

# 骨折患者健康生活



[骨折患者健康生活\\_下载链接1](#)

著者:白伟

出版者:化学工业出版社

出版时间:2010-6

装帧:简装本

isbn:9787502582982

本书为“明明白白健康生活系列”之一，运用一些通俗易懂的文字，将骨折的常见病因、预防和治疗的相关知识进行简单的介绍，并特别介绍一些适合患者在家中进行的功能锻炼方法，每种方法都配有易懂的图片进行指导，比较适合骨折患者及家属阅读，能够帮助患者尽快地恢复患肢功能，促进骨折的愈合，减轻患者的痛苦。但因为骨折的原因、类型和个体之间的差异，在自己进行功能锻炼时，如果有疑惑，还应该及时找骨科或康复科医师进行指导。

慢性疾病是现代社会的常见疾病。几乎每个这样的家庭都长期面临着诸如此类的问题：不得不经常去医院，没完没了的药物治疗以及只能治疗而不能治愈的现实。慢性疾病耗时、耗钱、耗力，患者常常因此变得沮丧，逐渐与朋友失去联系，并把自己看做家庭的负担，因而失去希望。

慢性疾病患者和他们的家庭都必须学会管理好他们的生活、处理好疲乏和疼痛、尽可能健康的生活，以减少疾病带给他们的影响，增强信心。这不仅需要药物和医学治疗，也需要运动疗法、心理治疗和社会交往。

“明明白白健康生活系列”为慢性疾病患者提供了全面、实用的生物—社会心理的治疗方法。这些正是慢性疾病患者和他们家庭所需要的知识和信息。这套书用简单明了、日常化的语言以及相关的例子阐明了如何使生活更有意义。

作者介绍:

目录: 目录

骨科小知识

1. 骨头是由什么组成的?
2. 人体一共有多少块骨头?
3. 什么是骨折?
4. 骨骼在人体中有哪些作用?
5. 影响骨生长的原因有哪些?

骨科医生科普讲座

1. 什么原因能够导致骨折?
2. 骨折都有哪些类型，是如何划分的?
3. 骨折后会有什么表现?
4. 怎么判断自己有没有骨折?
5. 什么检查能有效地发现骨折?
6. 怎样帮助骨折的病人进行急救?
7. 骨折后应注意预防哪些并发症?
8. 骨折治疗的三大原则是什么?
9. 什么是骨折的复位?
10. 什么样的骨折适合手法复位外固定?
11. 骨折部位石膏绷带外固定后应注意什么?
12. 石膏固定遇到什么情况应及时到医院检查?
13. 什么样的骨折适合切开复位内固定?
14. 骨折后的骨头是怎么愈合的?
15. 什么因素会影响骨折的愈合?
16. 怎么简易检查骨折的愈合?
17. 成人骨折的大致愈合时间
18. 什么是骨折的延迟愈合和骨折的不愈合?
19. 什么原因可以造成骨折的延迟愈合、骨折的不愈合?
20. 什么是关节?
21. 什么是关节脱位?
22. 关节脱位的治疗原则是什么?

23. 什么是骨质疏松症?
24. 老年人该怎样预防骨质疏松症?
25. 补钙应注意什么?
26. 哪些食物中钙的含量高一些?
27. 哪些运动方法可以帮助防治骨质疏松症?

#### 康复医生科普讲座

1. 什么是肢体的功能位?
2. 上肢的功能位
3. 下肢的功能位是指什么?
4. 什么是肌力?肌力是如何划分的?
5. 什么是肌肉的等长收缩?
6. 什么是肌肉的等张收缩?
7. 骨折的患者各阶段的训练原则
8. 骨折患者功能锻炼时应注意什么?
9. 骨折后的患者为什么要进行关节活动度练习?
10. 改善关节活动度的方法
11. 什么是关节的被动活动?
12. 骨折后的患者为什么要进行关节的主动活动?
13. 下肢骨折的患者如何选择合适的手杖?
14. 使用腋拐时应注意什么?
15. 下肢骨折的患者如何借助手杖上下楼梯?
16. 骨折的病人发热怎么办?
17. 什么样的房间适合骨折的病人休养?
18. 如何帮助骨折卧床的患者排便?

#### 常见骨折的康复治疗方法

##### (一)上肢骨折

1. 锁骨骨折?
2. 肩关节的主动活动方法
3. 肘关节的主动活动方法
4. 腕关节的主动活动方法
5. 肱骨外科颈骨折的治疗
6. 肱骨干骨折的治疗
7. 桡神经损伤后的表现
8. 肘关节骨折后的功能锻炼
9. 肱骨髁上骨折的治疗
10. 尺神经损伤后的表现——爪形手
11. 正中神经损伤后的表现
12. 肱骨髁上骨折后要注意的事项
13. 肘关节骨折后预防骨化性肌炎的方法
14. 前臂双骨折的治疗
15. 桡骨下端骨折的治疗
16. 肩关节脱位的治疗
17. 肘关节脱位的治疗
18. 桡骨头半脱位的治疗

##### (二)下肢骨折

1. 股骨颈骨折
2. 股骨干骨折
3. 儿童股骨干骨折的悬吊牵引治疗
4. 进行髋关节主动活动的方法
5. 进行膝关节主动活动的方法
6. 进行踝关节主动活动的方法
7. 髌骨骨折的定义
8. 髌骨骨折的急救和治疗
9. 胫骨平台骨折的治疗

- 10. 胫腓骨骨干骨折的治疗
- 11. 踝关节骨折的治疗
- 12. 髋关节脱位的治疗
- (三)脊柱及骨盆骨折
  - 1. 脊柱的骨构成
  - 2. 脊柱的作用
  - 3. 确定病人是否合并脊柱骨折的方法
  - 4. 正确搬运脊柱骨折病人的方法
  - 5. 脊髓损伤的概述
  - 6. 帮助脊髓损伤的患者翻身的方法及注意事项
  - 7. 脊髓损伤的患者预防压疮的方法
  - 8. 预防脊髓损伤病人发生肺部感染的方法
  - 9. 脊髓损伤的病人预防尿路感染和结石的方法
  - 10. 帮助脊髓损伤的患者预防便秘的方法
  - 11. 脊髓损伤的患者预防骨质疏松的方法
  - 12. 颈髓损伤患者肢体摆放应注意的事项
  - 13. 胸腰椎单纯压缩性骨折的功能锻炼
  - 14. 骨盆的骨结构
  - 15. 骨盆对人体的作用
  - 16. 骨盆骨折的治疗
  - • • • • (收起)

[骨折患者健康生活 下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[骨折患者健康生活 下载链接1](#)

书评

-----

