及体征
第二节 肩周炎的治疗

附 偏瘫病人肩痛的防治
网球肘
第三节 肩周炎的预防
第五章 腰腿痛自我康复
第一节 腰腿痛的症状及体征
第二节 腰腿痛的治疗
第三节 腰腿痛的预防
附篇 家庭自制外用洗方及药酒
一、外用洗方
二、自制药酒
· · · · · (收起)

[颈肩腰腿痛自我康复_下载链接1](#)

标签

家庭指导

评论

[颈肩腰腿痛自我康复_下载链接1](#)

书评

[颈肩腰腿痛自我康复_下载链接1](#)