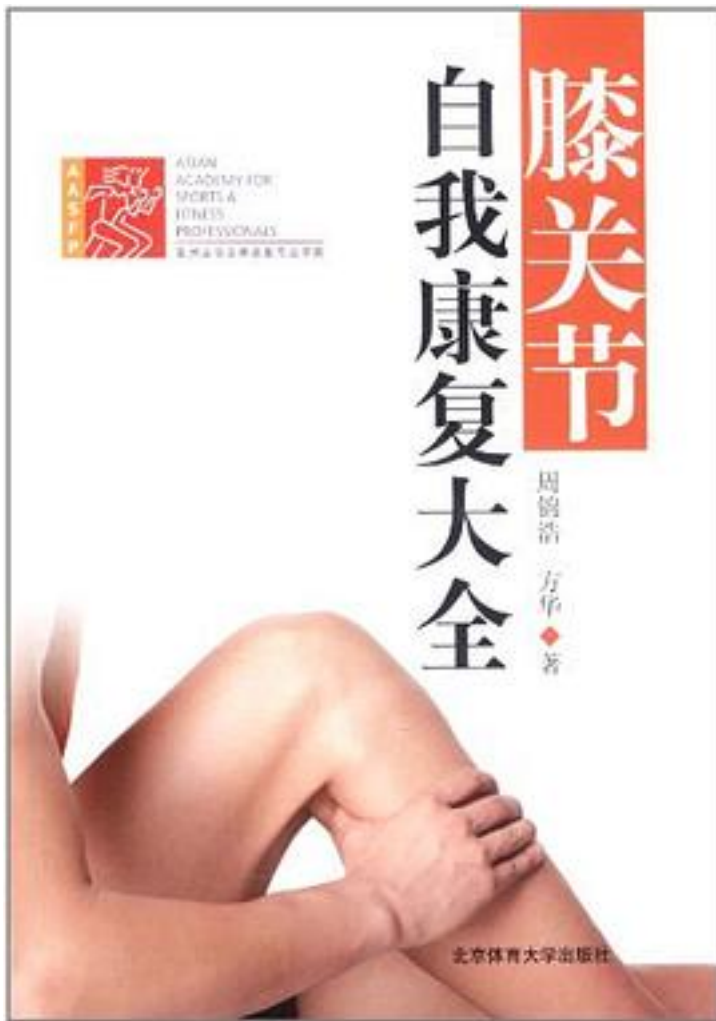


膝关节自我康复大全



[膝关节自我康复大全_下载链接1](#)

著者:周锦浩//方华

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2011-10

装帧:平装

isbn:9787564408237

《膝关节自我康复大全》内容简介：看到《膝关节自我康复大全》，可以说是您、《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。

作者介绍:

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）运动专科物治疗顾问，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。为了更好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。

目录: 第一节 关于膝关节 一、膝关节的结构与功能 （一）膝关节的骨骼
（二）膝关节的韧带 （三）膝关节周围的筋膜 （四）膝关节的肌腱
（五）膝关节半月板和软骨 （六）肌肉 （七）关节囊 （八）滑囊 （九）滑膜皱襞
二、膝关节问题综述 （一）常见损伤 （二）力学问题 （三）劳损性伤
（四）关节炎 第二节 膝关节的治疗 一、保守治疗 （一）自我治疗 （二）运动治疗
（三）针灸治疗 （四）使用护膝和保护带 （五）药物治疗 （六）物理治疗 （七）电疗
（八）手法治疗 二、手术治疗 （一）前十字韧带重建 （二）膝关节置换 第三节
膝关节作伤病的具体处理方案 一、处理原则 二、伤病及治疗
（一）膝关节前面（正面）的伤病及治疗 （二）膝关节外侧的伤病及治疗
（三）膝关节内侧的伤病及治疗 （四）膝关节后面的伤病及治疗
（五）膝关节的整体性的伤病及治疗参考文献
．．．．．[\(收起\)](#)

[膝关节自我康复大全 下载链接1](#)

标签

运动

康复

医学

运动康复

运动损伤康复

运动损伤与康复

膝盖

跑步

评论

还算实用，亚体编写的。不过全是动作配图，理论相对少了一些，故让人有些知其然不知所以然之感

一般。好多内容微博上都有

膝盖受伤的时候借来看过，然后，还好吧，没怎么按照里面的动作做。。。。不过可以翻翻。

疑似软骨软化症，休息、游泳、钟摆腿、髌骨下推、内推、伸展

书的硬件质量真是堪忧，一打开就变两半了。前面关于膝关节结构和主要问题的部分有收获。关于康复锻炼的部分感觉有点不知所云。

冰敷，拉伸

【2015】意义不大比较浅

[膝关节自我康复大全_下载链接1](#)

书评

[膝关节自我康复大全_下载链接1](#)