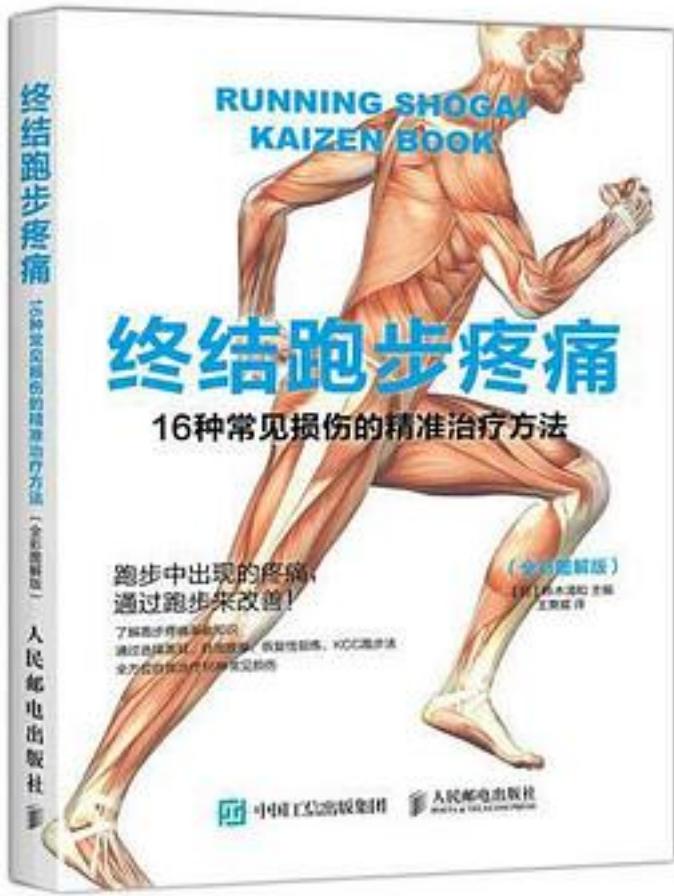


# 终结跑步疼痛：16种常见损伤的精准治疗方法（全彩图解版）



[终结跑步疼痛：16种常见损伤的精准治疗方法（全彩图解版）下载链接1](#)

著者:【日】铃木清和

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2017-5

装帧:平装

isbn:9787115451422

《终结跑步疼痛：16种常见损伤的精准治疗方法（全彩图解版）》由曾经是长跑运动员

的日本知名跑步伤病理疗师专业写作。从引起跑步疼痛的几个主要方面，如跑步姿势、跑鞋不合适、肌肉平衡性差等，对16种常见跑步疼痛逐一提出了针对性解决方法。每一种疼痛都能通过选择合适的跑鞋、进行自我按摩、开展恢复性锻炼，以及使用KCC跑步法得到改善。除此以外，《终结跑步疼痛：16种常见损伤的精准治疗方法（全彩图解版）》还对造成跑步疼痛的原因、对跑步疼痛的误解、KCC跑法的步骤和作用等跑步疼痛基础常识进行了概述。无论是初跑者还是常跑者，都能从这本结合了丰富的跑步运动经验和伤病治疗经验的《终结跑步疼痛：16种常见损伤的精准治疗方法（全彩图解版）》中获益。

## 作者介绍：

铃木清和

前驹泽大学长跑队成员。作为跑步伤病的理疗师，开设了为广大患者治疗的专门机构。经他训练过的患者包括长跑爱好者、日本国家长跑队运动员和其他遭受运动损伤之苦的运动爱好者。他还是电视和杂志等媒体的常邀嘉宾，并致力于通过开设培训班传授正确的跑步知识。通过对医学数据的研究，铃木发现了跑步疼痛的原因，总结出了一套自我治疗疼痛的方法。

## 目录: 002 身体疼痛的主要部位

010 不同症状的改善方法

012 前言

### [第1章] 跑步疼痛的基础知识

014 每次跑步时，同一个部位感到疼痛

015 自己治愈跑步疼痛

016 对于跑步疼痛的误解

019 3种运动疼痛

020 困扰大家的膝盖疼痛

022 跑步疼痛的真相——压力

024 跑步疼痛的微观世界

026 为了缓解跑步疼痛

028 改善的方法

029 KCC 跑步法的作用

030 止痛的姿势

033 跑步的8个步骤

036 KCC 跑步法的秘密

### [第2章] 选择跑鞋的正确方法

038 三种与骨骼相配的跑鞋

040 跑鞋是身体的受力点

042 跑鞋的特征

043 选择跑鞋的方法

044 选择跑鞋的方法（购鞋的心得）

046 外底的分类

047 内底的分类

048 尺度过大的弊病

050 鞋对脚施加的压力

052 系鞋带的方法

053 星型系带法（通用）

056 高位系带法（高足弓）

059 低位系带法（低足弓）

### [第3章] 不同症状的改善方法

064 种子骨疼痛 ..... 拇趾根部和拇指球附近感到刺痛

070 足底筋膜炎 ..... 足底感到刺痛

- 076 拇趾外翻 ..... 拇趾根部、拇指球附近疼痛
- 082 跟腱炎 ..... 跟腱疼痛
- 088 跟腱附近的炎症 ..... 跟腱和小腿肚之间的炎症
- 094 跟腱连接处的炎症 ..... 脚腕上方疼痛
- 100 胫前疼痛 ..... 胫骨附近隐隐作痛
- 106 筋膜室综合征 ..... 小腿肚为主，全身发生肿胀
- 112 鹅足炎 ..... 膝关节内侧的肌腱疼痛
- 118 胛肠肌疼痛 ..... 膝关节后侧疼痛
- 124 肠经韧带炎 ..... 膝关节外侧的炎症
- 130 膝盖骨软化症 ..... 膝盖骨内侧疼痛
- 136 耻骨疼痛 ..... 女性常见的耻骨疼痛
- 142 坐骨神经痛 ..... 从腰部到脚部感到麻木
- 148 中足骨痛 ..... 脚弓的骨骼疼痛
- 154 脚踵疼痛 ..... 跟骨出现疼痛
- 161 制作病例的方法

• • • • • (收起)

[终结跑步疼痛：16种常见损伤的精准治疗方法（全彩图解版）](#) [下载链接1](#)

## 标签

跑步

运动

运动康复

慢跑

运动修复

解剖

已有

## 评论

我怀疑这本书整整缺失了一个大章节！

-----  
通过跑步缓解跑步疼痛，依赖于人体的自愈能力，很好的方式。

-----  
简单易懂的插画图解跑步疼痛，一会儿就看完了。

-----  
翻译很烂。

终结跑步疼痛——16种常见损伤的精准治疗方法，作者铃木清和！可能由于翻译的原因，或者日本叙事方式的问题，这本书读着很费劲。很多地方看不出前后表述的因果关系，前后表述混乱。运动损伤关键要说清楚疼痛的部位，疼痛的条件，表因内因，在这里都表述的稀里糊涂！

-----  
[终结跑步疼痛：16种常见损伤的精准治疗方法（全彩图解版）](#) [下载链接1](#)

## 书评

-----  
[终结跑步疼痛：16种常见损伤的精准治疗方法（全彩图解版）](#) [下载链接1](#)