

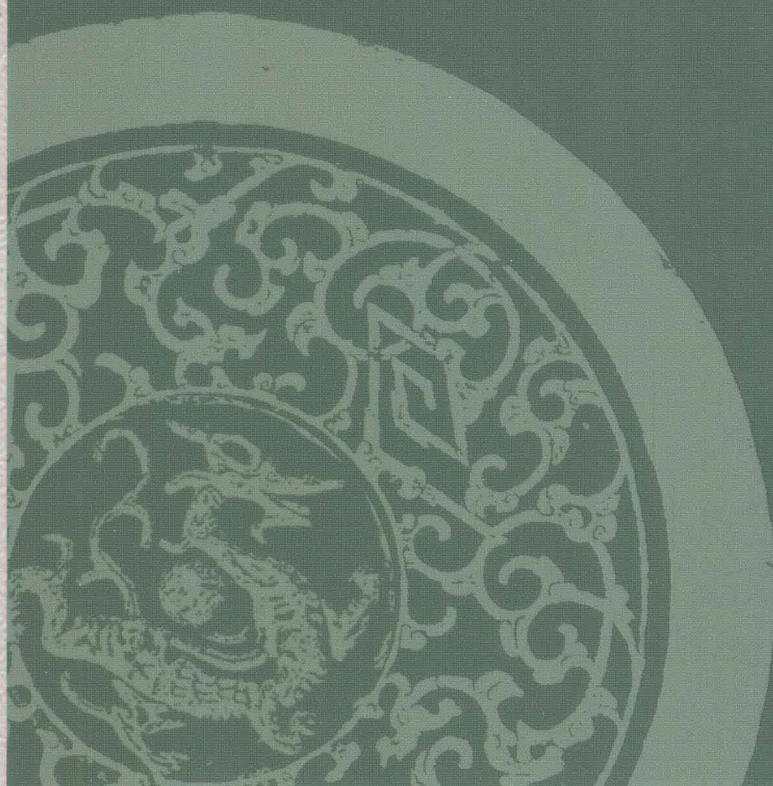
实用 康复 疗法 手册

卓大宏 主编



国家出版基金项目

盲人按摩师职业技能提高丛书



*MANGREN ANMOSHI ZHIYE JINENG
TIGAO CONGSHU*

中国盲文出版社

实用版 复利法 下册

（第2版）



中国财政经济出版社

（北京）



实用版
复利法
下册

中国财政经济出版社



国家出版基金项目

盲人按摩师职业技能提高丛书

实用康复治疗手册

卓大宏 主编



中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用康复疗法手册 / 卓大宏主编. —北京: 中国盲文出版社, 2012. 8

(盲人按摩师职业技能提高丛书)

ISBN 978-7-5002-3886-7

I. ①实… II. ①卓… III. ①康复医学—手册
IV. ①R49-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 202286 号

实用康复疗法手册

主 编: 卓大宏

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码: 100050

电 话: (010) 83190019

印 刷: 北京中科印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 319 千字

印 张: 30.75

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5002-3886-7/R·611

定 价: 32.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

出版说明

为了满足广大盲人按摩师提高职业技能、强化能力建设的需要，在国家出版基金的大力支持下，我们组织编写了这套《盲人按摩师职业技能提高丛书》。

近几十年来，随着经济社会发展和人们康复保健意识的不断提高，社会对保健、医疗按摩人员的需求不断增长，数以百万计的健全人进入按摩行业，使得该领域的竞争日趋激烈，盲人按摩师面临越来越严峻的挑战。为了帮助盲人按摩师更好地适应日益升级的市场竞争，本丛书着眼于强化盲人按摩师的综合能力建设，旨在充实盲人按摩医疗知识储备、丰富盲人按摩手法和技法，以便帮助广大盲人按摩师更好地提高理论水平和实践技能，推进盲人按摩事业科学健康发展。

本套丛书共计 23 种，内容包括以下 5 个方面：第一，总结盲人按摩专家特色技法经验，挖掘与整理我国近 50 年来较具代表性的百位盲人按摩专家的特色技法，为盲人按摩师提供宝贵借鉴，如《百位盲人按摩师特色技法全书》；第二，着眼于提高临床按摩技能，深化盲人按摩师临床技能培训，如《颈肩腰腿病名家按摩技法要旨》、《内科按摩名家技法要旨》、《妇科按摩名家技法要旨》、《儿科按摩名家技法要旨》及《医疗按摩误诊误治病案总结与分析》；第三，挖掘与整理古今按摩学理论与实践经验，夯实盲人按摩师专业功底，如《古代经典按摩文献荟萃》、《中国按摩流派技法精粹》、《名家推拿医案集锦》及《现代名家按摩技法总结与研究》；第四，强化盲人按摩师综合能力建设，消除盲人按摩师与患者的沟通障碍，如《盲人怎样使用计算机》、《盲人按摩师综合素质培养》及《盲人按摩师与患者

沟通技巧》；第五，拓宽盲人按摩师视野，为盲人按摩师掌握相关知识和技能提供帮助，如《实用康复治疗手册》、《美容与减肥按摩技法要旨》、《美式整脊疗法》、《亚洲各国按摩技法精髓》与《欧式按摩技法精髓》。

本丛书编撰过程中，得到中国盲人按摩指导中心、中国盲人按摩协会、中国中医科学院、中国康复研究中心、北京中医药大学、长春中医药大学、辽宁中医药大学、黑龙江中医药大学、天津中医药大学、中山大学、北京按摩医院等专业机构相关专家的指导和帮助，编委会成员、各分册主编和编者为本丛书的编撰付出了辛勤的劳动，在此谨致谢意。

鉴于本丛书集古今中外按摩学知识之大成，信息量大，专业性强，又是首次对全国数百位盲人按摩专家的经验进行系统挖掘和整理，在编写过程中难免存在不足甚或错漏之处，衷心希望各位读者在使用中给予指正，并提出宝贵意见，以便今后进一步修订、完善，更好地为盲人按摩师职业技能提高提供切实帮助。

《盲人按摩师职业技能提高丛书》编委会
2012年8月

前 言

本书是《盲人按摩师职业技能提高丛书》中的一册，专门介绍现代实用的康复治疗方法。

在现代的医疗卫生保健工作中，康复与预防、保健、医疗一起，共同保障着人类的健康。而康复在促进伤残患者身心功能恢复、提高日常生活活动自理能力、改善生活质量等方面，尤其起着重要作用。

盲人按摩师与康复治疗师的工作颇有共通之处，它们都以慢性病者、老年病者、损伤后遗留功能障碍（骨关节、肌肉功能障碍）患者为主要服务对象。同时，在治疗手段上，都重视以按摩、推拿和手法等方法帮助患者减轻病痛，恢复功能。实际上，按摩治疗是康复治疗的一个重要组成部分。

然而，现代康复治疗学除了从解剖学、生物力学、经络学等角度对传统的按摩治疗进行更细致、更精确的研究外，还增加了许多新的康复疗法，如运动疗法、物理因子疗法、作业疗法、文娱疗法、辅助器具展能疗法等，目的是更好地帮助患者恢复身心功能，回归社会。因此，盲人按摩师有必要了解和认识其他康复疗法，从而为患者推介相关的技术资源，争取更好的治疗和康复效果。

本书的编写力求贯彻以下三个原则。

实用性原则：对常见伤病常用的康复疗法多讲细讲，以求实用，而略去已由本丛书其他专著详细介绍的关于按摩和手法治疗的内容。

普及性原则：内容深入浅出，重点介绍各种疗法的具体操作方法，并

附有各种照片和图表，以求易于理解和掌握。

中西医结合原则：不仅介绍了中医传统运动疗法、物理因子疗法、作业疗法，以及新兴的中西医结合康复治疗，而且在下篇辅助器具中也对现代西方康复与工程相结合的新潮流进行了详细介绍，并指出应充分使用辅助器具和辅助技术，以扩展和提高残疾人士和功能障碍人士的运动、感知、交流和认知能力。

本书在编写过程中，得到我院同事——一些长期工作在康复治疗一线、积累了不少专业经验的康复治疗师（包括物理治疗师、作业治疗师等）的大力协助，他们亲自参与了撰写工作；更得到我国知名的康复辅助技术和辅助器具专家范佳进高级工程师和朱图陵研究员的鼎力相助，他们合作撰写了下篇“辅助器具在康复治疗中的应用”，并以图文并茂的形式，向读者展示了当代康复治疗新技术、新器具的一个重要侧面。此外，本书还承蒙康复医学专家张光铂教授和成鹏教授惠赐稿件。对上述各位同事和专家，谨致以衷心的感谢！

本书承蒙中国盲文出版社纳入《盲人按摩师职业技能提高丛书》，深感荣幸，谨此致谢！我相信广大康复治疗人员和读者亦能分享本书的经验，获得新知。

卓大宏
2012年8月

目 录

上 篇 实用康复疗法

第一章 康复治疗概论	(3)
第一节 康复治疗概述	(3)
第二节 康复治疗的常用手段	(11)
第三节 康复治疗人员的职责	(14)
第二章 运动疗法	(23)
第一节 运动疗法概述	(23)
第二节 八段锦	(24)
第三节 易筋经	(34)
第四节 十二段锦	(46)
第五节 增强肌力的训练	(51)
第六节 治疗带训练	(55)
第七节 几种常见病的医疗保健体操	(77)
第三章 牵引疗法	(95)
第一节 颈椎牵引	(95)
第二节 腰椎牵引	(101)
第四章 电疗法与磁疗法	(106)
第一节 高频电疗法	(106)
第二节 中频电疗法	(130)

第三节	电刺激疗法	(137)
第四节	磁疗法	(148)
第五章	超声波疗法与激光疗法	(157)
第一节	超声波疗法	(157)
第二节	激光疗法	(163)
第六章	振动疗法与冲击波疗法	(170)
第一节	振动疗法	(170)
第二节	冲击波疗法	(176)
第七章	热疗法与冷疗法	(185)
第一节	热疗法	(185)
第二节	石蜡疗法	(189)
第三节	中药薰蒸疗法	(196)
第四节	冷疗法	(198)
第八章	手功能障碍的康复疗法与关节的保护	(203)
第一节	手功能障碍的康复疗法概述	(203)
第二节	手功能障碍的康复治疗	(211)
第三节	手功能障碍的作业治疗	(232)
第四节	关节保护	(239)
第九章	松弛疗法	(247)
第一节	松弛疗法概述	(247)
第二节	渐进性肌肉放松训练	(249)
第三节	放松功及其他松弛疗法	(252)
第十章	认知康复疗法	(257)
第一节	认知障碍的康复训练	(257)
第二节	老年失智的康复训练	(267)

第十一章	音乐治疗	(273)
第一节	音乐治疗概述	(273)
第二节	听赏性音乐治疗	(280)
第十二章	语言治疗	(287)
第一节	语言障碍概述	(287)
第二节	语言治疗的简易处方	(288)
第十三章	中西医结合康复治疗	(294)
第一节	中西医结合康复治疗概述	(294)
第二节	中西医结合的物理治疗	(296)
第三节	中西医结合的作业治疗	(299)

下 篇 辅助器具在康复治疗中的应用

第十四章	辅助器具应用概论	(305)
第一节	辅助器具与辅助技术服务概述	(305)
第二节	辅助器具的特点	(309)
第三节	辅助技术服务	(313)
第十五章	移动困难与辅助器具应用	(316)
第一节	身体机能损伤与移动困难概述	(316)
第二节	个人移动辅助器具	(318)
第三节	姿势保持辅助器具	(348)
第四节	移位辅助器具	(353)
第五节	移动物品辅助器具	(361)
第十六章	自理困难与辅助器具应用	(363)
第一节	身体机能损伤与自理困难概述	(363)
第二节	洗浴辅助器具	(365)
第三节	护理身体辅助器具	(374)

第四节	如厕辅助器具	(381)
第五节	穿脱辅助器具	(392)
第六节	进食辅助器具	(402)
第七节	喝水辅助器具	(407)
第八节	照顾个人健康辅助器具	(409)
第九节	上肢假肢	(434)
第十节	上肢矫形器	(436)
第十七章	交流困难与辅助器具应用	(437)
第一节	身体机能损伤与交流困难概述	(437)
第二节	视觉障碍者交流辅助器具	(438)
第三节	听觉障碍者交流辅助器具	(459)
第四节	言语障碍者交流辅助器具	(468)
第五节	智力障碍者交流辅助器具	(472)
参考文献		(475)

上篇 实用康复疗法

第一章 康复治疗概论

第一节 康复治疗概述

（一）康复治疗的诞生背景

1982年，被誉为“现代康复之父”的美国医学博士H. 腊斯克教授访问中国，介绍了这样一个病例：一位担任一家公司总裁的美国中年男子，事业正如日中天，却突然被诊断出患了膀胱癌，而且癌症很快蔓延到盆腔其他器官，甚至转移到下肢的骨关节，随时面临死亡的危险。经过会诊，专家们一致同意采取断然措施，即由外科医师给他做髋关节离断和骨盆切除术，以挽救他的生命。手术后，他只剩下了上半身，怎么办？他不仅得生活下去，而且还要工作。这时，一个治疗团队出现了：康复医学科采取各种措施帮助他全面康复，假肢和矫形器专家给他安装假腿，物理治疗师训练他利用假腿走路，作业治疗师训练他坐轮椅和利用假腿开车以及进行其他日常生活活动，心理治疗师设法平复他因患病和手术、残障造成的心灵创伤，并辅导他学会如何调整 and 适应新的生活与工作环境。最后，他基本得到全面康复，继续担任公司总裁，继续保持优质的生活质量。

这个病例生动地说明了现代康复治疗的诞生背景、作

用和重要性，以及康复治疗的特点。

康复治疗旨在促进患者身心功能的恢复，近年来残疾人、慢性病者、老年病者等的康复需要更是日渐突出。康复治疗的诞生背景包括以下几个方面。

(1) 战争冲突造成的战伤，和平时期的暴力损伤，交通事故、工农业劳动意外引起的损伤以及运动创伤，家居意外损伤等皆可导致功能障碍。

(2) 社会进入老龄化，老年人口比例上升，老年病者增多。大多数老年病都会引起功能障碍，有的甚至会导致残疾。

(3) 慢性病已经取代急性传染病，成为人类健康的头号敌人，其中，心血管病、脑血管病、代谢疾病（如糖尿病）等会造成功能障碍。

(4) 现代外科技术、临床药物治疗和其他特种治疗技术已经相当发达，甚至能控制一些癌症，挽救许多危重的伤病员，但这些存活下来的伤病员往往合并或遗留有严重的身心功能障碍。

(5) 随着社会进步和生活水平的提高，残疾人、慢性病者、老年病者已经不再满足于仅仅活下来，而是要求尽量活得好；他们不愿意“卧床生活”、“抱残守缺”、“困守家门”，而是要求最大限度地改善功能，重返社会，与健全人一样享受现代社会的物质文明和精神文明，提高自己的生活质量。

由此可以看出，康复治疗的目的就是以功能康复为中心，促进伤病员和残疾者在身体、心理、精神、职业和社会生活上得到康复，重返社会，从而改善生活质量。

康复治疗就是按照全面康复的原则，采取综合的康复治疗措施，运用多个学科共同协作的工作方法，即由康复医师、物理治疗师、作业治疗师、心理治疗师（有时还需要语言治疗师），以及假肢和矫形器师等组成一个综合治疗小组，互相配合，为实现共同目标——全面康复而努力的过程。

（二）康复的概念

1. 康复的定义

在中世纪的欧洲，康复一词是指复原，即恢复原来的能力、品质、地位、权力的意思。20 世纪后，国际上把康复一词引入医学，指使已受损的活动能力恢复到有用和有效的状态，也就是指功能恢复。

随着康复工作在医疗卫生领域的广泛开展，医学界对康复的理解也逐渐深化。现代医学认为，“康复是一个帮助伤病员或残疾人在生理或解剖缺陷以及环境条件允许的情况下，根据其愿望和生活计划，促进其在身体、心理、社会、职业、学习和消遣上的潜能得到最充分发展的过程”。

上述定义体现了全面康复或整体康复的内涵，即康复的目标不仅包括躯体、心理方面的功能恢复，还包括日常生活能力方面的恢复，以及个人在职业、社会生活和教育学习上的能力的发展和恢复。

针对功能障碍程度更严重的残疾人的全面康复，世界卫生组织（1981 年）采用了广义的康复概念，即指应用各种有用的措施，以减轻残疾的影响和促使残疾人融入社会的努力。康复不仅指针对残疾人进行的适