

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(9)
----------------	-----

คำนำผู้เขียน	(10)
--------------	------

โรคของกล้ามเนื้อ	2
------------------	---

• โรคกล้ามเนื้อเป็นตะคริว	5
• โรคกล้ามเนื้อฉีก	10
• โรคกล้ามเนื้อลีบ	14
• โรคของเอ็นกล้ามเนื้อ	17
• โรคเอ็นกล้ามเนื้ออักเสบจากการเสียด	18
• อาการปวดกล้ามเนื้อ	20
• โรคมะเร็งกล้ามเนื้อ	24

โรคและภาวะต่างๆ ของกระดูก	28
---------------------------	----

• วิธีดูแลกระดูกให้แข็งแรง	29
• กระดูกหัก	33
- กระดูกข้อมือหัก	37
- กระดูกสะโพกหัก	39
- กระดูกข้อเท้าหัก	40
- กระดูกสันหลังหัก	42
- กระดูกหักร้าวจากการใช้งานมาก	45
- การดูแลตนเองเมื่อใส่เฝือก	47

• โรคกระดูกอักเสบติดเชื้อ	52
• โรคกระดูกสันหลังเสื่อม	56
• โรคหมอนรองกระดูกสันหลังกดทับเส้นประสาท	62
• โรคช่องกระดูกสันหลังตีบ	67
• โรคกระดูกสันหลังคด	69
• ภาวะกระดูกบางและภาวะกระดูกพรุน	72
• โรคมะเร็งกระดูก	78
- โรคมะเร็งกระดูกชนิดเกิดจากเซลล์กระดูกเอง	79
- โรคมะเร็งกระดูกชนิดเกิดจากการแพร่กระจาย ของมะเร็งชนิดอื่น	80

โรคของข้อ	84
• โรคข้อเสื่อม	85
• โรคข้อรูมาตอยด์	90
• โรคเกาต์	94
• โรคเกาต์เทียม	99
• โรคข้ออักเสบติดเชื้อ	102
• โรคข้ออักเสบติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์หรือเชื้อหนองใน	105
• โรคข้อไหล่อักเสบติดเชื้อ	108
• ข้อไหล่หลุด	111
• กลุ่มอาการอุโมงค์คาร์ปัล	116
• ข้อเท้าแพลง	119
• อาการปวดข้อ	122

โรคของถุงลดเสียงคัส	128
• โรคถุงลดเสียงคัสอักเสบ	129
อาการและภาวะอื่นๆ	134
• อาการนิ้วล็อก	135
• อาการปวดเมื่อยคอ	138
• อาการปวดไหล่	141
• อาการปวดหลัง	145
• อาการปวดสะโพก	152
• อาการปวดเข่า	155
• อาการปวดเท้า	158
• อาการปวดสันเท้า	162
• ภาวะเท้าแบน	165
เรื่องอื่นๆ	170
• วิธีนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์	171
• การดูแลเท้าในโรคเบาหวาน	174
• การปลุกกระดูก	178
ศัพท์แพทย์ในหนังสือเล่มนี้	182
บรรณานุกรม	188
ประวัติผู้เขียน	190