

名

己 • 系列

卒中 走起来

脑卒中康复及
家庭护理

GO UP **AFTER STROKE**
STROKE REHABILITATION AND HOME CARE

王茂斌 主编



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



动起来 动起来

名医讲堂 求医助己·系列

A stylized graphic featuring a human head silhouette in profile. Inside the head, a brain is depicted with a textured, almost topographical appearance. Overlaid on the brain and head silhouette is the large, bold Chinese text '卒中后走起来' (Go up after stroke). The characters are white with a thick black outline, making them stand out against the darker background of the brain and head.

卒中后走起来

脑卒中康复及
家庭护理

GO UP AFTER STROKE
STROKE REHABILITATION AND HOME CARE

王茂斌 主编

中国科学技术出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

卒中后站起来: 脑卒中康复及家庭护理 / 王茂斌

主编. —北京: 中国科学技术出版社, 2012.7

(名医讲堂·求医助己系列)

ISBN 978-7-5046-6117-3

I. ①卒… II. ①王… III. ①中风—康复②中风—
护理 IV. ①R743.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 136212 号

出 版 人	苏 青
策划编辑	张 楠
责任编辑	张 楠
责任校对	孟华英
责任印制	张建农
装帧设计	中文天地

出 版	中国科学技术出版社
发 行	科学普及出版社
地 址	北京市海淀区中关村南大街16号
邮 编	100081
发行电话	010-62173865
传 真	010-62179148
投稿电话	010-62176522
网 址	http://www.cspbooks.com.cn

开 本	787mm × 1092mm 1/16
字 数	200千字
印 张	15.75
版 次	2012年8月第1版
印 次	2012年8月第1次印刷
印 刷	北京长宁印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-5046-6117-3/R · 1592
定 价	29.00元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)
本社图书贴有防伪标志, 未贴为盗版

《卒中后站起来》编委会

主 编 王茂斌

副主编 董继革 安沂华 侯小兵

编委会 陈固稳 石长青 张 丽 仇园园 仲 影
吕京涛 王一丁 金晓坤 张 虎 张 勇



序言

Foreward

在我国，脑卒中是发病率、复发率、致残率、死亡率高的疾病之一。虽然现代神经康复学发展很快，脑卒中的康复医疗也越来越为广大医务工作者和患者所认识，但是还有相当多的医生和患者并没有很好地掌握脑卒中康复的基本知识。由于脑卒中所涉及的问题十分复杂，而且几乎没有临床表现完全相同的患者，因此，如何个体化地做好脑卒中后的康复医疗就成了一项相当“庞大”和“繁杂”的工作。我们也力图为此尽我们的所能。

通过阅读本书，读者一定能体会到：脑卒中康复所涉及的问题确实“不简单”。为了能将高深、复杂的医学知识尽可能地以百姓的语言让读者接受，即：看得懂、学得会、用得上，本书在第1～2章对脑的基础解剖、生理等知识以及脑卒中康复的基本概念，做了一些简单的介绍，因为人类的大脑具有人体最为复杂的结构和最为高级的功能，只有了解了大脑最基本的结构及功能，后面的章节才更容易理解、更有针对性地训练。第3～9章分别讲述了脑卒中康复治疗的具体技术：物理治疗、作业治疗、言语治疗、认知训练、情感-心理的康复、康复工程、合并症和并发症的康复性处理等，患者和家属可以根据具体问题查找相应的章节、寻求相应的康复措施。第10章是关于患者回家后的家庭性

康复护理技术。

本书是一部科普读物，作者尽可能地以通俗的语言讲解相对复杂的医学问题，并力图使读者能够“索图”操作，但在写作中深感十分困难。毕竟神经康复医学是一门“高深”和“复杂”的专业技术，在医学界，康复医师必须在医学院读完5年毕业之后，还要进行3年的康复医学科专科教育和2年的“神经康复”亚专科教育，并通过两次国家级的考试，才能被认证为“神经康复专科医师”。即使一般的康复治疗也必须由完成本科教育并通过国家考试而被认证为“康复治疗师”的专业人员完成。这也是为什么在书中作者一再强调，希望患者能在发病早期先到专业的康复医疗机构进行急性期和亚急性期的康复处理，并在这段时间里密切地与医院中的康复医师和康复治疗师协作，从而掌握一定程度的康复医疗技术和方法，也力主在医疗机构进行正规的康复处理之后，能在社区和家庭中继续得到比较正确的康复处理。同时，也正是源于此，卫生部要求一定要“建立和完善康复医疗的服务体系”。可以说，单纯通过这个小册子很难讲清脑卒中的康复医疗，但是作者相信，读者在阅读完本书后，会对脑卒中的康复知识有一个基本的了解，并在日常康复中加以指导及实践，从而尽到康复工作者绵薄之力，了却多年之愿望。

本书的作者从事脑卒中的临床康复医疗工作已近30年，在书中既介绍几十年的康复经验和方法，也力图展现国外先进的脑卒中康复技术，但难免有漏有误，希望读者及同道们能提出宝贵意见，从而共同努力，以发展和提高我国脑卒中的康复医疗水平。

王茂斌

于北京宣武医院

2012年4月30日

目录

CONTENTS

第一章 脑卒中的基础知识

- 1 什么是脑卒中? / 1
- 2 中医说的“中风”与西医讲的“脑卒中”是一回事吗? / 2
- 3 脑卒中有哪些类型? / 2
- 4 什么是脑出血? 临床的处理原则是什么? / 2
- 5 脑血栓与脑栓塞有什么不同? 临床的处理原则分别是什么? / 4
- 6 蛛网膜下腔出血的特征有哪些? / 5
- 7 哪些疾病容易诱发脑卒中? / 5
- 8 哪些生活因素与脑卒中相关? / 7
- 9 哪些人容易发生脑卒中(脑卒中的“危险因素”有哪些)? / 8
- 10 青年人也会出现脑卒中吗? / 9
- 11 脑卒中的三级预防是什么? / 10
- 12 脑的哪个部位最容易发生脑卒中? / 10
- 13 脑卒中的前期症状有哪些? / 11
- 14 脑卒中的主要临床表现有哪些? / 12
- 15 什么情况意味着重症脑卒中? / 14
- 16 生活中出现的哪些小毛病一定要重视? / 14
- 17 脑卒中不同损伤部位分别影响人体的哪些功能? / 15
- 18 大脑皮质主要功能定位有哪些? / 17
- 19 什么是人体浅感觉? 它是如何传达到大脑的? 若病损如何检查? / 18
- 20 什么是人体深感觉? 它是如何传达到大脑的? 若病损如何检查? / 19
- 21 人体运动是怎样传导的? / 20
- 22 什么是大脑动脉环? / 22
- 23 为什么大脑中动脉最容易损伤且功能障碍会较严重? / 22
- 24 突发脑卒中尽早治疗有什么意义? / 24
- 25 脑卒中是否会复发? 哪些因素容易导致复发? / 24

第二章 脑卒中康复的基本概念

- 1 什么是脑卒中的康复医疗? / 25
- 2 为什么能进行脑卒中康复? / 25
- 3 康复医学和临床医学有什么不一样呢? / 26
- 4 脑卒中后什么时候开始康复治疗? 为什么? / 29
- 5 脑卒中康复治疗包括哪些治疗方法? / 30
- 6 脑卒中康复治疗时也用药物吗? / 31
- 7 脑卒中康复的主要内容有哪些? 其目的是什么? / 32
- 8 是所有人都需要进行脑卒中康复吗? / 33
- 9 脑卒中康复的适应证有哪些? / 34
- 10 脑卒中康复有哪些禁忌证? / 35
- 11 脑卒中康复的基本原则有哪些? / 35
- 12 “卒中单元”指的是什么? / 36
- 13 脑卒中的康复医疗是否应当按一定的“流程”进行? / 37
- 14 脑卒中康复也是按“疗程”吗? 走完“流程”就结束了吗? / 38
- 15 脑卒中常引起哪些功能障碍? / 39
- 16 什么是康复评定? 康复评定的内容有哪些? / 40
- 17 康复评定有什么临床意义? / 41
- 18 如何判定植物状态、低反应状态和清醒状态? / 42
- 19 什么是肌力? 怎么知道肌力有多少级呢? / 43
- 20 什么是肌张力? 怎样评定? / 44
- 21 脑卒中偏瘫康复的主要目的是恢复“随意运动”吗? / 44
- 22 偏瘫时有哪些常见的异常步态? / 45
- 23 痉挛是影响偏瘫恢复的重要原因吗? / 46
- 24 痉挛和挛缩是一回事吗? / 47
- 25 “废用”、“误用”和“过用”有什么区别? / 48
- 26 影响偏瘫病人恢复的因素有哪些? / 48
- 27 脑卒中的康复医疗是否只是医生的工作? / 50

第三章 脑卒中康复的物理治疗

(一) 概述 / 51

- 1 什么是物理治疗? / 51
- 2 开始进行物理康复训练的条件有哪些? / 52
- 3 什么是“软瘫”?什么是“硬瘫”? / 52
- 4 脑卒中康复的肢体训练从哪里开始? / 53
- 5 偏瘫病人卧床采取什么样的姿势? / 56
- 6 床上坐位有哪些注意事项? / 57
- 7 轮椅上的坐位有哪些注意事项? / 57
- 8 偏瘫患者运动训练的持续时间和强度应是多少? / 58
- 9 在康复运动训练过程中应该注意哪些问题? / 59
- 10 偏瘫“痉挛期”的典型姿势模式是什么? / 61
- 11 为什么健侧肢体活动可以带动患侧肢体的活动? / 62
- 12 为什么抬手腕的时候整个胳膊都在动? / 62
- 13 怎样利用姿势反射进行治疗? / 63
- 14 为什么“上肢不练屈,下肢不练伸”? / 66
- 15 废用综合征有哪些临床表现? / 66
- 16 误用综合征有哪些临床表现? / 67
- 17 不同时期如何进行不同的训练? / 68
- 18 手(脚)无力怎么办? / 69
- 19 手(脚)痉挛掰不开怎么办? / 70

(二) 下肢功能恢复性训练 / 70

- 20 偏瘫早期的床上康复训练(小学课程)如何进行? / 70
- 21 早期康复训练时需注意什么问题? / 72
- 22 偏瘫恢复期的坐-站转移训练(初中课程)如何进行? / 72
- 23 偏瘫恢复期的站立训练(高中课程)如何进行? / 73
- 24 偏瘫恢复期的行走训练(大学课程)如何进行? / 75
- 25 偏瘫恢复期的实用步行训练(研究生课程)如何进行? / 75
- 26 骨盆的训练方法有哪些? / 76
- 27 髋关节的康复训练有哪些? / 77
- 28 膝关节的康复训练有哪些? / 81

29 踝关节及脚趾关节的康复训练有哪些? / 82

30 被动刺激足和足趾主动背屈有什么训练方法? / 85

31 怎样进行独立转移训练? / 86

32 怎样进行协调训练? / 88

33 怎样进行平衡训练? / 89

34 怎样进行站起与坐下训练? / 95

35 怎样进行站立训练? / 97

(三) 上肢功能恢复性物理训练 / 108

43 上肢功能的训练可分解为哪几个关节训练? 总的原则是什么? / 108

44 肩关节活动的康复训练有哪些? / 109

45 肘关节的康复训练有哪些? / 113

46 骨间关节活动的康复训练有哪些? / 115

47 腕关节的康复训练有哪些? / 116

(四) 物理康复训练中的其他问题 / 121

52 简化的偏瘫主动性康复训练有哪些? / 121

53 选择肌力训练方法的原则是什么? / 122

54 什么是徒手抗阻训练? 如何实施? / 123

55 什么是机械抗阻训练? 有哪些注意事项? / 125

36 怎样进行行走训练? / 99

37 如何缓解下肢的伸肌痉挛? / 102

38 如何主动训练屈髋、屈膝和踝背屈的肌肉? / 103

39 偏瘫步态具体表现有哪些? / 104

40 步行中需要注意的要素有哪些? / 105

41 如何处理“膝过伸”? / 106

42 如何进行患足负重(肌力)训练? / 107

48 掌指关节的康复训练有哪些? / 117

49 上肢的主动性训练方法有哪些? / 118

50 上肢的随意运动如何训练? / 120

51 怎样进行患侧上肢的负重(肌力)训练? / 120

56 什么是肌肉的耐力训练? 有什么训练方法? / 126

57 什么是牵张训练? / 127

58 “多重感觉刺激”技术指的是什么? / 129

59 “运动再学习”方法指的是什么? / 131

- 60 什么叫“强迫性训练”? / 131
- 61 什么叫“减重步态训练”? / 132
- 62 什么叫“运动想象疗法”? / 133

- 63 什么叫“生物反馈疗法”? / 134
- 64 什么叫“功能性电刺激疗法”? / 134

第四章 脑卒中康复的作业治疗

- 1 什么是作业治疗? 其目的是什么? / 135
- 2 如何实施作业疗法? 其原则是什么? / 135
- 3 偏瘫康复作业治疗的具体目标是什么? / 136
- 4 哪些作业治疗可以最大限度地改善偏瘫患者的生活和工作能力? / 137
- 5 训练偏瘫患者肩关节的作业活动有哪些? / 139
- 6 训练偏瘫患者肘关节的作业活动有哪些? / 140
- 7 训练偏瘫患者前臂关节的作业活动有哪些? / 141
- 8 训练偏瘫患者腕关节的作业活动有哪些? / 141
- 9 训练偏瘫患者的手指关节的作业活动有哪些? / 142
- 10 训练偏瘫患者踝关节和足部运动的作业活动有哪些? / 143
- 11 训练偏瘫患者平衡功能的作业活动有哪些? / 143
- 12 滚筒训练目的和注意事项有哪些? / 143
- 13 木钉训练目的和注意事项有哪些? / 144
- 14 扶球训练目的和注意事项有哪些? / 144
- 15 操球训练目的和注意事项有哪些? / 144
- 16 磨砂板训练目的和注意事项有哪些? / 145
- 17 为什么必须进行日常生活能力训练? / 145
- 18 怎样进行梳洗训练? / 145
- 19 怎样穿衬衫或夹克衫(开衫)? / 146
- 20 怎样穿套头衫或T恤衫? / 146
- 21 怎样穿外套? / 147
- 22 怎样脱上衣? / 147
- 23 怎样穿裤子? / 148
- 24 怎样穿袜子? / 149
- 25 怎样穿鞋? / 150

第五章 脑卒中康复的言语治疗

- 1 什么是言语治疗? / 151
- 2 脑卒中后常出现哪些言语功能方面的问题? / 152
- 3 失语症是怎么回事? / 152
- 4 失语症是如何分类的? 各有什么特点? / 153
- 5 面对失语症该怎么办? / 155
- 6 “构音障碍”是怎么回事? / 156
- 7 构音障碍有哪些类型? / 157
- 8 构音障碍的评定和康复治疗有哪些方法? / 158
- 9 怎样进行呼吸训练? / 159
- 10 怎样进行口面与发音器官的训练? / 161
- 11 怎样进行发音训练? / 163
- 12 怎样进行语言节奏的训练? / 165
- 13 替代言语交流的方法有哪些? / 166
- 14 语言训练需要多长时间? / 166
- 15 在进食前先给患者做什么准备活动? / 167
- 16 怎样进行进食训练? / 167
- 17 选择怎样形态的食物更利于吞咽? / 169
- 18 患者的一口量是多少比较合适? / 169
- 19 怎样减少患者发生误咽? / 169
- 20 怎样加强患者排除误咽物、促进声门闭锁功能? / 170
- 21 老流口水怎么办? / 171
- 22 什么是排痰训练? / 171
- 23 吞咽障碍的康复问题怎么解决? / 172

第六章 脑卒中康复的认知训练

- 1 什么是认知功能? / 173
- 2 什么是失认症? / 173
- 3 失认症分为几种? 各有什么临床表现? / 174
- 4 对于失认症的康复处理有什么有效的方法吗? / 175
- 5 什么是单侧空间失认(忽略)? 怎么治疗? / 175
- 6 什么是体觉忽略? 它对偏瘫恢复有什么影响? / 177
- 7 什么是失用症? 失用症分为哪几种? 各有什么临床表现? / 177

- 8 失用症的训练方法有哪些? / 180
- 9 痴呆记忆力障碍还有康复的可能吗? / 182

- 10 怎样进行记忆功能训练? / 182
- 11 感知觉障碍有哪些? / 184
- 12 注意力不集中怎么办? / 185

第七章 脑卒中的情感 - 心理康复

- 1 什么是神经心理学治疗? / 186
- 2 病人一般有怎样的心理活动过程? / 186
- 3 上肢偏瘫患者的心理问题有哪些? 如何治疗矫正? / 187
- 4 脑卒中病人常见的情感 - 心理症状有哪些? / 190
- 5 抑郁症的表现有哪些? / 191

- 6 什么是焦虑症? 与抑郁症的区别是什么? / 192
- 7 病人的情绪变得容易激动, 易哭易笑该如何应对? / 193
- 8 怎样帮助偏瘫病人树立自信? / 193
- 9 脑卒中病人常见的精神异常有哪些? 如何处理? / 194

第八章 脑卒中的康复工程处理

- 1 什么是康复工程和康复辅具? / 195
- 2 常见的残疾人辅助器具的分类有哪些? / 196
- 3 什么是矫形支具? / 196
- 4 制作矫形器的材料有哪些? / 197
- 5 矫形器的准备和制作有哪些步骤? / 197
- 6 如何使用矫形器? / 197
- 7 肩关节功能带由哪些部分组成? / 198
- 8 如何穿戴肘关节矫形器? / 199
- 9 肘关节牵引矫形器的穿戴方法及注意事项有哪些? / 199

- 10 腕关节矫形器的穿戴方法及注意事项有哪些? / 200
- 11 分指板的穿戴方法及注意事项有哪些? / 200
- 12 髌 - 膝 - 踝矫形器有什么作用? / 201
- 13 “膝过伸”矫形器有什么作用? / 202
- 14 踝足矫形器的穿戴方法及注意事项有哪些? / 202
- 15 足垫在临床上有什么作用? 怎么穿戴? / 203
- 16 如何穿戴硅胶足垫类矫形器? / 204

- 17 拐杖分为哪几类? 主要功能是什么? / 204
- 18 手杖的挑选与使用应该注意什么? / 204
- 19 手杖高度怎样确定? / 205
- 20 如何使用手杖行走? / 206
- 21 如何使用手杖坐下与起立? / 206
- 22 如何使用手杖上下楼梯? / 206
- 23 肘杖的功能是什么? / 207
- 24 单臂操作助行器使用中有什么需要注意的安全问题? / 207
- 25 四脚助行器如何使用? / 208
- 26 偏瘫患者怎样选择合适的轮椅? / 208
- 27 轮椅使用的注意事项及正确方法有哪些? / 209
- 28 患者进行轮椅转移训练的条件有哪些? / 210
- 29 怎样进行床上和轮椅间的转移? / 210
- 30 怎样进行轮椅和便桶间的转移? / 211
- 31 康复机器人是怎么回事? / 212

第九章 脑卒中后常见合并症和并发症的处理

- 1 脑卒中后为什么会发生肌肉萎缩和消瘦? 如何处理? / 213
- 2 如何避免反复发生肺炎? / 214
- 3 脑卒中后为什么会发生肩关节半脱位? 怎样处理? / 214
- 4 肩痛的预防和康复治疗有什么方法? / 215
- 5 肩-手综合症的预防和康复治疗有什么方法? / 215
- 6 脑卒中后为什么会发生深静脉血栓? 如何预防和康复处理? / 216
- 7 脑卒中后的二便排泄障碍如何预防和康复? / 217
- 8 继发直立位性低血压的预防和康复治疗方法有哪些? / 217
- 9 骨质疏松的预防和康复治疗方法有哪些? / 218
- 10 脑卒中后为什么会发生异位性骨化? 如何预防和康复? / 218
- 11 脑卒中后为什么会发生压疮? 如何处理? / 219
- 12 脑卒中后为什么有时会抽“羊角风”? 如何处理? / 219
- 13 脑卒中后为什么会出现脑积水? 如何解决? / 220

第十章 脑卒中的家庭康复护理

- 1 如何应对突然出现的脑卒中病人? / 221
- 2 病人回家前该怎样布置和改造家庭环境? / 221
- 3 如何调理卒中患者的家庭饮食? / 222
- 4 如何调整病人的生活习惯? / 223
- 5 怎样预防病人发生褥疮和护理已发生的“压疮”? / 224
- 6 家属怎样护理患者瘫痪的肢体? / 224
- 7 家属如何与病人沟通? / 225
- 8 怎样帮助病人用药? / 226
- 9 是否需要了解各种药物的不良反应和毒性作用? / 226
- 10 家属如何配合医护人员进行治疗和护理? / 227
- 11 病人突然跌倒怎么处理? / 228
- 12 病人病情复发该怎么处理? / 228
- 13 怎样为病人选择衣物? / 229
- 14 家属和陪员是否需要学点康复知识? / 230

参考文献

脑卒中的基础知识



什么是脑卒中？

脑卒中是指起病很快、由脑血管疾病引起的脑功能障碍（如偏瘫、失语等），而且症状持续 24 小时以上或可引起死亡的一组疾病的总称（或称综合征）。这类疾病可以是由于脑血管破裂出血所致，也可以是由于脑血管阻塞后脑缺血坏死所致。由于它们在病理和临床上的表现具有许多共同特点：发病率高、死亡率高、致残率高，发病急、变化快、病情重、危险性大，且都表现为脑组织的某个部位的损伤而引起的功能障碍，所以人们经常把它们结合在一起统称为脑卒中。2008 年我国第三次居民死因抽样调查报告表明：脑卒中已经成为国民死因的第一位，死亡率是欧美国家的 4 ~ 5 倍，是日本的 3.5 倍，甚至明显高于泰国、印度等发展中国家。近年来，其发生率正在以每年 8.7% 的速率上升，其病死率达 20% ~ 30%，3 ~ 5 年的复发率为 25% ~ 33%。目前，我国尚幸存的脑卒中病人约 700 万，约有 450 万病人不同程度地丧失劳动能力或生活不能自理。我国每年花在脑卒中的直接医疗费用超过 120 亿元，间接费用高达 200 亿元以上。因此近年来，脑卒中康复已成为康复医学研究的重点之一。