

北京市出版扶持重点图书



国内首套居家养老指导教程

居家养老之 康复技术

编 著◎桑德春 刘 璇 刘建华



老有所医

老龄社会之居家养老与医养结合丛书

顾 问 胡大一 黄人健 韩 萍 周宇彤
总主编 蔡冀旻 应 岚 桑德春

北京科学技术出版社



老有所医：老龄社会之居家养老与医养结合丛书

顾问 胡大一 黄人健 韩 萍 周宇彤
总主编 蔡爽旻 应 岚 桑德春

居家养老② 康复技术

编 著◎桑德春 刘 璇 刘建华

 北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

居家养老之康复技术 / 桑德春, 刘璇, 刘建华编著. — 北京: 北京科学技术出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5304-8377-0

I. ①居… II. ①桑… ②刘… ③刘… III. ①老年病 - 康复训练 IV. ①R592.09

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第095827号

居家养老之康复技术

作 者: 桑德春 刘 璇 刘建华

策划编辑: 宋玉涛

责任编辑: 刘瑞敏

责任校对: 贾 荣

责任印制: 李 茗

封面设计: 天露霖

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

字 数: 314千字

印 张: 24.5

版 次: 2016年9月第1版

印 次: 2016年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-8377-0/R·2106

定 价: 48.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

21 世纪是人口老龄化的时代，中国的人口老龄化不仅是中国自身的问题，而且关系到全球人口老龄化的进程，备受全世界关注。人口老龄化的快速发展，必将带来许多新的矛盾和压力，对经济和社会的发展必将提出严峻的挑战。

近年来，在党和政府的高度重视下，中央和全国各地相继出台了许多关于加快发展养老服务业、健康服务业方面的政策，并加大资金支持力度，使我国的社会养老服务体系的建设取得了长足发展。2013 年出台的《国务院关于加快发展养老服务业的若干意见》明确提出了中国养老服务业的发展目标，即到 2020 年，全面建成以居家为基础、社区为依托、机构为补充的，功能完善、规模适度、覆盖城乡的养老服务体系。

截至 2015 年年底，中国 60 岁以上老年人已经达到 2.22 亿，占总人口比例的 16.15%。据世界卫生组织预测，今后几年中国的老年人口将以每年超过 1000 万的速度增加，到 21 世纪中叶，中国超过 60 岁的人口将占 35%，达到 4.87 亿，80 岁以上的老年人也将超过 1 亿。相对于世界老龄化 2.5% 的平均速度，中国老龄化的速度是 3.3%，预计到 2023 年，中国老年人口将达到 3 亿，2033 年前后将达到 4 亿，到 2053 年将达到峰值 4.87 亿，超过全国总人口的 1/3。那时中国将成为世界上老龄化最严重的国家之一。“银发浪潮”将对中国的经济、社会、政治、文化发展产生深远的影响。

中国人的养老观念倾向于选择居家养老。根据有关调研，选择居家养老的老年人占 90% 以上，只有不到 10% 的老年人选择机构养老。同时，我国失能老人、高龄老人、空巢老人数量巨大，这部分人多数分散居住在各自家庭中，其养老不仅有生活照料、精神文化服务和情感慰藉等方面的需求，更有长期照料和医疗护理等方面的更迫切的需求。

回顾刚刚过去的“十二五”，正是养老产业从小到大、快速发展的 5 年，老



龄事业真正开始与市场结合，并逐步深入，养老产业从小到大、逐步成长壮大。而作为“十三五”开局之年，2016年的“两会”及后续动作，可以称得上是整个老龄产业未来5年发展的风向标。在“十三五”规划建议、“十三五”规划纲要、十八届五中全会公报等一系列大政方针和政策措施颁布后，政府对养老产业的投入力度、扶持力度持续加码升温，2016年的政府工作报告，既提到了“支持发展养老、健康、家政、教育培训、文化体育等服务消费”，也提出了要“开展养老服务业综合改革试点，推进多种形式的医养结合”，这都为老龄事业和产业加快发展指明了方向，明确了目标任务。

“老有所医：老龄社会之居家养老与医养结合丛书”涵盖了老年健康照护、老年营养与膳食、老年心理健康、老年康复保健、老年居家环境设计等多方面内容，从一定程度上切实解决了目前中国居家养老、长期照护服务中出现的问题和难题。该丛书根据权威专家和一线照护人员的培训教育经验，参照世界发达国家的照护标准和教学形式，以图文并茂、通俗易懂、形式多样的表现形式，展现了居家养老、长期照护的基本理念和专业技巧，具有易学易懂、操作性强的特点，适合不同层次的读者学习和操作，减少了家庭照护难度。这套丛书符合“中国化、时代化、大众化”的养老社会需求，对大力推进社区和居家养老服务的开展，改善生态文明建设，优化人力资源配置，促进经济繁荣和社会进步等具有积极作用。

人口老龄化是不可阻挡的世界性潮流。人口老龄化问题已经成为发达国家和发展中国家共同面临的挑战。要应对我国人口老龄化的严峻挑战，解决养老问题，使各项措施落到实处，归根结底，必须加强养老服务人员和相关从业人员的职业道德和操作技能的教育培训，使之树立正确的尊老敬老、爱老助老的思想观念和道德意识，掌握基本的专业知识和技能，才能使积极养老成为全社会、全民的自觉行为，才能使养老事业和产业科学、健康、有序、高效地向前发展。

全国老龄工作委员会办公室

2016年5月

前言

我国已经进入老龄化社会,随着人口老龄化进程的不断加快,如何构建健康的老龄化社会,是摆在我们面前的一个课题。为了解决这一问题,应对老年人群的身体状况进行系统化管理,即“预防造成残疾的伤病出现、病后不导致残疾、残疾后不发展为严重残疾”的残疾三级预防。康复医学正是满足上述需要而产生的,并发挥着越来越重要的作用。

目前,我国正在探讨医养结合的模式,把康复治疗技术与养老结合起来,正是建立这一模式不可缺少的一个部分。本书旨在以康复治疗技术如何应用到居家养老为出发点,为提高老年康复治疗专业人员的理论知识水平、技术技能和解决临床实际问题的能力,普及老年康复医学知识,规范老年康复治疗而编写。

本书分四个章节。第一章为概论,介绍康复与康复医学的概念、康复医学的对象、康复医学原则、康复医学理念与新医学模式、康复医学与人类健康、康复医学与人类疾病、康复医学与人类残疾、康复医学的手段、康复医学的工作方法、康复对象的管理、康复医疗服务方式的类型、康复医疗服务方式的关系等基础知识。第二章为康复评定技术,介绍康复评定的概念、康复评定的目的和内容、康复评定的方法和实施、关节活动范围检查、肌力评定、偏瘫运动功能评定、痉挛的评定、平衡功能的评定、步态分析、日常生活活动能力评定、生活质量评定、心理评定、社会参与能力评定等。第三章为作业疗法技术,介绍作业疗法的基本概念、作业疗法分类、作业疗法对象、作业治疗师的职责和主要工作内容、作业疗法基本理论、作业疗法目的、作业疗法特点和服务内容、选择治疗手段和措施的原则、作业疗法治疗技术分类、作业疗法常用用具及辅助设备、老年人作业疗法原则、常见疾病的作业疗法等内容。第四章为运动疗法技术,介绍运动疗法的基本概念、运动疗法的目的、运动疗法的工作内容、运动疗法与作业疗法的关系、传统的运动疗法、神经生理学疗法、运动再学习、医疗体操等。



本书重点介绍康复医学的基本概念、基本理论、基本特点及学习、运用中所要遵守的基本原则和方法。编者总结了多年的康复医疗实际经验,并结合国内外的最新进展,使本书深入浅出,内容丰富,易于使用。

本书即可为康复治疗专业人员提供专业用书,也可为广大读者普及老年康复知识提供参考。

由于时间仓促,涉及范围较广,资讯范围所限,难免出现一些疏漏和不足之处,敬请广大读者提出宝贵意见。

编者

第一章 概论 / 1

第一节 康复与康复医学的概念 / 3

- 一、康复的定义 / 3
- 二、全面康复 / 5
- 三、康复医学的定义 / 10
- 四、康复医学的对象、范围 / 11
- 五、康复医学的原则 / 14

第二节 健康、疾病、残疾与康复医学 / 17

- 一、康复医学理念与新医学模式 / 17
- 二、康复医学与人类健康 / 23
- 三、康复医学与人类疾病 / 32
- 四、康复医学与人类残疾 / 36

第三节 康复医学的手段与方法 / 41

- 一、康复医学的手段 / 41
- 二、康复医学的工作方法 / 47

第四节 康复对象的管理 / 67

- 一、康复对象的医疗管理 / 67
- 二、康复对象的全面管理 / 69
- 三、康复医疗服务方式的类型 / 70
- 四、各种康复医疗服务方式的关系 / 73



第二章 康复评定技术 / 75

第一节 概述 / 76

- 一、康复评定的概念 / 76
- 二、康复评定的目的和内容 / 77
- 三、康复评定的方法和实施 / 78

第二节 神经肌肉功能评定 / 85

- 一、关节活动范围检查 / 85
- 二、肌力评定 / 90
- 三、偏瘫运动功能评定 / 98
- 四、痉挛的评定 / 103
- 五、平衡功能的评定 / 105
- 六、步态分析 / 110

第三节 日常生活活动能力和生活质量评定 / 116

- 一、日常生活活动能力评定 / 116
- 二、生活质量评定 / 122

第四节 心理和社会参与能力评定 / 129

- 一、心理评定 / 129
- 二、社会参与能力评定 / 149

第三章 作业疗法技术 / 157

第一节 概述 / 158

- 一、作业疗法的基本概念 / 158
- 二、作业疗法的分类 / 158
- 三、作业疗法的对象 / 159
- 四、作业治疗师的职责和主要工作内容 / 160
- 五、作业疗法的基本理论 / 162
- 六、作业疗法的目的、特点和服务内容 / 167

第二节 作业疗法的原则和技术 / 171

- 一、选择治疗手段和措施的原则 / 171
- 二、作业疗法治疗技术的分类 / 171
- 三、作业疗法常用治疗用具及辅助设备 / 172
- 四、老年人的作业疗法原则、方法和手段 / 174

第三节 常见疾病的作业疗法 / 177

- 一、脑卒中的作业疗法 / 177
- 二、颅脑损伤的作业疗法 / 225
- 三、脊髓损伤的作业疗法 / 229
- 四、四肢骨折的作业疗法 / 250
- 五、类风湿关节炎的作业疗法 / 255
- 六、颈椎病的作业疗法 / 268

第四章 运动疗法技术 / 273

第一节 概述 / 274

- 一、运动疗法的基本概念 / 274
- 二、运动疗法的目的 / 275
- 三、运动疗法的工作内容 / 277
- 四、运动疗法与作业疗法的关系 / 281

第二节 常用运动疗法 / 282

- 一、传统的运动疗法 / 282
- 二、神经生理学疗法 / 298
- 三、运动再学习 / 341
- 四、医疗体操 / 352

参考文献 / 378



第一章 概 论



由于社会的进步、公共卫生保健事业的完善、科学技术的发展，疾病的诊断和治疗水平显著提高，使得许多疾病得到有效的预防和治疗，延长了患者的生命。但随着人均寿命的延长，老年慢性疾病患者也不断增多，加之工业、交通、竞赛性体育运动、地震等因素，残疾人数量越来越多。为了解决残疾所带来的个人、家庭和社会问题，康复与康复医学的理念和方法逐渐得到人们认识。康复治疗的基本技术，作为康复医学的重要手段在残疾的预防和治疗过程中发挥着越来越重要的作用。

| 第一节 |

康复与康复医学的概念

一、康复的定义

康复 (rehabilitation)，由词头 re-、词干 habilis、词尾 action 构成。其中 re- 是重新的意思，habilis 是使之得到能力或适应的意思，action 是行为或状态的结果。综合起来，rehabilitation 是表示重新获得能力或适应正常社会生活的意思。

rehabilitation 一词的应用有一个演变过程，起初并非用在医学上。在中世纪曾用于表示教徒违反了教规而被逐出教会，经过改造后又重新回到教会的情形；也曾用于表示囚犯刑满释放后重新回归社会。20 世纪初叶，美国、英国等才把康复正式用于残疾人的治疗上，用以表示残疾人重新适应正常的社会生活，恢复做人的权利和尊严的过程。

经过多年的研究、实践，康复的定义逐渐形成。1942 年，在美国纽约召开的全美康复会议上给康复下了第一个定义：“康复是使残疾者最大限度地恢复其身体的、精神的、社会的、职业的和经济的能力。”

1969 年，世界卫生组织医疗康复专家委员会给康复下的定义为：“康复是指综合地和协调地应用医学的、社会的、教育的和职业的措施，对患者进行训练和再训练，使其活动能力尽可能地达到高的水平。”

以后，又经历了 10 余年的发展，康复工作者们一致认为，经过系统康



复,残疾人应该达到的康复目的是:能够和健全的人平等地参与社会生活,即重返社会。因此,在1981年世界卫生组织医疗康复专家委员会上修订的康复定义为:“康复是指采用各种有效的措施以减轻残疾的影响和使残疾人重返社会。康复不仅是训练残疾人使其适应周围的环境,而且也需要调整残疾人周围的环境和社会条件以利于他们重返社会。在拟订康复实施计划时应有残疾者本人和他们的家属以及他们所在的社区参与。”

1993年,联合国的一份正式文件中提出:“康复是一个促使残疾人身体的、感官的、智能的、精神的和(或)社会生活的功能达到和保持在力所能及的最佳水平的过程,通过康复改变其生活并增强自理能力。康复包括重建或恢复功能,提供补偿功能缺失或受限的各种手段。”

1998年,著名康复医学专家 Delisa 从医学模式角度提出:“康复是一个帮助伤病员或残疾人在其生理解剖缺陷和环境条件许可的范围内,根据其愿望和生活计划,促进其在身体上、心理上、社会生活上、职业上、业余消遣上、教育上的潜能得到最充分发展的过程。”

综上所述,康复的定义可以归纳为:“康复是指综合地、协调地应用医学的、教育的、职业的、社会的措施,对残疾人进行训练和再训练,消除或减轻伤、病、残者身体的、心理的、社会的功能障碍,改善生活自理能力,重新参加社会生活。康复是使残疾人恢复功能、恢复权利的过程。”

需要指出的是,使残疾人的各种功能能够恢复到正常水平是我们追求的最高目标,但由于受残疾人病情、医疗条件等诸多因素的影响,相当一部分残疾人是无法达到这一目标的。因此,不能简单地把康复理解成伤病后完全恢复到健康的过程,这有悖于康复的真正含义。

国际上,受各个国家和地区文化背景影响,对 rehabilitation 一词的理解有所不同,仅从汉字的表述来看,香港译为复康,台湾译为复健,应正确掌握这些词的使用。

归纳起来,康复有五个要素。①康复对象:是指功能有缺失和障碍以致影响日常生活、学习、工作和社会生活的残疾人和伤病员;②康复领域:包括医疗康复(身心功能康复)、教育康复、职业康复、社会康复以及在业余消遣上帮助患者发展潜能等方面,以便促进残疾人全面康复;③康复措施:包括所有能消除或减轻身心功能障碍的措施,以及有利于教育康复、职业康复和社会康复的措施,不但使用医学技术,而且也使用社会学、心理学、教育学、工程学、信息学等方面的方法和技术,并包括政府政策、立法等举措;④康复目标:康复的目标应同时考虑到可能性、可行性,在患者身体缺陷和环境条件许可的范围内,实事求是地拟订康复目标,积极运用各种手段,尽可能使残疾人或伤病员各方面的潜能得到最充分的发展;⑤康复的提供者:提供康复医疗、训练和服务的不仅有专业的康复工作者,而且也包括社区的力量,而残疾人及其家属也参与康复工作的计划与实施。

二、全面康复

(一) 全面康复的含义

各种原因导致的残疾所带来的问题,不仅限于躯体功能障碍,还会影响到其参与家庭、社会生活。要想使残疾人恢复身心功能、恢复应该有的各种权利,就要把残疾人作为一个个体全面地考虑完成这一过程需要具备的条件。在康复工作中,全面地分析残疾所带来的问题,采取综合、有效的措施使残疾人得到完整康复,获得重返社会的能力,称为全面康复。

可以从两个方面理解全面康复的含义。一方面,对于某一残疾人的整体功能而言,从身体上、心理上、职业上和社会生活上进行全面的、整体的康复。康复的目标不仅是改善残疾人的肢体或脏器功能,更重要的是要面对整个人,解决由于残疾导致的所有问题。所以,可以把全面康复理解



为整体康复。另一方面,对于残疾人的康复工作内容而言,在医学康复、教育康复、职业康复和社会康复等领域都得到综合康复称为全面康复。也就是说,应该从医学、教育、职业、社会等多方面开展康复工作,以解决残疾人躯体上的问题及由于躯体损伤或疾病带来的参与家庭和社会的能力障碍。全面康复的概念两方面的含义是一致的,内容是统一的,残疾人只有得到各个康复领域的综合康复才能获得整体性的全面康复。

全面康复是现代康复的基本原则,应贯穿于康复医疗服务的始终,以保证残疾人能够得到真正的救助,使他们顺利地回归社会。全面康复有赖于国家政策和法规的支持、经济的发展、科技的进步,以及各学科康复工作者的共同努力。

(二) 全面康复的内容

全面康复的内容包括医学康复、教育康复、职业康复、社会康复等。全面康复的四个内容在康复过程中所起的作用不同,但又相互联系。对于不同类型的残疾人所采取的康复方法和介入的时间也是不同的。一般情况下,医学康复首先介入,其他的康复工作在医学康复基础上进行,介入稍晚。社会康复持续时间最长,常贯穿于康复的全过程。但并非所有残疾人都需要这四个过程,某些残疾人可能不需要经过教育康复和职业康复就可以重返社会。

1. 医学康复 医学康复 (medical rehabilitation) 是指运用一切医学技术和方法对残疾人进行康复诊断、功能评估、康复治疗等,以减轻因残疾造成的各种不利影响,实现康复目标。

医学康复是全面康复的第一步,也是全面康复的基础,为全面康复提供必要的条件,是实现全面康复目标的根本保证。医学康复的手段是综合性的,包括手术治疗、药物治疗、康复的基本技术(物理疗法、作业疗法、

语言治疗、心理治疗、康复护理等)、辅助器具的应用等,同时需要残疾人和家属的积极配合。医学康复涉及医学的各个领域,要求各专业的人员都要掌握康复医学的基本知识、基本技术,正确把握康复的时机,尽早进行康复治疗,注意减少各种继发性障碍,尽快和最大可能地改善其功能,提高生活自理能力,促进家庭和社会回归。

2. 教育康复 教育康复(educational rehabilitation)是应用文化教育及技能教育等对患者进行康复工作。针对各类残疾人,通过教育与训练的手段提高他们的素质和各方面的能力。教育康复的对象大部分是残疾儿童和残疾青少年。主要内容分为两个部分:一是对肢体残疾人进行的普通教育,如九年义务教育、中高等教育及职业教育;二是对智力残疾人、听力残疾人、视力残疾人、精神残疾人进行的特殊教育,如对盲人的盲文教育和对聋哑人的手语教育等。

教育康复应根据残疾人的身心特点和需求,进行思想品德教育、文化教育和自身缺陷补偿的教育,同时要加强劳动和职业技术能力的培养,为他们适应社会、参与社会打下良好基础。

教育康复应按照国家、各级政府的要求,在教育部门、残疾人组织及其他各有关部门共同努力、协作下才能顺利进行,是整体康复计划不可缺少的一部分。

3. 职业康复 职业康复(vocational rehabilitation)是帮助残疾人提高适合自身特点的职业就业能力,获得就业机会的过程。包括对残疾后就业能力的评定、选择能够充分发挥其潜能的最佳职业、就业前的训练、决定就业方式、安排就业、就业后随访等。

选择职业工作是人的基本权力,通过劳动实现人生价值和尊严。部分残疾人因残疾产生自卑、失去价值、依赖于人的感觉。从这种心态中解脱出来最有效的办法是能够恢复职业工作。职业康复能有效地促进残疾人身