

“十二五”职业教育国家规划立项教材



国家卫生和计划生育委员会“十二五”规划教材
全国中等卫生职业教育教材

供康复技术专业用

运动疗法

主编 田 莉



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE





“十二五”职业教育国家规划立项教材

国家卫生和计划生育委员会“十二五”规划教材
全国中等卫生职业教育教材

供康复技术专业用

运动疗法

主 编 田 莉

副主编 税晓平

编 者 (以姓氏笔画为序)

田 莉(湖南中医药高等专科学校)

陆 银(浙江省桐乡市卫生学校)

罗 伟(益阳医学高等专科学校)

梁丹丹(合肥职业技术学院)

税晓平(四川中医药高等专科学校)

楼天晓(湖南中医药高等专科学校)

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

运动疗法/田莉主编. —北京:人民卫生出版社,2015
ISBN 978-7-117-21687-6

I. ①运… II. ①田… III. ①运动疗法-中等专业学校-教材 IV. ①R455

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 259202 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询,在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导,医学数据库服务,医学教育资源,大众健康资讯

版权所有,侵权必究!

运 动 疗 法

主 编:田 莉

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编:100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷:北京市卫顺印刷厂

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/16 印张:20

字 数:499 千字

版 次:2016 年 2 月第 1 版 2016 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-21687-6/R·21688

定 价:45.00 元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

出版说明

为全面贯彻党的十八大和十八届三中、四中、五中全会精神,依据《国务院关于加快发展现代职业教育的决定》要求,更好地服务于现代卫生职业教育快速发展的需要,适应卫生事业改革发展对医药卫生职业人才的需求,贯彻《医药卫生中长期人才发展规划(2011—2020年)》《现代职业教育体系建设规划(2014—2020年)》文件精神,人民卫生出版社在教育部、国家卫生和计划生育委员会的领导和支持下,按照教育部颁布的《中等职业学校专业教学标准(试行)》医药卫生类(第二辑)(简称《标准》),由全国卫生职业教育教学指导委员会(简称卫生行指委)直接指导,经过广泛的调研论证,成立了中等卫生职业教育各专业教材建设评审委员会,启动了全国中等卫生职业教育第三轮规划教材修订工作。

本轮规划教材修订的原则:①明确人才培养目标。按照《标准》要求,本轮规划教材坚持立德树人,培养职业素养与专业知识、专业技能并重,德智体美全面发展的技能型卫生专门人才。②强化教材体系建设。紧扣《标准》,各专业设置公共基础课(含公共选修课)、专业技能课(含专业核心课、专业方向课、专业选修课);同时,结合专业岗位与执业资格考试需要,充实完善课程与教材体系,使之更加符合现代职业教育体系发展的需要。在此基础上,组织制订了各专业课程教学大纲并附于教材中,方便教学参考。③贯彻现代职教理念。体现“以就业为导向,以能力为本位,以发展技能为核心”的职教理念。理论知识强调“必需、够用”;突出技能培养,提倡“做中学、学中做”的理实一体化思想,在教材中编入实训(实验)指导。④重视传统融合创新。人民卫生出版社医药卫生规划教材经过长时间的实践与积累,其中的优良传统在本轮修订中得到了很好的传承。在广泛调研的基础上,再版教材与新编教材在整体上实现了高度融合与衔接。在教材编写中,产教融合、校企合作理念得到了充分贯彻。⑤突出行业规划特性。本轮修订紧紧依靠卫生行指委和各专业教材建设评审委员会,充分发挥行业机构与专家对教材的宏观规划与评审把关作用,体现了国家卫生计生委规划教材一贯的标准性、权威性、规范性。⑥提升服务教学能力。本轮教材修订,在主教材中设置了一系列服务教学的拓展模块;此外,教材立体化建设水平进一步提高,根据专业需要开发了配套教材、网络增值服务等,大量与课程相关的内容围绕教材形成便捷的在线数字化教学资源包,为教师提供教学素材支撑,为学生提供学习资源服务,教材的教学服务能力明显增强。

人民卫生出版社作为国家规划教材出版基地,有护理、助产、农村医学、药剂、制药技术、营养与保健、康复技术、眼视光与配镜、医学检验技术、医学影像技术、口腔修复工艺等 24 个专业的教材获选教育部中等职业教育专业技能课立项教材,相关专业教材根据《标准》颁布情况陆续修订出版。

康复技术专业编写说明

根据教育部 2010 年公布的《中等职业学校专业目录(2010 年修订)》,康复技术专业(100500)的目的是面向基层医疗卫生机构、社区、残联及民政系统康复机构等,培养从事临床康复、社区康复和养老机构康复等工作,德智体美全面发展的高素质劳动者和技能型人才。人民卫生出版社积极落实教育部、国家卫生和计划生育委员会相关要求,推进《标准》实施,在卫生行指委指导下,进行了认真细致的调研论证工作,规划并启动了教材的编写工作。

本轮康复技术专业规划教材与《标准》课程结构对应,设置公共基础课(含公共选修课)、专业基础课、专业技能课(含专业核心课、专业选修课)教材。其中专业核心课教材根据《标准》要求设置共 10 种。

本轮教材编写力求贯彻以学生为中心、贴近岗位需求、服务教学的创新教材编写理念,教材中设置了“学习目标”“病例/案例”“知识链接”“考点提示”“本章小结”“目标测试”“实训/实验指导”等模块。“学习目标”“考点提示”“目标测试”相互呼应衔接,着力专业知识掌握,提高专业考试应试能力。尤其是“病例/案例”“实训/实验指导”模块,通过真实案例激发学生的学习兴趣、探究兴趣和职业兴趣,满足了“真学、真做、掌握真本领”“早临床、多临床、反复临床”的新时期卫生职业教育人才培养新要求。

本系列教材将于 2016 年 7 月前全部出版。

全国卫生职业教育教学指导委员会

主任委员 秦怀金

副主任委员 金生国 付伟 周军 文历阳

秘书长 杨文秀

委	员	张宁宁	胡小濛	孟莉	张并立	宋莉	罗会明
		孟群	李滔	高学成	王县成	崔霞	杨爱平
		程明兼	万学红	李秀华	陈贤义	尚少梅	郭积燕
		路阳	樊洁	黄庶亮	王斌	邓婵	杨棉华
		燕铁斌	周建成	席彪	马莉	路喜存	吕俊峰
		乔学斌	史献平	刘运福	韩松	李智成	王燕
		徐龙海	周天增	唐红梅	徐一新	高辉	刘斌
		王瑾	胡野	任光圆	郭永松	陈命家	王金河
		封银曼	倪居	何旭辉	田国华	厉岩	沈曙红
		白梦清	余建明	黄岩松	张湘富	夏修龙	朱祖余
		朱启华	郭蔚	古蓬勃	任晖	林忠文	王大成
		袁宁	赫光中	曾诚	宾大章	陈德军	冯连贵
		罗天友					

第一届全国中等卫生职业教育 康复技术专业教材建设评审委员会

主任委员 李智成

副主任委员 林 珊 杨建芬

委 员 (按姓氏笔画排序)

毛三列 邓 婵 毕重国 朱爱军 刘海霞

李 强 李一忠 封苏琴 封银曼 钟 海

宫晓波 唐红梅 彭斌莎

全国中等卫生职业教育 国家卫生和计划生育委员会“十二五”规划教材目录

总序号	适用专业	分序号	教材名称	版次	主编
1	护理专业	1	解剖学基础 **	3	任 晖 袁耀华
2		2	生理学基础 **	3	朱艳平 卢爱青
3		3	药理学基础 **	3	姚 宏 黄 刚
4		4	护理学基础 **	3	李 玲 蒙雅萍
5		5	健康评估 **	2	张淑爱 李学松
6		6	内科护理 **	3	林梅英 朱启华
7		7	外科护理 **	3	李 勇 俞宝明
8		8	妇产科护理 **	3	刘文娜 闫瑞霞
9		9	儿科护理 **	3	高 凤 张宝琴
10		10	老年护理 **	3	张小燕 王春先
11		11	老年保健	1	刘 伟
12		12	急救护理技术	3	王为民 来和平
13		13	重症监护技术	2	刘旭平
14		14	社区护理	3	姜瑞涛 徐国辉
15		15	健康教育	1	靳 平
16	助产专业	1	解剖学基础 **	3	代加平 安月勇
17		2	生理学基础 **	3	张正红 杨汎雯
18		3	药理学基础 **	3	张 庆 田卫东
19		4	基础护理 **	3	贾丽萍 宫春梓
20		5	健康评估 **	2	张 展 迟玉香
21		6	母婴护理 **	1	郭玉兰 谭奕华
22		7	儿童护理 **	1	董春兰 刘 俐
23		8	成人护理(上册)-内外科护理 **	1	李俊华 曹文元
24		9	成人护理(下册)-妇科护理 **	1	林 珊 郭艳春
25		10	产科学基础 **	3	翟向红 吴晓琴
26		11	助产技术 **	1	闫金凤 韦秀宜
27		12	母婴保健	3	颜丽青
28		13	遗传与优生	3	邓鼎森 于全勇

续表

总序号	适用专业	分序号	教材名称	版次	主编	
29	护理、助产专业共用	1	病理学基础	3	张军荣	杨怀宝
30		2	病原生物与免疫学基础	3	吕瑞芳	张晓红
31		3	生物化学基础	3	艾旭光	王春梅
32		4	心理与精神护理	3	沈丽华	
33		5	护理技术综合实训	2	黄惠清	高晓梅
34		6	护理礼仪	3	耿洁	吴彬
35		7	人际沟通	3	张志钢	刘冬梅
36		8	中医护理	3	封银曼	马秋平
37		9	五官科护理	3	张秀梅	王增源
38		10	营养与膳食	3	王忠福	
39		11	护士人文修养	1	王燕	
40		12	护理伦理	1	钟会亮	
41		13	卫生法律法规	3	许练光	
42		14	护理管理基础	1	朱爱军	
43	农村医学专业	1	解剖学基础**	1	王怀生	李一忠
44		2	生理学基础**	1	黄莉军	郭明广
45		3	药理学基础**	1	符秀华	覃隶莲
46		4	诊断学基础**	1	夏惠丽	朱建宁
47		5	内科疾病防治**	1	傅一明	闫立安
48		6	外科疾病防治**	1	刘庆国	周雅清
49		7	妇产科疾病防治**	1	黎梅	周惠珍
50		8	儿科疾病防治**	1	黄力毅	李卓
51		9	公共卫生学基础**	1	戚林	王永军
52		10	急救医学基础**	1	魏蕊	魏瑛
53		11	康复医学基础**	1	盛幼珍	张瑾
54		12	病原生物与免疫学基础	1	钟禹霖	胡国平
55		13	病理学基础	1	贺平则	黄光明
56		14	中医药学基础	1	孙治安	李兵
57		15	针灸推拿技术	1	伍利民	
58		16	常用护理技术	1	马树平	陈清波
59		17	农村常用医疗实践技能实训	1	王景舟	
60		18	精神病学基础	1	汪永君	
61		19	实用卫生法规	1	菅辉勇	李利斯
62		20	五官科疾病防治	1	王增源	高翔
63		21	医学心理学基础	1	白杨	田仁礼
64		22	生物化学基础	1	张文利	
65		23	医学伦理学基础	1	刘伟玲	斯钦巴图
66		24	传染病防治	1	杨霖	曹文元

续表

总序号	适用专业	分序号	教材名称	版次	主编
67	营养与保健专业	1	正常人体结构与功能 *	1	赵文忠
68		2	基础营养与食品安全 *	1	陆 森 袁 媛
69		3	特殊人群营养 *	1	冯 峰
70		4	临床营养 *	1	吴 苇
71		5	公共营养 *	1	林 杰
72		6	营养软件实用技术 *	1	顾 鹏
73		7	中医食疗药膳 *	1	顾绍年
74	康复技术专业	8	健康管理 *	1	韩新荣
75		9	营养配餐与设计 *	1	孙雪萍
76		1	解剖生理学基础 *	1	黄嫦斌
77		2	疾病学基础 *	1	刘忠立 白春玲
78		3	临床医学概要 *	1	马建强
79		4	康复评定技术 *	2	刘立席
80		5	物理因子治疗技术 *	1	张维杰 刘海霞
81		6	运动疗法 *	1	田 莉
82		7	作业疗法 *	1	孙晓莉
83		8	言语疗法 *	1	朱红华 王晓东
84	眼视光与配镜专业	9	中国传统康复疗法 *	1	封银曼
85		10	常见疾病康复 *	2	郭 华
86		1	验光技术 *	1	刘 念 李丽华
87		2	定配技术 *	1	黎莞萍 闫 伟
88		3	眼镜门店营销实务 *	1	刘科佑 连 捷
89		4	眼视光基础 *	1	肖古月 丰新胜
90		5	眼镜质检与调校技术 *	1	付春霞
91		6	接触镜验配技术 *	1	郭金兰
92		7	眼病概要	1	王增源
93		8	人际沟通技巧	1	钱瑞群 黄力毅
94	医学检验技术专业	1	无机化学基础 *	3	赵 红
95		2	有机化学基础 *	3	孙彦坪
96		3	分析化学基础 *	3	朱爱军
97		4	临床疾病概要 *	3	迟玉香
98		5	寄生虫检验技术 *	3	叶 薇
99		6	免疫学检验技术 *	3	钟禹霖
100		7	微生物检验技术 *	3	崔艳丽
101	医学影像技术专业	8	检验仪器使用与维修 *	1	王 迅
102		1	解剖学基础 *	1	任 晖
103		2	生理学基础 *	1	石少婷
104		3	病理学基础 *	1	杨怀宝

续表

总序号	适用专业	分序号	教材名称	版次	主编
105		4	医用电子技术 *	3	李君霖
106		5	医学影像设备 *	3	冯开梅 卢振明
107		6	医学影像技术 *	3	黄 霞
108		7	医学影像诊断基础 *	3	陆云升
109		8	超声技术与诊断基础 *	3	姜玉波
110		9	X 线物理与防护 *	3	张承刚
111	口腔修复工艺	1	口腔解剖与牙雕刻技术 *	2	马惠萍 翟远东
112	专业	2	口腔生理学基础 *	3	乔瑞科
113		3	口腔组织及病理学基础 *	2	刘 钢
114		4	口腔疾病概要 *	3	葛秋云 杨利伟
115		5	口腔工艺材料应用 *	3	马冬梅
116		6	口腔工艺设备使用与养护 *	2	李新春
117		7	口腔医学美学基础 *	3	王 丽
118		8	口腔固定修复工艺技术 *	3	王 菲 米新峰
119		9	可摘义齿修复工艺技术 *	3	杜士民 战文吉
120		10	口腔正畸工艺技术 *	3	马玉革
121	药剂、制药技	1	基础化学 **	1	石宝珏 宋守正
122	术专业	2	微生物基础 **	1	熊群英 张晓红
123		3	实用医学基础 **	1	曲永松
124		4	药事法规 **	1	王 蕾
125		5	药物分析技术 **	1	戴君武 王 军
126		6	药物制剂技术 **	1	解玉岭
127		7	药物化学 **	1	谢癸亮
128		8	会计基础	1	赖玉玲
129		9	临床医学概要	1	孟月丽 曹文元
130		10	人体解剖生理学基础	1	黄莉军 张 楚
131		11	天然药物学基础	1	郑小吉
132		12	天然药物化学基础	1	刘诗洪 欧绍淑
133		13	药品储存与养护技术	1	宫淑秋
134		14	中医药基础	1	谭 红 李培富
135		15	药店零售与服务技术	1	石少婷
136		16	医药市场营销技术	1	王顺庆
137		17	药品调剂技术	1	区门秀
138		18	医院药学概要	1	刘素兰
139		19	医药商品基础	1	詹晓如
140		20	药理学	1	张 庆 陈达林

** 为“十二五”职业教育国家规划教材

* 为“十二五”职业教育国家规划立项教材

前言

康复治疗技术是康复医学的重要组成部分,运动疗法是康复治疗师必须掌握的临床实践技能,康复治疗师的操作技术是否正确熟练,直接影响着康复效果,因此,《运动疗法》课程是康复技术专业的一门核心课程。

本教材共 15 章,包括了运动疗法的主要内容:关节活动技术、关节松动技术、肌力及肌耐力训练、肌肉牵伸技术、平衡与协调训练、站立与步行训练、牵引技术、神经生理治疗技术、呼吸训练。

在教材编写过程中,我们在严格按照“三基五性”的基础上,与行业技术操作规范及职业资格考试大纲紧密结合,在每章增加了“学习目标”“考点提示”“案例分析”“本章小结”“目标测试”等内容,并配套实训指导及网络增值服务。

本教材读者对象是中职康复技术专业师生,也可作为相关专业学生及专业工作者学习或临床工作的重要参考资料。

我们力求教材简洁明了,图文并茂,使学生学习时上手快、动手顺。但由于我们理论水平还有待提高,且编写时间较短,教材之中难免有不当之处,各位同行使用本教材如发现存有疏漏或讹误之处,请提出宝贵意见和建议,以便本教材在教学实践中得到不断完善。

感谢编委会全体成员,为本教材顺利编写所付出的辛勤劳动!

田 莉
2015 年 10 月

目 录

第一章 概论	1
第一节 概述	1
第二节 运动疗法对人体的作用	2
第三节 运动疗法的常用器械	5
第二章 关节活动技术	16
第一节 概述	16
第二节 人体关节活动技术	20
第三章 关节松动技术	34
第一节 概述	34
第二节 上肢关节松动技术	38
第三节 下肢关节松动技术	47
第四节 脊柱关节松动技术	53
第四章 肌肉牵伸技术	59
第一节 概述	59
第二节 上肢肌肉牵伸技术	64
第三节 下肢肌肉牵伸技术	73
第四节 脊柱肌肉牵伸技术	80
第五章 肌力训练	84
第一节 概述	84
第二节 上肢肌群肌力训练	91
第三节 下肢肌群肌力训练	102
第四节 头颈和躯干肌群肌力训练	108
第六章 平衡与协调训练	113
第一节 概述	113

第二节 平衡功能训练	114
第三节 协调功能训练	122
第七章 站立与步行功能训练技术	125
第一节 概述	125
第二节 站立训练	126
第三节 步行训练	128
第四节 常见异常步态的矫治训练	137
第八章 牵引技术	141
第一节 概述	141
第二节 颈椎牵引	142
第三节 腰椎牵引	146
第九章 Bobath 技术	151
第一节 理论基础	151
第二节 基本技术	152
第三节 临床应用	157
第十章 Brunnstrom 技术	174
第一节 理论基础	174
第二节 基本技术	177
第十一章 Rood 技术	191
第一节 理论基础	191
第二节 基本技术	194
第十二章 本体神经肌肉促进技术	200
第一节 理论基础	200
第二节 治疗技术	201
第三节 肢体基本运动模式与手法	205
第四节 临床应用	213
第十三章 运动再学习技术	215
第一节 概述	215
第二节 脑卒中患者的运动再学习方案	217
第十四章 医疗体操	232

第一节 概述	232
第二节 常见医疗体操	233
第十五章 呼吸功能训练	251
第一节 概述	251
第二节 呼吸训练的方法	253
实训指导	266
实训1 关节活动技术	266
实训2 关节松动技术	268
实训3 肌肉牵伸技术	271
实训4 平衡与协调功能训练	273
实训5 站立与步行功能训练	275
实训6 Bobath 技术	277
实训7 Brunnstrom 技术	279
实训8 运动再学习技术	281
实训9 呼吸功能训练	283
参考文献	286
附录 实训报告	287
目标测试参考答案	288
《运动疗法》教学大纲	290

第一章 概 论



学习目标

1. 掌握 运动疗法的有关基本概念;运动疗法分类。
2. 熟悉 运动疗法的治疗作用;制动对人体各器官系统的影响;运动的潜在危险。
3. 了解 运动疗法常用的上肢器械;下肢器械;其他器械。

第一节 概 述

一、基本概念

1. 物理治疗(physical therapy, PT) 是运用力、电、光、声、磁、水和温度等物理因子来促进人体健康,预防和治疗疾病,改善功能的训练方法。物理治疗依据其使用的物理因子性质的不同,可分为运动疗法和物理因子疗法两类。

2. 运动疗法(therapeutic exercise) 是指利用徒手或应用器械等进行主动和(或)被动运动,通过改善、代偿和替代的途径,来纠正伤、病、残患者功能障碍的方法。

3. 物理治疗师(physiotherapist, PT) 是实施物理治疗的医务工作者,是康复医疗的专业治疗人员,与作业治疗师、言语治疗师等同属于医学相关类人才。

二、运动疗法分类

(一) 以力学和运动学原理为基础

1. 关节活动技术 主要用于改善和维持关节活动范围,以利于患者完成功能性活动。根据是否借助外力,分为主动运动、助力运动和被动运动三种;根据是否使用器械分为徒手运动和器械运动两种。

2. 肌力与耐力训练 肌力训练是根据超量负荷的原理,通过肌肉的主动收缩来改善或增强肌肉的力量。根据肌肉的收缩方式分为等长运动和等张运动;根据是否施加阻力分为抗阻力运动和非抗阻力运动。耐力训练包括肌肉耐力训练和全身耐力训练。其中全身耐力训练又称为有氧训练,常用于强身健体及心肺疾病、代谢疾病患者和老年人的康复锻炼。

3. 牵伸技术 牵伸是指拉长挛缩或短缩软组织的治疗方法,其主要目的是改善或重新获得关节周围软组织的伸展性,降低肌张力,增加或恢复关节活动范围,同时还可防止发生