

خودمراقبتی

درد زانو

پروفسور مهدی بنایی

متخصص جراحی اورتوپدی و شکسته بندی

استاد بازنشسته دانشگاه

فلوشیپ و فوق تخصص ستون فقرات

www.ketab.ir

سرشناسه: بنائی، مهدی، ۱۳۱۸ -
عنوان و نام پدیدآور: درد زانو/مهدی بنائی.
مشخصات نشر: مشهد: مهد قلم، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۴۴ ص: مصور.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۲۴۰-۷-۸
وضعیت فهرست نویسی: قیفا
یادداشت: وارزنامه.

موضوع: زانوها

موضوع: زانوها -- بیماری‌ها -- پیشگیری
موضوع: زانوها -- زخم‌ها و آسیب‌ها -- پیشگیری

رده بندی کتک: ۹۵۱۹۴/ب۹۴۹۳ ۱۳۹۳

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۵۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۶۸۹۸۳



خود مراقبتی - درد زانو

پروفسور مهدی بنائی

چاپ: چاپ دانشگاه فردوسی مشهد

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۳

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

بها: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۲۴۰-۷-۸

مشهد آبکوه ۷ دانشسرای ۸ پلاک ۹۰

۰۵۱-۳۷۲۷۴۷۶۵

فهرست مطالب

۴	پیشگفتار
۵	خلاصه تشریح مفصل زانو
۶	علل درد زانو
۸	سیر درمان زانوی روماتیسمی، چرکی و آرتروز
۱۰	علل شایع درد زانو
۱۹	توصیه‌هایی برای درد و آرتروز زانوها و روماتیسم
۳۰	تغذیه مناسب
۳۱	پیشگیری
۳۵	منابع
۳۶	یادآوری
۳۸	دیگر آثار نگارنده

عواید این کتاب را برای مطالعه و بهره‌گیری عموم هم‌میهنان عزیزم در ایستگاه‌های مطالعه و کتابخانه‌های عمومی و مساجد و وقف نموده‌ام در صورتیکه هر کس مایل به نگهداری آن باشد مانعی ندارد به شرطی که حداقل ۲ یا ۳ فتوکپی از آن تهیه و به دیگران هدیه دهد و آن‌ها هم همین کار بسندیده را انجام دهند در غیر اینصورت مبلغ ۵ هزار تومان به حساب ۰۲۰۱۰۱۸۲۳۰۰۰۴ بنام واقف در بانک ملی شعبه پردیسی مشهد واریز تاجهت تکثیر و نشر بیشتر و کمک به ایتمام و آسایشگاه معلولین هزینه شود در اینصورت شما هم در این کار خیر و فرهنگی سهیم خواهید شد.

واریز شد ☐ فتوکپی ☐

واقف