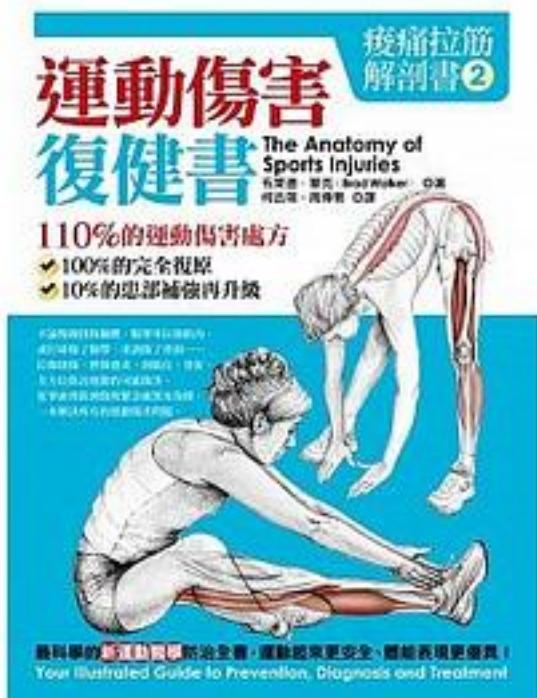


# 痠痛拉筋解剖書2



[痠痛拉筋解剖書2 下载链接1](#)

著者:布萊德. 華克 (Brad Walker)

出版者:橡實文化

出版时间:2016-12-29

装帧:平装

isbn:9789865623678

110%的運動傷害處方，標靶式完全復健手冊

100%的完整復原

10%的患部補強再升級

14個身體分區，120種運動傷害的解決方案

從表皮、肌肉到骨骼傷害，全面解構；從預防、治療與復健動作，一步到位。全方位的

運動傷害預防、治療與復健，我們要做的，不僅是消除運動傷害後遺症，還要補強弱點，強化身體的脆弱部位，要讓你比受傷前更強健、更健康。

《痠痛拉筋解剖書》作者最新力作，針對每個容易受傷的身體部位，從運動前的預防、運動傷害的緊急處置、運動傷害的治療，到運動傷害的長期預後、日常自我復健動作，滴水不漏、全面謝絕運動傷害後遺症。

## 一份最科學的新運動處方

所謂「運動有百利也有一害」，這一害指的就是運動傷害。

無疑的，經過完善規畫的規律運動有許多好處，包括提高心肺適能、增強肌肉力量、增加柔軟度等，都可以改善生活品質。然而，不論你是為了提升競技能力而拚搏的專業運動員，或是為了培養體適能、改善健康或減重而運動的一般人，大大小小的運動傷害都可能趁虛而入，讓你防不勝防。因此，為了促進健康體能而設計的運動處方，最重要的原則就是安全有效的運動。除了考量個人的身體功能、健康狀態、年齡、運動目標及喜好等因素之外，運動傷害的防治是首要之務。

最新進的運動醫學，除了強調運動前的體能規畫，也隨著運動人口的大幅增加而把焦點轉移至每個運動者的自我管理，其中運動傷害的防治更被視為重點推廣項目。一般人都會把運動傷害當成拉傷、扭傷的同義辭，但事實上，不當運動會對身體造成的傷害形形色色，除了常見的拉傷、扭傷，還包括我們可能習以為常的割傷、擦傷、曬傷，或是手指脫臼、肌腱炎，甚至香港腳、雞眼，或是更嚴重的胸部挫傷、椎間盤突出、脊椎的壓力性骨折、腓骨肌肌腱半脫位等等。

## 14個身體大部位，標靶式解決120種運動傷害

如前所述，運動方式有千百種，可能會導致的運動傷害也有千百種，可能會造成哪一種運動傷害，要看個人的身體狀態、從事哪種運動而定。為了方便讀者使用，本書也沿用暢銷書姊妹作《痠痛拉筋解剖書》的編排方式優點，按照身體部位分區分病症一一對應書寫，以第九章「肩膀與上臂的運動傷害」為例，內容就包括解剖與生理、骨折（鎖骨肱骨）、肩膀脫臼、肩關節半脫位、肩鎖關節分離、胸鎖關節分離、肱二頭肌肌腱斷裂、肱二頭肌挫傷、肱二頭肌拉傷、胸肌肩峰下夾擠、旋轉肌群肌腱炎（投手肩）等，一一詳述運動機理、每個部位的肌肉—骨骼圖解、運動前的傷害預防、運動傷害發生後的緊急處置、治療，到長期預後、日常自我復健動作等，滴水不漏地全面做到完全復原、零後遺症、傷部弱點再強化，讓傷後體能表現更優異。

## 作者介紹:

### 作者簡介

布萊德·華克 (Brad Walker)

暢銷書《痠痛拉筋解剖書》作者。澳洲著名的運動教練，是運動、健身及運動傷害防治方面的權威，已有二十多年的實務及教學經驗。新英格蘭大學畢，並取得徑賽、游泳及三鐵專業教練的認證執照，先後與多位運動好手及世界冠軍合作；也曾與澳洲運動醫學會共同推廣運動傷害預防觀念，經常發表及介紹相關的最新運動醫學研究報告及進展。

## 譯者簡介

柯品瑄

筆名大頭

現為林口長庚紀念醫院實習醫師

為粉絲專頁「健身卡波Fitness Couple」創辦者之一。熱愛健身、喜歡美食，期待能推廣健身，讓更多人享受到這項運動帶來的好處。

周傳易

綽號阿屁

現為林口長庚紀念醫院實習醫師

從大一開始迷上健身，原本以為健身不過就是動動身體練練肌肉，然而一頭栽進後，卻發現裡頭可是大有學問。粉絲專頁「健身卡波Fitness Couple」創辦人之一，希望能藉由淺薄的醫學背景以及對運動的熱愛，為大家呈現消化過、好吸收的運動新知，並推廣正確的運動觀念。

目錄：. 我需要做哪種運動傷害復健操？

- . 【前言】從解剖圖下手，全方位的運動傷害防治處方
- . 解剖方位術語

基礎篇：關於運動傷害你要知道的事

第1章 什麼是運動傷害？

運動傷害的定義

運動傷害的影響

運動傷害：急性或慢性？

運動傷害：依據嚴重程度來分類

扭傷和拉傷如何分辨？

第2章 運動傷害的預防

運動前：暖身運動

運動後：緩和運動

FITT原則：正確又有效的運動四大原則

過度訓練

體適能與技巧的發展

伸展與柔軟度

設備、規則與防護性裝備

第3章 運動傷害的治療與復健

概述運動傷害的處理方式

重建體適能的幾個組成要素

個論篇：14類120種運動傷害

第4章 皮膚的運動傷害

01割傷、擦傷及磨傷

02曬傷

03凍瘡

04香港腳

05水泡

06雞眼、繭及足底疣

第5章 頭頸部的運動傷害

07腦震盪、腦挫傷、腦出血、顱骨骨折

08頸部拉傷、骨折及挫傷  
09頸神經拉扯症候群  
10揮鞭症候群（頸部拉傷）  
11斜頸症  
12頸椎椎間盤傷害（急性頸椎椎間盤疾病）  
13神經擠迫（頸神經根炎）  
14頸椎骨刺（頸椎病）  
15牙齒  
16眼睛  
17耳朵  
18鼻子  
復健運動

第6章 手與手指的運動傷害  
19掌骨骨折  
20大拇指扭傷  
21槌狀指  
22手指扭傷  
23手指脫臼  
24手部／手指的肌腱炎  
復健運動

第7章 手腕與前臂的運動傷害  
25手腕與前臂骨折  
26手腕扭傷  
27手腕脫臼  
28腕隧道症候群  
29尺隧道症候群  
30腕部腱鞘囊腫  
31腕部肌腱炎  
復健運動

第8章 手肘的運動傷害  
32手肘骨折  
33手肘扭傷  
34手肘脫臼  
35三頭肌的肌腱斷裂  
36網球肘  
37高爾夫球肘  
38投手肘  
39肘部滑囊炎  
復健運動

第9章 肩膀與上臂的運動傷害  
40骨折（鎖骨、肱骨）  
41肩膀脫臼  
42肩關節半脫位  
43肩鎖關節分離  
44胸鎖關節分離  
45肱二頭肌肌腱斷裂  
46肱二頭肌瘀青  
47肌肉拉傷（肱二頭肌、胸肌）  
48肩峰下夾擠  
49旋轉肌群肌腱炎（投手肩）

50肩關節滑囊炎  
51肱二頭肌肌腱炎  
52胸肌發炎  
53冰凍肩 (沾黏性肩關節囊炎)  
復健運動

第10章 背部與脊椎的運動傷害  
54背部肌肉拉傷  
55背部韌帶扭傷  
56背部挫傷  
57椎間盤突出  
58椎間盤膨出  
59脊椎的壓力性骨折  
復健運動

第11章 胸部與腹部的運動傷害  
60肋骨骨折  
61連枷胸  
62腹部肌肉拉傷  
復健運動

第12章 髋部、骨盆與鼠蹊部的運動傷害  
63髖屈肌拉傷  
64髖骨隆突挫傷  
65撕裂性骨折  
66鼠蹊部拉傷  
67恥骨骨炎  
68壓力性骨折  
69梨狀肌症候群  
70髂腰肌肌腱炎  
71內收肌群肌腱炎  
72彈響髖症候群  
73轉子滑囊炎  
復健運動

第13章 臀旁肌與股四頭肌的運動傷害  
74股骨骨折  
75股四頭肌拉傷  
76 臀旁肌拉傷  
77大腿瘀青  
78髂脛束症候群 (跑者膝)  
79股四頭肌肌腱炎  
復健運動

第14章 膝部的運動傷害  
80內側副韌帶扭傷  
81前十字韌帶扭傷  
82半月板撕裂  
83滑囊炎  
84滑膜皺襞發炎  
85奧斯古一謝拉德氏症  
86剝離性軟骨炎  
87 髓骨股骨疼痛症候群 (跑者膝)  
88髓腱炎 (跳躍膝)

89 髋骨軟化症  
90 髋骨脫臼  
復健運動

第15章 小腿的運動傷害  
91 骨折 (脛骨、腓骨)

92 小腿肌肉拉傷

93 阿基里斯腱拉傷

94 阿基里斯肌腱炎

95 脣骨內側壓力症候群 (脣前疼痛)

96 壓力性骨折

97 前腔室症候群

復健運動

第16章 腳踝的運動傷害

98 踝關節骨折

99 腳踝扭傷

100 脣後肌肌腱炎

101 腓骨肌肌腱半脫位

102 腓骨肌肌腱炎

103 剝離性骨軟骨炎

104 旋後傷害 (內翻傷害)

105 旋前傷害 (外翻傷害)

復健運動

第17章 足部的運動傷害

106 足部的骨折

107 跟骨後滑囊炎

108 壓力性骨折

109 屈肌與伸肌的肌腱炎

110 莫頓氏神經瘤

111 種子骨炎

112 拇囊炎 (拇指外翻)

113 鎖狀趾

114 人工草皮趾

115 扁平足

116 高弓足 (空凹足)

117 足底筋膜炎

118 足跟骨刺

119 趾甲下血腫

120 嵌甲

復健運動

中英名詞對照

• • • • • (收起)

[痠痛拉筋解剖書2\\_下载链接1](#)

标签

运动

澳大利亚

拉筋

拉伸

健身

健康

评论

---

[痠痛拉筋解剖書2 下载链接1](#)

书评

---

[痠痛拉筋解剖書2 下载链接1](#)