

KEXUEXINLINIAN

科学新理念

——让您走向康复

吕志宏 著



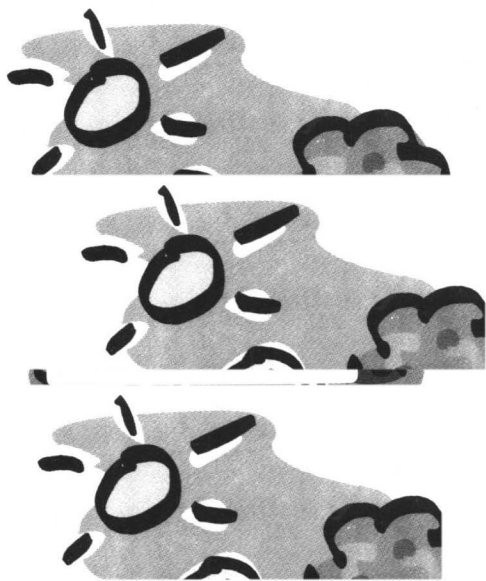
- 打针输液不知用什么
- 手术治疗无从下手
- 服药效果不理想
- 长期慢性疾病折磨着使患者身心受到严重伤害
- 科学新理念正确的康复方法可使您面貌焕然一新重新回到美好的人生

 山西科学技术出版社
SHANXI SCIENCE TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

科学新理念让您

走向康复

吕志宏 著



山西科学技术出版社

Shanxi Publishing House of Science and Technology

.....
图书在版编目(CIP)数据

科学新理念让您走向康复/吕志宏著. —太原: 山西
科学技术出版社, 2005. 6

ISBN 7-5377-2507-1

I. 科... II. 吕... III. 慢性病—治疗
IV. R442.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 035902 号
.....

科学新理念让您走向康复

作 者: 吕志宏著
出版发行: 山西科学技术出版社
社 址: 太原市建设南路 15 号
编辑部电话: 0351-4922073
发行部电话: 0351-4922121
网 址: <http://www.cbszcc2643@sina.com>
印 刷: 太原兴晋科技印刷厂印刷
开 本: 850×1168
字 数: 177 千字
印 张: 7.625
版 次: 2005 年 6 月第一版
印 次: 2005 年 6 月第一次印刷
印 数: 1-3000 册
书 号: ISBN 7-5377-2507-1/R·929
定 价: 14.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前 言

当了 20 多年的大夫,总觉得有些话要对病人讲,但一时又不知如何说起。直到把这本书写完,才感到如释重负。

在我接触的病人中,许多人不知道怎样呵护自己。腰疼腿疼时,只知道吃药;身体瘫痪了,只知道按摩;或者听信错误的宣传,进行错误的治疗。有时我在马路上走,见到偏瘫病人就想停下来讲几句。但是,仅仅讲几句话,却解决不了多少问题。因为一些人不是没有钱,做不起康复;而是缺乏这方面的认识,拒绝做康复。由此我想起赵本山的小品《卖拐》。有时你认认真真地给病人讲道理,有的病人就是听不进去。而偏偏听信那些虚假的广告宣传和游医的欺骗。有的人不是被“忽悠”了一次,而是许多次。等到清醒时,为时已晚。有时你本来是为病人,想把最正确的方法告诉他,他却以为是害他。所以推广新理念,并不是一件轻松的事。有一次,一个腰痛病人来看病,我考虑他是腰扭伤,决定为他做冷疗,但是病人说什么也不肯做。与我僵持了十几分钟,才不情愿地做

科学新理念让您走向康复

了冷疗。冷疗以后,立刻腰就不疼了,并且还可以轻微地活动。从那以后,他才对康复有了一点点认识,并且还给我介绍过好几个病人。

古希腊的哲学家苏格拉底有句名言,叫做“你需要知道自己”。我想这里也包括知道自己的身体、自己的病。一个人只有在了解疾病本身的基础上,才可能战胜疾病。我常常对病人讲,要学会怎样不犯病,而不是怎样治疗病。因为如何治病是大夫的事,怎样不犯病和怎样使病痛减轻,却需要病人的配合。所以病人也应掌握一些必要的康复知识。

不仅病人要掌握一些必要的康复知识,而且长期从事理疗的医生也应转变观念,接受新理论、新知识、新理念。在一些人看来,传统的东西是不能变的,老师教的知识都是对的。但科学在发展,社会在进步,一些传统的理念和方法必然被新知识新理念所取代。古人讲“格物致知”,就是在讲探索和求真。看病也是一样,只有不断用新的理论指导医疗工作,才能惠及病人。

现在国内除了个别医院仍在按传统的理疗模式进行治疗外,大多数的医院均已实现了物理医学向康复医学的过渡。除了传统的物理治疗外,还包括康复治疗、康复教育和心理治疗等。许多病人希望我能多给他们讲一些康复教育方面的东西。也有的病人在与我的谈话中获益。譬如,他们的颈椎病在改变了枕头以后,就再也没有



犯。下肢骨折后,及早进行康复训练,所以没有留下功能障碍。有的病人经过正规的康复训练,在与很久没有见面的朋友相见时,对方竟不知其曾经偏瘫过。这就是康复教育和训练的结果,也是我写这本书的初衷。

有些人来医院治疗不方便,或者是家在农村,所以这本书的立足点是家庭治疗和自我治疗。一些简易的理疗和康复的方法,病人自己也可以做。

人常说,医生是个受人尊敬的职业。而我这辈子,却碰巧干了这个职业。不仅经常有人找,有人请,还常常有电话打过来。早上,自己还没到岗,病人却早在科室里等上了。不经意的一句话,病人可能会记一辈子。走在马路上,常常被人认出来……

社会给了我太多的关爱,但许多方法和经验却是在病人身上获得的。所以,我要把这些东西写出来,再回报于社会,回报于病人。

在本书的写作过程中,得到了许多同志的帮助,山西医科大学赵雪爱同志利用业余时间帮助绘图。在此一并表示感谢。

吕志宏

目 录

上 编

一、物理医学与康复 /3

(一)何谓物理疗法? /3

(二)何谓康复医学? /5

(三)康复医学的“一切手段” /6

二、追根溯源话理疗 /9

(一)不能不提的两个人 /9

(二)最早的物理疗法 /10

(三)早期的水疗 /11

(四)最原始的电疗 /12

三、物理治疗的几个误区 /13

四、大自然的物理因子 /17

(一)气候疗法 /18

1. 与气候有关的数字 /1

2. 气候与健康 /19

(二)大气疗法 /20

1. 也称“裸体疗法” /20

2. 一年四季皆可进行 /21

(三)日光浴 /22

1. 日光的作用 /22

2. 日光的剂量 /23

3. 怎样做日光浴? /25

五、奇妙的热疗法 /26

六、水疗法 /27

(一)水的功用 /28

(二)五花八门的水疗法 /29

1. 擦浴 /30

2. 冲洗浴 /30

3. 淋浴 /31

4. 浸浴 /32

(三)人工矿泉浴和气水浴 /33

1. 盐水浴和人工海水浴 /33

2. 松脂浴 /33

3. 硫磺浴 /33

4. 碳酸氢钠浴 /34

5. 芥末浴 /34

(四)水下运动和水下分娩 /35

七、沙浴 /37

八、蜡也能治病 /38

九、形形色色的电疗法 /40

(一)同为电疗作用不同 /40

1. 直流电的治疗作用 /40

2. 低频电疗的频率确定 /41

3. 中频电疗的适用范围 /42

4. 超短波可以治疗急性炎症 /43

(二)不同电疗的作用深度 /44

(三)功能性电刺激 /46

1. 垂足矫形器 /47



- 2. 功能性电刺激的其他用途 /47
- (四) 什么电流可进行药物离子导入 /48
- (五) 关于中药离子导入 /50
- 十、红外线·热·与其他 /52
- 十一、紫外线能致癌吗 /55
- 十二、冷疗法 /58
- 十三、超声波与超声波治疗 /62
- 十四、牵引也有禁忌症 /65
- 十五、如何选用理疗仪器 /69
- 十六、找个医生做朋友 /73
- 十七、家中也能做理疗 /75
 - (一) 铁末治病 /76
 - (二) 如何自制化学热袋 /77
 - (三) 竹管疗法 /77
 - (四) 可在家中使用的蜡疗法 /79
 - (五) 自我进行牵引 /80
 - 1. 两只手就能完成的牵引方法 /80
 - 2. 牵引架的制作 /80
- (六) 介绍几种简便的热治疗方法 /82
 - 1. 热盐袋 /82
 - 2. 砖头热熨 /82
 - 3. 电吹风热疗 /82
 - 4. 局部热湿敷 /83

中 编

- 一、人体的生理曲线 /87
 - (一) 人体生理曲线的形成 /87
 - (二) 影响人体生理曲线的因素 /88

二、姿势不良引发疾病 /89

- (一)坐也能坐出病来 /89
- (二)不恰当用力引发腰痛 /90
- (三)仪态影响健康 /92

三、话说颈椎病 /93

- (一)颈椎病与非颈椎病 /93
 - 1. 人从20岁起就开始长骨刺 /93
 - 2. 椎间盘突出并不一定有症状 /94
 - 3. 高枕并非无忧 /95
 - 4. 意外事故引发颈椎病 /95
 - 5. 以为颈椎病 并非颈椎病 /96
- (二)颈椎病的自我诊断 /97
 - 1. 颈椎病的几个类型 /97
 - 2. 应当想到的几个问题 /99
- (三)颈椎病的枕头 /100
 - 1. 高枕的害处 /101
 - 2. 什么样的枕头才合适 /102
- (四)正确有效的治疗 /103
 - 1. 电脑中频 /105
 - 2. 手法治疗 /105
 - 3. 麦肯基疗法 /105
 - 4. 牵引治疗 /106

四、腰痛原因种种 /108

- (一)腰椎先天性发育畸形 /109
 - 1. 隐性脊柱裂是怎么回事? /109
 - 2. 骶椎腰化和腰椎骶化 /110
 - 3. 腰椎为什么会滑脱? /111
 - 4. 有的人天生椎管就比别人小 /111



- 5. 畸形并不可怕 /112
- (二)腰椎间盘突出症 /113
 - 1. 腰椎的退行性改变 /113
 - 2. 腰椎间盘突出症的临床表现 /113
 - 3. 怎样才是正确的治疗 /114
- (三)肥大性脊柱炎 /117
 - 1. 腰椎增生的典型症状 /117
 - 2. 治疗中的注意事项 /118
- (四)腰肌纤维织炎 /119
 - 1. 毛病出自哪儿? /119
 - 2. 哪些方法最有效? /120
 - 3. 腰肌纤维织炎的运动疗法 /120
- (五)腰椎压缩性骨折 /121
 - 1. 病在胸腰部 痛在腰骶部 /121
 - 2. 用力学的方法进行治疗 /122
- (六)腰骶部支持 /123
 - 1. 拳头垫在腰骶部可减轻腰痛 /123
 - 2. 给出一个好办法 /125
- 五、骨性关节炎的治疗与预防 /126
 - (一)关节退化的表现 /126
 - (二)远离不正确的治疗 /128
 - (三)怎样做运动治疗 /129
- 六、也谈“肩周炎” /131
 - (一)为什么会得肩周炎? /131
 - (二)冷疗·关节松动术·功能训练 /132
- 七、慢性软组织损伤的康复 /135
 - (一)棘上韧带损伤和棘间韧带损伤 /135
 - 1. 损伤引起疼痛 /135

2. 治疗以物理疗法为主 /136

(二) 腱鞘炎和腱鞘囊肿 /137

(三) 滑囊炎 /139

1. 拇外翻与滑囊炎 /140

2. 治疗与自我矫治 /141

(四) 扭挫伤时的治疗选择 /142

(五) 网球肘的治疗 /144

八、紫外线的治疗作用 /145

(一) 紫外线治疗急性炎症 /146

(二) 紫外线治疗伤口不愈合 /147

(三) 紫外线治疗佝偻病 /149

(四) 紫外线治疗带状疱疹 /151

下 编

一、脑血管意外偏瘫的康复 /155

(一) 脑血管意外是怎么回事 /155

1. 脑中风时的功能障碍 /155

2. 引发脑血管意外的危险因素 /157

(二) 偏瘫病人为什么可以康复 /158

(三) 偏瘫治疗的康复技术 /160

1. 基于神经学的原理 /160

2. 运用促进和抑制的方法 /162

3. 与日常生活活动相结合 /163

(四) 偏瘫康复的几个阶段 /164

二、偏瘫的家庭康复 /166

(一) 房间设置与体位摆放 /166

1. 细致入微的关怀 /166

2. 让病人处于良好的体位和姿势 /167

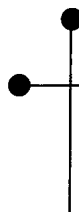


- (二)急性期的床上训练 /169
 - 1. 被动关节运动 /169
 - 2. 翻身的重要性 /170
 - 3. 自己从床上坐起 /171
 - 4. 不能采用半卧位 /172
 - 5. 桥式运动 /172
 - 6. 床上移动 /173
- (三)抑制痉挛和异常的运动模式 /174
 - 1. 为什么要抑制痉挛? /174
 - 2. 躯干痉挛的抑制 /175
 - 3. 上肢痉挛的抑制 /176
 - 4. 下肢痉挛的抑制 /176
- (四)让偏瘫病人自己站起来 /177
 - 1. 为什么病人站不起来? /177
 - 2. 其实方法很简单 /177
 - 3. 从站立过渡到步行 /178
- (五)教会病人自己上下楼梯 /179
 - 1. 先学会上一个台阶 /179
 - 2. 上楼梯 /180
 - 3. 下楼梯 /181
- (六)正常步态与步行训练 /182
 - 1. 怎样才是好看的步态? /182
 - 2. 步行前的准备工作 /183
 - 3. 促进正确的步行 /184
- (七)上肢功能的训练 /186
 - 1. 抑制上肢的肌肉痉挛 /186
 - 2. 选择性运动 /187
 - 3. 简单的作业活动 /188

4. 穿衣裤和袜子	/189
5. 用偏瘫手吃饭	/189
6. 用双手做家务	/190
三、由偏瘫引起的相关问题	/190
(一)偏瘫侧肩膀下沉	/190
1. 夸张的比喻	/190
2. 关键在于预防	/191
(二)偏瘫侧肩膀疼痛	/192
1. 肩痛的表现	/192
2. 肩痛的治疗	/193
(三)偏瘫手肿痛发红	/194
1. 肩手综合征	/194
2. 冰水浸泡很有效	/194
(四)“替代护理”的后果	/196
(五)压疮的防治	/197
(六)出现了体位性低血压怎么办?	/198
(七)异位骨化和骨质疏松	/198
(八)尿失禁的处理原则和方法	/199
1. 间歇导尿法	/200
2. 排尿训练	/201
3. 膀胱功能训练	/201
(九)其他需要解决的问题	/202
1. 误用综合征	/202
2. 面瘫	/203
3. 吞咽障碍和言语功能障碍	/203
4. 感觉障碍和认知功能障碍	/204
(十)偏瘫病人的心理问题	/205
四、骨科术后的康复疗法	/208



- (一)全髋关节置换术术后的康复 /208
 - 1. 手术以后的康复 /209
 - 2. 出院后的康复 /211
 - 3. 还应当注意的问题 /211
 - 4. 全髋关节翻修术后的康复 /212
- (二)人工膝关节置换术后的康复 /212
 - 1. 康复训练程序 /213
 - 2. 关节松动术的应用 /214
- 五、骨折的康复要点 /215**
 - (一)骨折愈合前的康复 /215
 - (二)骨折愈合后的康复 /217
 - (三)物理疗法 /218
- 六、拐杖·步行器·轮椅 /219**
 - (一)拐杖 /219
 - 1. 拐杖的用途 /219
 - 2. 拐杖的长度 /221
 - (二)步行器 /222
 - 1. 步行器的种类 /222
 - 2. 与步行器有关的几个问题 /223
 - (三)轮椅 /224
 - 1. 轮椅的种类和选择 /224
 - 2. 瘫痪病人如何自己上下轮椅 /225



上 编

