



Home Based Rehabilitation  
Program for  
Dysfunctional Client

# 运动功能障碍者 家庭康复操

主编 季敏 吴毅

>本书是为了提高中、重度运动功能障碍者的生活质量，维持和保存现有功能，减轻家庭负担而设计的各类康复体操，以针对其症状进行系统治疗。各套康复体操以关节和部位划分，包括肩关节、肘关节、腕关节、指关节、髋关节、膝关节、踝关节、颈部、腰部、面部、舌部等部位徒手或器械体操，还有配合轮椅减压方面的体操。全书文字精炼，配以多角度拍摄的真人版照片，通过分解动作图谱的形式呈献，通俗易懂，图文并茂。从功效、适应证、禁忌证、注意事项等多方面分析指导。该书是中、重度运动功能障碍者的康复宝典。



DVD超长视频  
附赠康复操演示光盘

上海科学技术出版社

主编  
季敏 吴毅



# 运动功能障碍者 家庭康复操

Home Based Rehabilitation Program for  
Dysfunctional Client

  
上海科学技术出版社



#### 图书在版编目 (CIP) 数据

运动功能障碍者家庭康复操 / 季敏, 吴毅主编. —上海:

上海科学技术出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5478-2899-1

I. ①运… II. ①季… ②吴… III. ①运动障碍—康复  
训练—保健操 IV. ① R745.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 283271 号

#### 运动功能障碍者家庭康复操

主编 季敏 吴毅

上海世纪出版股份有限公司 出版  
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 12 字数: 150 千字

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2899-1/R·1034

定价: 68.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向承印厂联系调换

# 内容提要



本书是为了提高中、重度运动功能障碍者的生活质量，维持和保存现有功能，减轻家庭负担而设计的各类康复体操，以针对其症状进行系统治疗。各套康复体操以关节和部位划分，包括肩关节、肘关节、腕关节、指关节、髌关节、膝关节、踝关节、颈部、腰部、面部、舌部等徒手或器械体操，还有配合轮椅减压方面的体操。全书文字精炼，以真人版照片，多角度拍摄，通过分解动作图谱形式呈献，通俗易懂，图文并茂，从功效、适应证、禁忌证、注意事项等多方面分析指导。本书是中、重度运动功能障碍者的康复宝典。

# 编委会名单



主编

季 敏 吴 毅

副主编

翟 华 沈 莉 徐 洁

主审

虞慧炯

编委委员

(以姓氏笔画为序)

田 婧 朱 秉 朱玉连 朱俞岚  
刘加鹏 吴 澄 吴静华 胡瑞萍  
贾 杰 徐冬艳 黄蕊华

# 前言



残疾人是一个特别困难、特别需要帮助的社会群体。由于肢体运动功能障碍，导致残疾人在工作和生活中都存在很大的困难，康复是帮助残疾人走出家门、回归社会的最有效手段。随着国家残疾人“人人享有康复服务”目标的提出，上海实施了一批康复重点工程，很多残疾人通过康复重返社会，和健全人一样分享社会经济发展的成果。

然而，由于受各种条件的限制，仍有部分肢体功能障碍者长期卧床在家；或者由于行动不便，难以移步到康复医院接受专门的肢体功能锻炼，从而引起关节挛缩和僵硬，肌肉无力和萎缩，有的甚至发生压疮、肺部感染、消化系统疾病等一系列问题。针对这种现象，我们依据专业的康复治疗技术，编撰了这套针对肢体运动功能障碍者的家庭康复操，可有效减轻其功能障碍，防止并发症发生，从而提高其生活质量。

本书按照身体的不同关节，分别设计了一系列体操动作，肢体运动功能障碍者们可根据自己存在的功能问题，选择适合自己的章节内容进行训练，体力较好者可以每天完整地做本套康复体操一至两遍。





本套家庭康复操设计的动作简单、安全、适宜。但由于本书面向的是广大功能障碍者，即使是相同的疾病和功能障碍，不同的患者也存在个体差异，因此请各位读者结合自身的实际情况灵活应用。首次做操时请务必在康复医师或康复治疗师等专业人士的指导下完成，尽量选择自己易于完成的动作进行锻炼。

由于时间仓促，本书疏漏之处难免，恳请读者不吝指正。

编者

2015年6月20日

# 目录



## 第一节 肩部运动操

2

### 卧位

2

一、上肢上举

4

二、上肢后摆

6

三、上肢侧举

8

四、双肘夹头

10

### 坐位

10

一、上肢上举

12

二、上肢后摆

14

三、上肢侧举

16

四、对掌夹肘



## 第二节 肘部运动操

- |    |            |
|----|------------|
| 20 | <b>卧位</b>  |
| 20 | 一、屈肘运动     |
| 22 | 二、伸肘运动     |
| 24 | 三、前臂翻转运动   |
| 26 | 四、前臂翻转力量训练 |
| 28 | <b>坐位</b>  |
| 28 | 一、屈伸运动     |
| 30 | 二、屈伸力量训练   |
| 32 | 三、前臂翻转运动   |
| 34 | 四、前臂翻转力量训练 |



## 第三节 腕部运动操

- |    |           |
|----|-----------|
| 38 | <b>卧位</b> |
| 38 | 一、左右压腕    |
| 40 | 二、上下摆腕    |
| 42 | 三、翻腕托天    |
| 44 | 四、摇腕放松    |
| 46 | <b>坐位</b> |
| 46 | 一、屈伸运动    |
| 48 | 二、左右摆动    |
| 50 | 三、环转运动    |
| 52 | 四、手腕滚球    |

## 第四节 手部运动操

- |    |           |
|----|-----------|
| 56 | <b>卧位</b> |
| 56 | 一、握拳伸指    |
| 58 | 二、对指运动    |
| 60 | 三、握力训练    |
| 62 | 四、开合手指    |
| 64 | <b>坐位</b> |
| 64 | 一、握拳伸指    |
| 66 | 二、对指运动    |
| 68 | 三、握力训练    |
| 70 | 四、开合手指    |



## 第五节 髋部运动操

- |    |            |
|----|------------|
| 74 | <b>卧位</b>  |
| 74 | 一、直腿抬高     |
| 76 | 二、直腿交替分合运动 |
| 78 | 三、抬臀运动     |
| 80 | 四、屈膝分合运动   |
| 82 | <b>坐位</b>  |
| 82 | 一、抱膝触胸     |
| 84 | 二、合足分膝     |
| 86 | 三、合膝分足     |
| 88 | 四、双腿夹球     |

## 第六节 膝部运动操

- |     |           |
|-----|-----------|
| 92  | <b>卧位</b> |
| 92  | 一、球上伸膝关节  |
| 94  | 二、交替屈伸膝关节 |
| 96  | 三、床上踏步    |
| 98  | 四、踏床夹球    |
| 100 | <b>坐位</b> |
| 100 | 一、按揉膝周    |
| 102 | 二、拳轻敲膝周   |
| 104 | 三、抬腿伸膝    |
| 106 | 四、踏地勾腿    |



## 第七节 足部运动操

- |     |           |
|-----|-----------|
| 110 | <b>卧位</b> |
| 110 | 一、双脚屈伸    |
| 112 | 二、环转运动    |
| 114 | 三、双脚“内八字” |
| 116 | 四、双脚“外八字” |
| 118 | <b>坐位</b> |
| 118 | 一、前后离地    |
| 120 | 二、双足“内八字” |
| 122 | 三、双足“外八字” |
| 124 | 四、足底滚轴    |

## 第八节 面部运动操

- | 128 | 坐位     |
|-----|--------|
| 128 | 一、抬眉运动 |
| 130 | 二、张口运动 |
| 131 | 三、鼓腮运动 |
| 132 | 四、噘嘴运动 |

## 第九节 舌部运动操

目录

5

- | 136 | 坐位     |
|-----|--------|
| 136 | 一、伸舌运动 |
| 138 | 二、上下运动 |
| 139 | 三、左右运动 |
| 140 | 四、绕圈运动 |



## 第十节 呼吸训练操

- | 144 | 坐位       |
|-----|----------|
| 144 | 一、缩唇呼吸   |
| 146 | 二、静息腹式呼吸 |
| 148 | 三、吹水泡    |
| 150 | 四、腹式呼吸   |

## 第十一节 颈部运动操

- |     |           |
|-----|-----------|
| 154 | <b>坐位</b> |
| 154 | 一、左右转动    |
| 156 | 二、左右摆动    |
| 157 | 三、低头抬头    |
| 158 | 四、旋转运动    |



## 第十二节 翻身训练操

- |     |             |
|-----|-------------|
| 162 | <b>卧位</b>   |
| 162 | 一、单手摆翻身训练   |
| 164 | 二、双手摆翻身训练   |
| 166 | 三、屈腿单手摆翻身训练 |
| 168 | 四、屈腿双手摆翻身训练 |

## 第十三节 轮椅减压操

- |     |           |
|-----|-----------|
| 172 | <b>坐位</b> |
| 172 | 一、向上抬臀    |
| 174 | 二、侧方抬臀    |
| 176 | 三、前倾抬臀    |
| 178 | 四、后倾抬臀    |

## 第一节



# 肩部运动操

### 健康宣教

- 长期卧床易引起心肺功能下降、肠蠕动减慢，易造成便秘、肌肉无力、关节僵硬。适当运动能预防和治疗心肺功能下降，增加肠蠕动功能，减少各种并发症。肩部运动可增加肩关节活动范围，同时可增加肩部肌肉功能，改善肩关节僵硬。

### 适应人群

- 偏瘫、截瘫、脑瘫、脊髓侧索硬化等致肩部活动障碍，骨折已愈合但制动致肩部活动受限的患者。





## 卧位



## 上肢上举

### 预备位

仰卧位，头下垫枕，  
枕头高度适中舒适，  
双手自然放于体侧床面，  
双下肢自然伸直。

## 动作说明

1. 双上肢伸直。
2. 从体侧向上慢慢抬离床面。
3. 向上举起手，尽自己所能达到最大范围。
4. 慢慢放回床面，重复。

肘位

3

第一节 肩部运动操

1



2



3



4





## 卧位



### 上肢后摆

#### 预备位

侧卧位，头下垫枕，  
枕头高度适中舒适，  
下方手自然放于枕旁，  
上方手自然放于躯干上方，  
双下肢自然伸直。