



国家卫生和计划生育委员会“十二五”规划教材
全国高等医药教材建设研究会“十二五”规划教材
全国高职高专院校教材

供康复治疗技术专业用

运动治疗技术 实训指导

主 编 王晓臣 章 稼



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



国家卫生和计划生育委员会“十二五”规划教材
全国高等医药教材建设研究会“十二五”规划教材
全国高职高专院校教材

供康复治疗技术专业用

运动治疗技术 实训指导

主 编 王晓臣 章 稼

副主编 张 震 王 翔 梁少杰

编 者 (以姓氏笔画为序)

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 王 翔 (南京医科大学附属第一医院) | 张 震 (廊坊卫生职业学院) |
| 王 磊 (南京中医药大学第二临床医学院) | 范文双 (哈尔滨医科大学附属第五医院) |
| 王小兵 (金华职业技术学院) | 罗 荣 (成都中医药大学针灸推拿学院) |
| 王晓臣 (大庆医学高等专科学校) | 金冬梅 (中山大学孙逸仙纪念医院) |
| 李坤彬 (郑州澍青医学高等专科学校) | 郝福春 (天津医学高等专科学校) |
| 李海峰 (南阳医学院附属太和医院) | 章 稼 (江苏省苏州卫生职业技术学院) |
| 何 怀 (苏州大学附属第一医院) | 梁少杰 (广东省珠海市卫生学校) |
| 何增义 (重庆市第三人民医院) | |

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

运动治疗技术实训指导/王晓臣,章稼主编.—北京:人民
卫生出版社,2015

ISBN 978-7-117-20176-6

I. ①运… II. ①王… ②章… III. ①运动疗法-高等职业
教育-教学参考资料 IV. ①R455

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 008186 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!

运动治疗技术实训指导

主 编: 王晓臣 章 稼

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: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/16 印张: 2

字 数: 55 千字

版 次: 2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-20176-6/R·20177

定 价: 6.00 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)

截止到2013年,全国已有160余所高职高专院校开设了康复治疗技术专业,由于办学历史、师资队伍及实践教学条件等原因,发展也极不平衡。为了规范康复治疗技术专业教育教学,受教育部委托,高职高专教学指导委员会经过反复调研论证,于2012年完成了《高等职业学校专业教学标准》,并颁布实施。为了更好地落实该标准,中国康复医学会康复医学教育专委会康复治疗技术专业职业教育学组组织全国部分职业教育专家经多次研讨论证,组织各相关院校的专业带头人、骨干教师和部分临床兼职教师,在第1版教材的基础上,由人民卫生出版社出版了第2版系列教材,增加了实训指导的配套教材,《运动治疗技术实训指导》便是其中之一。

运动治疗技术是康复治疗师必备的临床实践技能,合理的康复治疗计划要通过康复治疗师科学的制定和规范的实施,这就要求康复治疗师不但要有扎实的理论基础,更要有娴熟的临床操作技能。因此,培养康复治疗师的实践操作技能尤为重要。

《运动治疗技术实训指导》是《运动治疗技术》课程实践教学的指导性教材,该教材选取了《运动治疗技术》主教材中的19项核心技术,编制为19项实训项目,每个项目分为目的要求、实训内容、实训器材、实训步骤、考核评价及思考题等内容。在教材编制过程中,我们严格执行《高等职业学校专业教学标准》,遵循主教材中的核心技术,并考虑到学生在未来岗位中最需要技术和执业等级考试大纲的内容,围绕治疗师培养目标,在“必需、够用”的前提下,突出“临床最常用、教师最好用”等特点,真正能做到教材为教师服务,为教学服务,为学生服务。

由于国内各高职高专院校的教学资源条件不同以及实践教学时数不同,我们设置的实训项目、教学时数以及考核项目,各院校可参考执行;另外,由于理论水平不够,编写时间较短,教材中难免有不当之处,存有遗憾,希望各位同行提出宝贵意见和建议,使本教材在教学实践中不断完善。

感谢在教材编写过程中各位专家给予的帮助和支持,感谢教材编写人员所付出的辛勤努力。

王晓臣 章 稼

2014年12月

目 录

实训一 关节活动技术	1
实训二 关节松动技术	3
实训三 肌力训练	5
实训四 牵伸技术	6
实训五 牵引技术	7
实训六 平衡与协调训练	8
实训七 有氧训练	9
实训八 呼吸训练	10
实训九 放松训练	12
实训十 轮椅训练	14
实训十一 体位转移训练	15
实训十二 步行训练	16
实训十三 水中运动	18
实训十四 医疗体操	20
实训十五 Bobath 技术	21
实训十六 Brunnstrom 技术	22
实训十七 Rood 技术	23
实训十八 本体神经肌肉促进技术	24
实训十九 运动再学习技术	26
附:学生实训报告建议体例	27

实训一

关节活动技术

【目的要求】

1. 掌握上、下肢各主要关节主动运动、助力运动及被动运动等关节训练技术。
2. 熟悉手、足部各关节和躯干主要关节主动运动、助力运动及被动运动等关节训练技术。
3. 了解常用训练关节活动度仪器设备的使用方法,并能操作运用。
4. 要求学生能运用关节活动技术为患者实施康复医疗服务。
5. 培养学生良好的人文关爱精神及团队合作精神。

【实训内容】

1. 上肢、下肢及躯干主要关节主动活动技术。
2. 上肢、下肢及躯干主要关节助力活动技术。
3. 上肢、下肢及躯干主要关节被动活动技术。

【实训器材】

PT床、垫子、肋木、肩梯、悬吊架、肩关节练习器、前臂内外旋运动器、腕关节屈伸运动器、体操棒、磨砂台、分指板、重锤手指练习器、股四头肌训练器、踝关节屈伸训练器、踝关节矫正板、上肢 CPM 仪器、下肢 CPM 仪器等。

【实训步骤】

1. 教师讲解实训的目的及要求,示范操作的步骤,强调操作重点。
2. 根据课时安排重点实训内容为全身主要关节被动活动和主动活动技术、助力活动及有关仪器设备的运用等。
3. 学生分小组操作练习,教师轮流指导和纠错。
4. 小组讨论,教师小结和讲评。

【考核评价】

考核包括学生自我评价和教师技能考核两部分,满分为 100 分,其中学生自我评价占总成绩的 40%;教师技能考核占总成绩的 60%。

1. 学生自我评价 上交完整的实训报告,满分为 40 分(包括记录实训过程和操作步骤,指出存在问题,提出建议和体会等内容)。

2. 教师技能考核 学生随机抽选出备考试题(某一关节的被动活动、助力活动及主动活动技术),按照操作流程进行考核,满分为 60 分。

(1)治疗前:确定患者体位→确定治疗师体位→操作前交流→治疗前评估→明确注意事项(10分)。

(2)治疗中:上、下肢及躯干各关节被动活动和主动活动方法,助力活动的方法和相关仪器设备的运用(40分)。

(3)治疗后:询问患者治疗后反应,并给予相应解释、处理及指导(10分)。



【思考题】

1. 关节的形态结构与运动轴及运动方向的关系？
2. 主动肌和拮抗肌的功能状态对关节活动度的影响？
3. 关节活动技术的适应证、禁忌证及练习中的注意事项？

(章 稼)



关节松动技术

【目的要求】

1. 掌握关节松动技术的概念、手法分级、操作程序以及上肢、下肢和脊柱关节的操作技术。

2. 熟悉关节松动技术的治疗作用及临床应用。

3. 了解关节松动技术的理论基础。

4. 要求能够熟练运用关节松动技术为患者实施康复医疗服务。

5. 培养学生良好的职业道德和团队合作精神。

【实训内容】

1. 关节松动技术的5种基本操作手法。

2. 上肢关节松动技术。

3. 下肢关节松动技术。

4. 脊柱关节松动技术。

【实训器材】

PT床、PT凳、垫子、肋木、悬吊架、肩关节练习器、前臂内外旋运动器、腕关节屈伸运动器、体操棒、分指板、重锤手指练习器、股四头肌训练器、踝关节屈伸训练器、踝关节矫正板、下肢CPM仪器等。

【实训步骤】

1. 教师讲解实训的目的及要求,并示范操作的步骤,强调操作重点。

2. 根据课时安排重点实训关节松动技术的5类基本操作手法和肩关节松动技术、髋关节松动技术、膝关节松动技术以及颈椎、腰椎关节松动技术。

3. 分学生小组操作练习,教师轮流指导和纠错。

4. 小组讨论,教师小结和讲评。

【考核评价】

包括学生自我评价和教师技能考核两部分,满分为100分,其中学生自我评价占总成绩的40%;教师技能考核占总成绩的60%。

1. 学生自我评价 上交完整的实训报告满分为40分(包括记录实训过程和操作步骤,指出存在问题,提出建议和体会等内容)。

2. 教师技能考核 学生随机抽选出备考试题(5类基本操作手法或肩关节松动技术、髋关节松动技术、膝关节松动技术以及颈椎、腰椎关节松动技术等),按照操作流程进行考核,满分为60分。

(1)治疗前:确定患者体位→确定治疗师体位→操作前交流→治疗前评估,确定手法分级→明确注意事项(10分)。

(2)治疗中:5类基本操作手法或肩关节松动技术、髋关节松动技术、膝关节松动技术以及颈椎、腰椎关节松动技术具体操作步骤(40分)。



(3) 治疗后:询问患者治疗后反应,并给予相应解释和处理(10分)。

【思考题】

1. 关节松动技术的手法分级和作用原理?
2. 肩关节松动技术的操作步骤?

(李海峰)



3

实训三

肌力训练

【目的要求】

1. 掌握肌力训练的常用方法和原则。
2. 熟悉肌力训练的适应证和禁忌证。
3. 了解肌力、肌肉耐力的概念。
4. 要求能够熟练运用肌力训练方法为患者实施康复医疗服务。
5. 培养学生良好的职业道德和团队合作精神。

【实训内容】

1. 主要肌群的徒手肌力训练的方法。
2. 各种肌力训练器械的使用和练习方法。

【实训器材】

治疗床、PT 凳、哑铃、沙袋、股四头肌训练器、髋关节训练椅、支撑器、拉力器、悬吊架、滑轮系统。

【实训步骤】

1. 教师讲解实训的目的及要求,示范操作的步骤,强调操作重点。
2. 根据课时安排重点实训内容为全身主要肌群的徒手肌力训练方法;各种肌力训练器械的使用和练习方法等。
3. 学生分小组操作练习,教师轮流指导和纠错。
4. 小组讨论,教师小结和讲评。

【考核评价】

包括学生自我评价和教师技能考核两部分,满分为 100 分,其中学生自我评价占总成绩的 40%;教师技能考核占总成绩的 60%。

1. 学生自我评价 上交完整的实训报告满分为 40 分(包括记录实训过程和操作步骤,指出存在问题,提出建议和体会等内容)。

2. 教师技能考核 学生随机抽选出备考试题,按照操作流程进行考核,满分为 60 分。

(1) 治疗前:确定患者体位→确定治疗师体位→操作前交流→治疗前评估→明确注意事项(10 分)。

(2) 治疗中:主要肌群的徒手训练步骤或器械肌力训练步骤(40 分)。

(3) 治疗后:询问患者训练后反应,并给予相应解释和处理(10 分)。

【思考题】

1. 肌力训练的适应证和禁忌证都是什么?
2. 说出肩关节和髋关节徒手肌力训练的要点?

(张震)



4

实训四

牵伸技术

【目的要求】

1. 掌握上肢牵伸技术、下肢牵伸技术及躯干牵伸技术常用的牵伸方法。
2. 熟悉牵伸的放松技术及抑制技术、自我牵伸技术和常用的机械被动牵伸方法。
3. 了解牵伸的治疗作用及常用牵伸装置。
4. 要求能够运用上肢牵伸技术、下肢牵伸技术及躯干牵伸技术为患者实施康复医疗服务。
5. 培养学生良好的职业道德和团队合作精神。

【实训内容】

1. 上肢牵伸技术。
2. 下肢牵伸技术。
3. 躯干牵伸技术。

【实训器材】

治疗床、治疗凳、PT 凳、悬吊网架装置、肋木、枕头、脚凳、滑轮系统、绳索、体操棒、站立斜板等。

【实训步骤】

1. 教师讲解实训的目的及要求,并示范操作的步骤,强调操作重点。
2. 根据课时安排重点实训内容为上肢牵伸技术、下肢牵伸技术和躯干牵伸技术。
3. 学生分小组操作练习,教师轮流指导和纠错。
4. 小组讨论,教师小结和讲评。

【考核评价】

包括学生自我评价和教师技能考核两部分,满分为 100 分,其中学生自我评价占总成绩的 40%;教师技能考核占总成绩的 60%。

1. 学生自我评价 上交完整的实训报告满分为 40 分(包括记录实训过程和操作步骤,指出存在问题,提出建议和体会等内容)。

2. 教师技能考核 学生随机抽选出备考试题(上肢牵伸技术或下肢牵伸技术),按照操作流程进行考核,满分为 60 分。

(1) 治疗前:确定患者体位→确定治疗师体位→操作前交流→治疗前评估→明确注意事项(10 分)。

(2) 治疗中:牵伸技术操作步骤(40 分)。

(3) 治疗后:询问患者牵引后反应,并给予相应解释和处理(10 分)。

【思考题】

1. 增加肩关节后伸(牵伸肩前屈肌群)如何操作?
2. 增加屈膝时的伸髌(牵伸股直肌)如何操作?

(何 怀)

实训五

牵引技术

【目的要求】

1. 掌握颈椎牵引技术、腰椎牵引技术及四肢关节功能牵引技术常用的牵引方法。
2. 熟悉四肢关节功能牵引技术常用的牵引方法。
3. 了解牵引的治疗作用及常用牵引装置。
4. 要求能够熟练运用颈椎牵引技术、腰椎牵引技术及四肢关节功能牵引技术为患者实施康复医疗服务。
5. 培养学生良好的职业道德和团队合作精神。

【实训内容】

1. 颈椎牵引技术。
2. 腰椎牵引技术。
3. 四肢关节功能牵引技术。

【实训器材】

治疗床、治疗凳、PT 凳、颈椎牵引装置、腰椎牵引床、枕头、脚凳、滑轮系统、绳索、沙袋、哑铃或杠铃片、墙拉力器等。

【实训步骤】

1. 教师讲解实训的目的及要求,并示范操作的步骤,强调操作重点。
2. 根据课时安排重点实训颈椎牵引技术(颈椎重锤牵引、电动颈椎牵引)和腰椎牵引技术(骨盆重锤牵引、电动骨盆牵引)。
3. 学生分小组操作练习,教师轮流指导和纠错。
4. 小组讨论,教师小结和讲评。

【考核评价】

包括学生自我评价和教师技能考核两部分,满分为 100 分,其中学生自我评价占总成绩的 40%;教师技能考核占总成绩的 60%。

1. 学生自我评价 上交完整的实训报告满分为 40 分(包括记录实训过程和操作步骤,指出存在问题,提出建议和体会等内容)。
2. 教师技能考核 学生随机抽选出备考试题(颈椎牵引技术或腰椎牵引技术),按照操作流程进行考核,满分为 60 分。

- (1) 治疗前:确定患者体位→确定治疗师体位→操作前交流→治疗前评估→明确注意事项(10 分)。
- (2) 治疗中:牵引技术徒手操作步骤或器械牵引操作程序(40 分)。
- (3) 治疗后:询问患者牵引后反应,并给予相应解释和处理(10 分)。

【思考题】

1. 徒手颈椎牵引如何操作?
2. 骨盆重锤牵引的操作步骤?

(王晓臣)

6

实训六

平衡与协调训练

【目的要求】

1. 掌握平衡和协调的定义、分类、训练原则和方法。
2. 熟悉平衡和协调训练的注意事项。
3. 了解平衡和协调的维持机制。
4. 要求能够运用平衡和(或)协调功能障碍训练方法对患者实施康复医疗服务。
5. 培养学生的职业道德和团队合作精神。

【实训内容】

1. 平衡功能训练方法。
2. 协调训练方法。

【实验器材】

治疗床、平衡板、训练球、平衡仪、镜子、作业治疗桌、套圈板、木插板等。

【实训步骤】

1. 教师讲解实训的目的及要求,并示范操作的步骤,强调操作重点。
2. 根据课时安排重点实训平衡功能训练(各种体位下的平衡训练、Frenkel 平衡体操、前庭功能训练和本体感觉训练)和协调训练(上肢协调训练和下肢协调训练)。
3. 学生分小组操作练习,教师轮流指导和纠错。
4. 小组讨论,教师小结和讲评。

【考核评价】

包括学生自我评价和教师技能考核两部分,满分为 100 分,其中学生自我评价占总成绩的 40%;教师技能考核占总成绩的 60%。

1. 学生自我评价 上交完整的实训报告满分为 40 分(包括记录实训过程和操作步骤,指出存在问题,提出建议和体会等内容)。

2. 教师技能考核 学生随机抽选出备考试题(平衡功能训练方法或协调训练方法),按照操作流程进行考核,满分为 60 分。

(1)治疗前:确定患者体位→确定治疗师体位→操作前交流→治疗前评估→明确注意事项(10分)。

(2)治疗中:平衡训练或协调训练操作程序(40分)。

(3)治疗后:询问患者治疗后反应,并给予相应解释和处理(10分)。

【思考题】

1. 如何对具有平衡功能障碍的患者进行训练?
2. 如何对具有协调功能障碍的患者进行训练?
3. 平衡功能训练和协调训练的区别是什么?

(金冬梅)

实训七

有氧训练

【目的要求】

1. 掌握有氧运动定义和治疗作用、运动处方的定义和内容、有氧运动处方的基本构成及在心功能训练中的应用。
2. 熟悉有氧运动和无氧运动的区别以及有氧运动在临床慢性疾病中的应用。
3. 了解心功能康复评定的基本方法和意义以及如何制定运动处方。
4. 要求能够制定有氧运动处方,并能够为患者实施康复医疗服务。
5. 培养学生良好的职业道德和团队合作精神。

【实训内容】

1. 有氧运动处方的制定。
2. 有氧运动的实际操作。

【实训器材】

治疗床、治疗凳、PT 凳、治疗带、沙袋、哑铃或杠铃片、功率自行车等。

【实训步骤】

1. 教师讲解实训的目的及要求,并示范操作的步骤,强调操作重点。
2. 根据课时安排重点实训内容为有氧运动处方的制定及有氧运动的实际操作。
3. 学生分小组操作练习,教师轮流指导和纠错。
4. 小组讨论,教师小结和讲评。

【考核评价】

包括学生自我评价和教师技能考核两部分,满分为 100 分,其中学生自我评价占总成绩的 40%;教师技能考核占总成绩的 60%。

1. 学生自我评价上交完整的实训报告满分为 40 分(包括记录实训过程和操作步骤,指出存在问题,提出建议和体会等内容)。

2. 教师技能考核学生随机抽选出备考试题(制定不同心血管疾病情况的有氧运动处方并对相应有氧训练方式进行演示),按照操作流程进行考核,满分为 60 分。

(1)治疗前:确定患者体位→确定治疗师体位→操作前交流→治疗前评估→明确注意事项(10分)。

(2)按照不同心血管疾病情况制定出正确的运动方式,运动持续时间,运动强度,运动频率等训练程序(40分)。

(3)治疗后:询问患者治疗后反应,并给予相应解释和处理(10分)

【思考题】

1. 如何根据不同心血管疾病情况制定运动处方?
2. 有氧训练过程中的注意事项有哪些?

(王 磊)



8

实训八

呼吸训练

【目的要求】

1. 掌握膈肌呼吸、吹笛式呼吸、呼吸肌训练、体位引流、手法技巧及咳嗽训练的常用呼吸训练方法。
2. 熟悉局部呼吸和胸腔松动练习。
3. 了解主动循环式呼吸技术、功能性活动训练及体能促进训练。
4. 要求能够运用呼吸训练方法对呼吸障碍患者实施康复医疗服务。
5. 培养学生良好的职业道德和团队合作精神。

【实训内容】

1. 膈肌呼吸。
2. 吹笛式呼吸。
3. 呼吸肌训练。
4. 体位引流。
5. 手法技巧。
6. 咳嗽训练。

【实训器材】

治疗床、治疗凳、椅子、枕头、毛巾、沙袋、吸气阻力训练器、诱发呼吸训练器等。

【实训步骤】

1. 教师讲解实训的目的及要求,并示范操作的步骤,强调操作重点。
2. 根据课时安排重点实训膈肌呼吸、吹笛式呼吸、呼吸肌训练、体位引流、手法技巧及咳嗽训练。
3. 学生分小组操作练习,教师轮流指导和纠错。
4. 小组讨论,教师小结和讲评。

【考核评价】

包括学生自我评价和教师技能考核两部分,满分为100分,其中学生自我评价占总成绩的40%;教师技能考核占总成绩的60%。

1. 学生自我评价 上交完整的实训报告满分为40分(包括记录实训过程和操作步骤,指出存在问题,提出建议和体会等内容)。

2. 教师技能考核 学生随机抽选出备考试题(膈肌呼吸、吹笛式呼吸、呼吸肌训练、体位引流、手法技巧、咳嗽训练等),按照操作流程进行考核,满分为60分。

(1) 治疗前:确定患者体位→确定治疗师体位→操作前交流→治疗前评估→明确注意事项(10分)。

(2) 治疗中:呼吸训练的操作程序(40分)。

(3) 治疗后:询问患者呼吸训练后反应,并给予相应解释和处理(10分)。

【思考题】

1. 膈肌呼吸如何操作?
2. 体位引流的操作步骤有哪些?

(王小兵)



9

实训九

放松训练

【目的要求】

1. 掌握肌肉松弛法中的对比法、三线放松功和肌电生物反馈松弛法的具体操作和仪器的使用方法。
2. 熟悉意念松弛法中的交替法、瑜伽放松术的具体操作方法。
3. 了解下垂摆动、放松体操、静思冥想放松训练等的操作方法。
4. 要求能够运用对比法、三线放松功及肌电生物反馈松弛法为患者实施康复医疗服务。
5. 培养学生良好的人文关爱精神及团队合作精神。

【实训内容】

1. 对比法。
2. 三线放松功。
3. 肌电生物反馈松弛法。

【实训器材】

治疗床、垫子、枕头、肌电生物反馈治疗仪、耳机、75%乙醇、细砂纸、导电膏、固定带、录音机、瑜伽 CD、水果或球类、毛巾等。

【实训步骤】

1. 教师讲解实训的目的及要求,并带领全班同学按步骤进行自我放松训练练习以及示范仪器的操作步骤,强调操作重点。
2. 根据课时安排重点实训内容为对比法、三线放松功和肌电生物反馈松弛法。
3. 学生分小组操作练习,教师轮流指导和纠错。
4. 小组讨论,教师小结和讲评。

【考核评价】

包括学生自我评价和教师技能考核两部分,满分为 100 分,其中学生自我评价占总成绩的 40%;教师技能考核占总成绩的 60%。

1. 学生自我评价 上交完整的实训报告满分为 40 分(包括记录实训过程和放松训练操作步骤,指出存在问题,提出建议和体会等内容)。

2. 教师技能考核 学生随机抽选出备考试题(对比法、三线放松功、肌电生物反馈松弛法),按照操作流程进行考核,满分为 60 分。

(1)治疗前:确定操作前的准备(包括可能的仪器准备)→操作前交流→明确注意事项(10分)。

(2)治疗中:放松训练的操作步骤(40分)。

(3)治疗后:询问患者放松后反应,并给予相应解释和指导,如采用肌电生物反馈松弛法,还应包括仪器的复位和整理(10分)。

