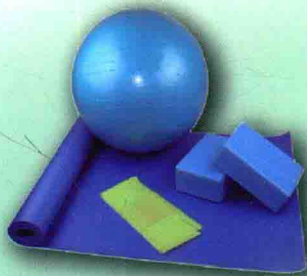
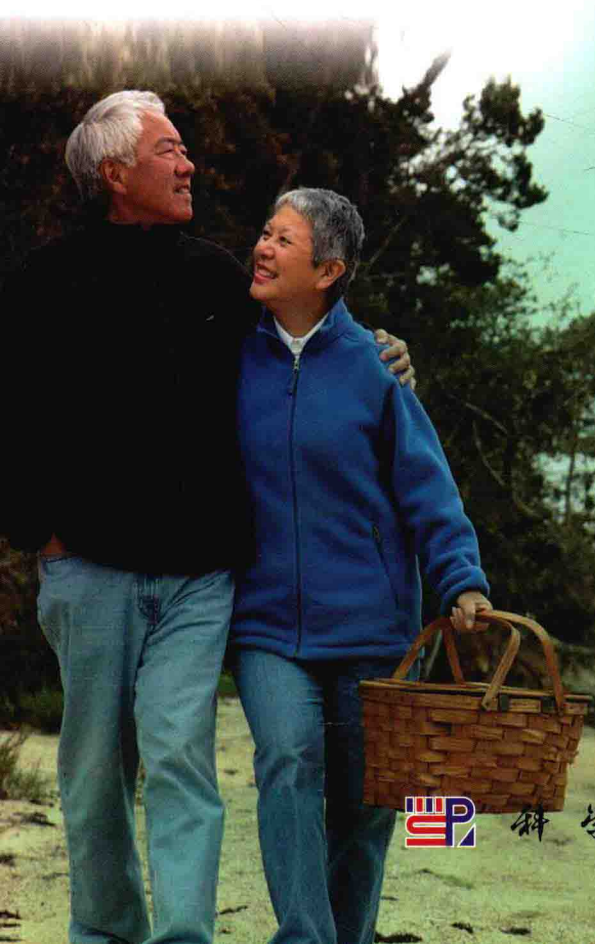


老年人常见慢性病 运动康复指导





上海老年教育
Shanghai Senior Education

上海市老年教育普及教材

上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

老年人常见慢性病 运动康复指导

科学出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

老年人常见慢性病运动康复指导 / 上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室编. —北京: 科学出版社, 2015.7

上海市老年教育普及教材

ISBN 978-7-03-044853-8

I. ①老… II. ①上… III. ①老年人—常见病—慢性病—运动疗法 ②老年人—常见病—慢性病—康复 IV. ①R592

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第126906号

老年人常见慢性病运动康复指导

上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

责任编辑 / 潘志坚 朱 灵

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号 邮编: 100717

www.sciencep.com

上海锦佳印刷有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 7 1/4 字数 90 000

2015年7月第一版第一次印刷

ISBN 978-7-03-044853-8

定价: 26.00元

如有印装质量问题, 请与我社联系调换。

版权所有 侵权必究

上海市老年教育普及教材编写委员会

顾 问：袁 雯

主 任：李骏修

副 主 任：俞恭庆 刘煜海 庄 俭 陈跃斌

委 员：夏 瑛 符湘林 王蔚骏 李学红

沈 韬 曹 珺 吴 强 熊仿杰

阮兴树 郭伯农 包南麟 朱明德

李亦中 张主方

本书编写组

主 编：陈佩杰 王 茹

副主编：王雪强 刘向云 崔 芳 贾 杰

参 编（按姓氏拼音排序）

陈炳霖 陈昌成 范恺怡 施晓剑

王宣琳 吴 亚 张 娟 张之旺

丛书策划

朱丘桢 杜道灿

前 言

根据上海市老年教育“十二五规划”提出的实施“个、十、百、千、万”发展规划中“编写100本老年教育教材,丰富老年学习资源,建设一批适合老年学习者需求的教材和课程”的要求,在上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室、上海市老年教育工作小组办公室和上海市教委终身教育处的指导下,由上海市老年教育教材研发中心会同有关老年教育单位和专家共同研发的“上海市老年教育普及教材”,共100本正式出版了。

此次出版“上海市老年教育普及教材”的宗旨是编写一批能体现上海水平的、具有一定规范性及示范性的老年教材;建设一批可供老年学校选用的教学资源;完成一批满足老年人不同层次需求的、适合老年人学习的、为老年人服务的快乐学习读本。

“上海市老年教育普及教材”的定位主要是面向街(镇)及以下老年学校,适当兼顾市、区老年大学的教学需求,力求普及与提高相结合,以普及为主;通用性与专门化相兼顾,以通用性为主。编写市级普及教材主要用于改善街镇、居村委老年学校缺少适宜教材的实际状况。

“上海市老年教育普及教材”在内容和体例上尽力根据老年人学习的特点进行编排,在知识内容融炼的前提下,强调基础、实用、

前沿；语言简明扼要、通俗易懂，使老年学员看得懂、学得会、用得上。教材分为三个大类：做身心健康的老年人；做幸福和谐的老年人；做时尚能干的老年人。每个大类包涵若干教材系列，如“老年人万一系列”、“中医与养生系列”、“孙辈亲子系列”、“老年人心灵手巧系列”、“老年人玩转信息技术系列”等。

“上海市老年教育普及教材”在表现形式上，充分利用现代信息技术和多媒体教学手段，倡导多元化教与学的方式，创新“纸质书、电子书、计算机网上课堂和无线终端移动课堂”四位一体的老年教育资源。在已经开通的“上海老年教育”App上，老年人可以免费下载所有教材的电子版，免费浏览所有多媒体课件；上海老年教育官方微信公众号“指尖上的老年学习”也已正式运营，并将在2015年年底推出“老年微学课堂”，届时我们的老年朋友可以在微信上“看书”、“听书”、“学课件”。

“上海市老年教育普及教材”编写工作还处于起步阶段，希望各级老年学校、老年学员和广大读者提出宝贵意见。

上海市老年教育普及教材编写委员会

2015年6月

目 录

Mulu

第一章 运动的益处和风险

关于运动有益健康的全球建议	001
体力活动的益处	002
体力活动的风险	003

第二章 冠心病运动指导

知识点汇总	005
冠心病的概述	006
冠心病患者的康复运动指导	006
互动学习	012
推荐书目	013

第三章 糖尿病运动指导

知识点汇总	014
-------------	-----



糖尿病的概念·····	014
糖尿病患者的康复运动指导·····	015
互动学习·····	021
推荐书目·····	022

第四章 高血压运动指导

知识点汇总·····	023
高血压的概念·····	023
高血压患者的运动指导·····	024
互动学习·····	030
推荐书目·····	031

第五章 气管炎运动指导

知识点汇总·····	032
气管炎的概念·····	032
气管炎患者的康复运动指导·····	033
互动学习·····	043
推荐书目·····	044

第六章 关节炎运动指导

知识点汇总·····	045
关节炎的概念·····	045
关节炎患者的康复运动指导·····	046
互动学习·····	055



推荐书目	056
------	-----

第七章 脑卒中运动指导

知识点汇总	057
脑卒中的概述	057
脑卒中患者的康复运动指导	058
互动学习	064
推荐书目	065

第八章 肩周炎运动指导

知识点汇总	066
肩周炎的概述	067
肩周炎患者的运动康复指导	067
互动学习	076
推荐书目	077

第九章 腰痛运动指导

知识点汇总	078
腰痛的概述	078
腰痛患者的康复运动指导	079
互动学习	084
推荐书目	085



第十章 慢性阻塞性肺病运动指导

知识点汇总·····	086
慢性阻塞性肺病的概述·····	086
慢性阻塞性肺病患者的运动康复指导·····	087
互动学习·····	093
推荐书目·····	094

第十一章 颈椎病运动指导

知识点汇总·····	095
颈椎病的概述·····	096
颈椎病患者的运动康复指导·····	096
互动学习·····	103
推荐书目·····	104

第一章

运动的益处和风险

运动是一种有计划的、有组织的、可重复的,旨在促进或维持一种或多种体适能的体力活动。体力活动是指由骨骼肌运动消耗能量而产生的身体活动,根据体力活动的行为可分为工作、日常生活活动、娱乐活动、运动健身活动等。

随着社会化进程的不断加快,生活水平的日益提高,人们的生活、工作方式发生了剧烈的变化,体力活动变得越来越少。研究表明体力活动的缺乏是心血管疾病、糖尿病、癌症、骨关节疾病(骨质疏松和骨关节炎)等慢性疾病的共同危险因素之一。



关于运动有益健康的全球建议

“运动即良医”,2007年美国运动医学会(ACSM)将其作为一项解决全球公共卫生问题的健康促进行动正式提出,并且立即得到了多个国家的响应和推广。2010年世界卫生组织(WHO)发布了关于《关于身体活动有益健康的全球建议》的文件,文件中明确指出:缺乏身体活动已成为全球范围死亡的第四位危险因素。鉴于体力活动重要性,文件中针对不同年龄段人群提出了不同的运动建议,其中对于65岁以上老年群体,文件中提出了以下运动建议:



- ✧ 老年人应每周至少完成 150 分钟中等强度有氧活动,或至少每周 75 分钟高强度有氧活动,或中等强度和高强度两种活动相当量的组合。
- ✧ 有氧活动应该每次至少持续 10 分钟。
- ✧ 为获得更多的健康效益,该年龄段的成人应增加有氧活动量,达到每周 300 分钟中等强度,或每周 150 分钟高强度有氧活动,或中等和高强度两种活动相当量的组合。
- ✧ 活动能力较差的老年人每周至少应有 3 天进行增强平衡能力和预防跌倒的活动。
- ✧ 每周至少应有 2 天进行大肌群参与的增强肌肉力量的活动。
- ✧ 由于健康原因不能完成所建议身体活动量的老人,应在能力和条件允许范围内尽量多活动。



体力活动的益处

➤ 预防和减缓骨质疏松、增加骨密度

绝经后妇女的骨质流失速度是同年龄段男性的 3 倍,研究显示规律性的运动锻炼,包括有氧运动如承重练习、抗阻力量练习等可延缓因雌激素缺乏导致的骨量快速丢失,改善骨密度,减少骨质疏松性骨折的发生,从而预防和治疗绝经后骨质疏松症。

➤ 预防和治疗心脑血管疾病

体内血管壁血糖和血脂可使血管壁变脆、发生阻塞,是诱发心脑血管疾病的高危因素,患有心脑血管疾病的患者进行适当体育锻炼有助于调节体内血糖、血脂及血压状况,维持血管弹性和质量,可有效预防心脑血管疾病的发生。



➤ 预防和治疗糖尿病

1935年著名糖尿病学家Joslin总结道“体力活动应当视为糖尿病的治疗工具”，并提出著名的“三驾马车”理论。单纯的饮食疗法对糖尿病患者的血糖并不理想，尤其是2型糖尿病患者由于存在着胰岛素抵抗，控制饮食不能有效改善胰岛素的敏感性，必须配合运动锻炼才能有理想的治疗效果。

➤ 预防和缓解颈腰痛

长时间的坐位下工作及不恰当的姿势习惯，将会导致颈腰痛的问题。据统计，在人的一生中几乎都会经历颈腰痛的问题，其中半数以上的人群可在短时间内得到缓解，但仍有相当一部分人发展为慢性颈腰痛。运动训练，尤其是腰背部核心肌群的力量训练在康复医学界已经广泛应用于颈痛、腰痛患者的治疗性训练中，其对预防和缓解颈部、腰部慢性疼痛有着不可忽略的重要作用。

➤ 减肥

体力活动的减少和营养过剩导致的肥胖，已成为社会热点话题。每年因为肥胖而导致的心血管疾病的发生居高不下，减肥几乎已经成为全民运动，饮食控制和体力锻炼成为减肥的重要手段。一定负荷的体力锻炼能充分消耗人体过剩的脂肪和能量，在减肥中发挥着最关键的作用。



体力活动的风险

规律性的运动训练有诸多益处，但是仍具有一定的风险，患有以



下病症的人群不适宜进行锻炼或者必须在专业人员的指导下进行锻炼,不提倡随意进行锻炼。

➤ 急性心血管疾病

虽然提倡有心脑血管病史的中老年人进行规律性的运动,但运动过程中会暂时增加心血管疾病发生的风险。剧烈运动时易发生的心血管疾病包括脑血管意外、心律失常、主动脉夹层、心肌炎,甚至可能发生猝死。

➤ 关节和肌肉损伤

不恰当的运动训练强度和错误的运动习惯会导致关节和肌肉损伤。以慢跑为例,运动前若未做好充分的热身训练,或者运动着装不当会导致髌外侧肌肉拉伤、踝扭伤,骨质疏松者甚至有发生应力性骨折的可能。

➤ 哮喘和呼吸道反应性增高

气温过低、空气重度污染、雾霾天,以及过分暴露在过敏原中,尤其在冬春之交,诱发哮喘和呼吸道疾病的概率将会变大。进行户外运动前,应充分考虑当日空气状况及身体状况,禁止在身体过度疲劳下进行运动。

➤ 其他

运动时间段选择不当、运动强度过大以及伴随运动过程中的意外事件都会成为运动风险的一部分。譬如,对于骨质疏松的中老年运动者,意外跌掉则很可能会导致肢体骨折以及其他身体创伤。

那么,如何在科学的指导下进行锻炼,避免盲目锻炼所带来的危害呢?本书希望通过简单易懂的文字和清晰的图片,能够直观明了地为大众了解如何进行科学锻炼和如何规避运动中的风险带来些许帮助。

第二章 冠心病运动指导



知识点汇总

➤ 知识点一：冠心病的定义

冠心病的全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，也称缺血性心脏病。

➤ 知识点二：冠心病的临床表现

冠心病的临床表现为心绞痛、心肌梗死及心源性猝死等。

➤ 知识点三：冠心病的致病因素

冠心病的致病因素包括：生理或生化因素，不健康的生活方式，社会心理因素，遗传因素等。

➤ 知识点四：冠心病患者的康复运动指导

冠心病患者以中等强度的有氧运动（40%～60%最大摄氧量）为主，辅以肌肉力量练习和肌肉牵伸练习，可加快心脏功能的康复，并可预防和减少并发症，提高患者对生活的信心。



冠心病的概述

冠状动脉粥样硬化性心脏病简称冠心病,也称缺血性心脏病,临床上表现为心绞痛、心肌梗死及心源性猝死等。冠心病是严重威胁人类健康的常见病,多发于40岁以上成人,男性发病早于女性,经济发达国家发病率较高,发展中国家发病率也逐渐增高。近年来,冠心病的发病趋于年轻化,已成为威胁人类健康的主要疾病之一。

冠心病的发病机制为:心机的供氧量不能满足心肌耗氧量的需要。当心肌缺氧时,会导致心绞痛发作,出现胸闷、心前区痛,并放射到颈部、上臂等处,严重时出现心肌梗死,甚至心源性猝死。通过心肺耐力的锻炼,能够提高心机的供氧量。

目前针对冠心病的致病危险因素有很多,包括:

- ◇ 生理或生化因素:高血压、血脂异常(总胆固醇过高、甘油三酯过高、高密度脂蛋白胆固醇过低)、超重/肥胖、高血糖/糖尿病。
- ◇ 不健康的生活方式:吸烟、不合理膳食(高脂肪、高胆固醇、高热量等)、缺少体力活动、过量饮酒。
- ◇ 社会心理因素:紧张的脑力劳动、情绪易激动、精神紧张。
- ◇ 遗传因素。

其中高血压、高胆固醇血症、糖尿病和吸烟被认为是最重要的。少数病例可能有家族性遗传因素。



冠心病患者的康复运动指导

运动锻炼在国际上已成为冠心病临床治疗的基本组成部分。运动锻炼的主要目的是加强心脏摄氧功能,通过心肺耐力的锻炼,能