

偏瘫病人

家庭康复 治疗图解

主编◎张 通

P IANTAN BINGREN

JIATING KANGFU

ZHILIAO TUJIE



偏瘫病人家庭康复治疗图解

PIANTAN BINGREN JIATING KANGFU ZHILIAO TUJIE

主 编 张 通

副主编 陈立嘉

参编者 黄志军 贾宏超



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

偏瘫病人家庭康复治疗图解/张通主编. —北京:人民军医出版社,2006.6
ISBN 7-5091-0338-X

I. 偏… II. 张… III. 偏瘫-康复训练-图解 IV. R742.309-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 038286 号

策划编辑:张利峰 文字编辑:张利峰 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmp.com.cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:11.75 字数:175千字

版、印次:2006年6月第1版第1次印刷

印数:0001~3000

定价:28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内容提要

SUMMARY

编者根据脑卒中后导致偏瘫病人在早、中、后不同时期进行康复治疗、训练过程中经常遇到的困惑,提出了224个问题,进行逐一解答。在康复训练部分,配有500余幅全程康复训练指导图,完整地讲解了各阶段的康复训练方法,有针对性地指导病人自己及家属配合进行全程康复训练。本书科学实用,图解清晰准确,可供病人及家属在家庭康复中参照训练,也可作为基层及社区医院康复医护人员工具书和参考书。

责任编辑 张利峰

张利峰

2006年3月

前 言

PREFACE

在国民经济持续发展的新世纪,我国居民的生活水平不断提高,对健康生活的要求也越来越高,不良生活习惯导致的生活习惯病的危害愈加被人们认识到。其中脑血管病的发病率、致残率、病死率不断增高,脑血管病引起的偏瘫使病人出现口眼歪斜,手脚不灵,说话不清等,严重影响了病人及整个家庭的生活质量,也给社会带来了沉重的负担。偏瘫的发生具有共同的特点,即突然发生、恢复缓慢。功能的恢复主要依赖于康复训练,而康复治疗大量工作需要基层医疗机构或家庭中进行。编者针对这一特点,结合多年从事脑血管病康复治疗的经验及实践,编写了《偏瘫病人家庭康复治疗图解》,并配以大量图片,以图解的形式详细介绍了各时期康复训练的具体做法及注意事项,直观、易懂、可操作性强,便于病人及家属掌握,对康复训练有指导意义。

编 者

2006年3月

偏

瘫

病人家庭康复治疗图解

目 录

- 1. 偏瘫是怎么回事? /1
- 2. 常见的偏瘫异常姿势是怎样的? /1
- 3. 肩关节半脱位是怎么回事? /2
- 4. 膝反张是怎么回事? /2
- 5. 足下垂、内翻是怎么回事? /3
- 6. 脑卒中分类有哪些? /3
- 7. 急性脑卒中中的危险有多大? /4
- 8. 脑卒中后的病程是怎样划分的? /4
- 9. 产生脑卒中的病因有哪些? /5
- 10. 什么是脑卒中的危险因素? /5
- 11. 脑卒中发病前会有哪些预兆? /6
- 12. 康复治疗在治疗及预防脑卒中有什么作用? /6
- 13. 康复治疗有哪些手段? /6
- 14. 运动疗法是怎么回事? /7
- 15. 作业疗法是怎么回事? /7
- 16. 言语疗法是怎么回事? /7
- 17. 文体治疗是怎么回事? /7
- 18. 康复护理是怎么回事? /8
- 19. 矫形器治疗是怎么回事? /8
- 20. 康复医师在康复治疗中起什么作用? /8
- 21. 康复治疗的方式有哪些? /8
- 22. 如何改善脑卒中病人的运动功能? /9
- 23. 如何决定脑卒中病人何时进行哪些活动? /9
- 24. 给病人做活动中要注意哪些事情? /9
- 25. 帮助病人活动中辅助治疗人员要注意哪些? /10
- 26. 人体常用的体位有哪些位? /10



偏

瘫

病人家庭康复治疗图解

目 录

27. 如何理解人体的运动? /13
28. 卧床状态下可以进行哪些活动? /14
29. 卧床时期的正确姿势有哪些? /14
30. 健侧卧位的正确姿势如何摆放? /14
31. 仰卧位的正确姿势应该如何摆放? /15
32. 患侧卧位的正确姿势应该如何摆放? /16
33. 为什么要做关节活动范围的练习? /17
34. 如何活动肩胛带和肩关节? /18
35. 如何活动肩胛带? /18
36. 如何揉肩? /18
37. 如何使肩胛带上方旋转及向前伸出? /19
38. 如何练习肩关节屈曲? /20
39. 如何练习肩关节外展? /21
40. 如何练习肩关节的内旋、外旋? /22
41. 如何练习伴屈肘的肩关节水平内收? /23
42. 如何练习肩关节水平外展? /24
43. 如何练习肘关节屈曲与伸展? /25
44. 如何练习前臂的旋前、旋后? /26
45. 如何练习腕关节背伸? /27
46. 如何练习掌指关节及指间关节的活动? /28
47. 如何练习髌、膝关节屈曲? /29
48. 如何练习伸膝下的髌关节屈曲? /30
49. 如何练习侧卧位下的髌关节伸展? /31
50. 如何练习髌关节内旋? /32
51. 如何练习髌关节外旋? /33
52. 如何练习髌关节内收? /34
53. 如何练习仰卧位下的髌关节外展? /35
54. 如何练习侧卧位下的髌关节外展? /36
55. 如何仰卧位练习膝关节屈曲与伸展? /36
56. 如何俯卧位练习膝关节屈曲与伸展? /37
57. 如何练习踝关节背屈? /38





癱

病人家庭康复治疗图解

目

录

- 58. 如何活动病人的侧躯干? /39
- 59. 坐位下如何练习肩关节屈曲? /40
- 60. 坐位下如何练习肩关节水平外展? /41
- 61. 坐位下如何练习肩关节外展? /42
- 62. 坐位下如何练习肩关节的环转活动? /43
- 63. 坐位下如何练习抱头挺胸? /44
- 64. 坐位下如何练习伸肘? /45
- 65. 坐位下如何练习上肢前推? /46
- 66. 坐位下如何练习髋关节屈曲? /47
- 67. 坐位下如何练习髋关节内收与外展? /48
- 68. 坐位下如何练习膝关节屈曲? /49
- 69. 病人如何自己活动患侧肩关节? /50
- 70. 病人如何自己活动患侧肘关节及前臂旋转? /53
- 71. 病人如何自己活动患侧腕关节及手指? /53
- 72. 如何在床上移动? /53
- 73. 为什么要做翻身练习? /53
- 74. 如何进行向健侧的独立翻身练习? /54
- 75. 如何进行向健侧的辅助翻身练习? /55
- 76. 如何进行向患侧的辅助翻身练习? /56
- 77. 如何进行向患侧的独立翻身练习? /56
- 78. 如何进行床上搭双桥的练习? /57
- 79. 如何进行床上搭单桥的练习 1? /58
- 80. 如何进行床上搭单桥的练习 2? /59
- 81. 步行前练习有哪些? /60
- 82. 怎样练习坐起? /60
- 83. 如何进行从健侧的独立坐起练习? /60
- 84. 如何练习从健侧的辅助坐起? /62
- 85. 如何练习从患侧的独立坐起? /63
- 86. 如何练习从患侧的辅助坐起? /64
- 87. 如何利用斜靠背练习坐起? /65
- 88. 坐位下如何利用斜靠背练习左右转动? /66





瘫

病人家庭康复治疗图解



*

目

录

89. 怎样保持坐位? /67
90. 坐位下如何练习双手叉握上举过头? /68
91. 坐位下如何练习双手叉握平举左右转动? /69
92. 坐位下如何练习双手屈肘碰头? /71
93. 坐位下如何练习用健手背屈患手腕关节及前臂旋后? /72
94. 坐位下如何练习用健手握拇指行背屈患侧腕关节及前臂旋后? /73
95. 坐位下如何练习打开患侧上肢及手指并侧方撑床? /73
96. 坐位下如何练习打开患侧上肢及手指并后方撑床? /74
97. 为什么要练习坐位平衡? /75
98. 如何练习保持独立坐位? /76
99. 如何练习左右方向的平衡? /76
100. 如何练习前后方向的平衡? /77
101. 如何练习膝手位下的前后方向平衡? /78
102. 如何练习膝手位下的左右方向平衡? /79
103. 如何练习膝手位下的患侧下肢屈髋? /80
104. 如何练习跪位下的前后方向平衡? /80
105. 如何练习跪位下的左右方向平衡? /81
106. 如何练习从跪位成单跪位? /82
107. 如何练习跪位步行? /83
108. 如何练习主动站起? /84
109. 如何练习辅助下的站起? /86
110. 为什么要反复练习站起与坐下? /88
111. 病人应取怎么样的立位姿势为好? /88
112. 如何进行立位平衡的练习? /89
113. 立位下如何练习左右方向平衡? /89
114. 如何练习向前后方向平衡? /90
115. 如何练习躯干旋转下的立位平衡练习? /91
116. 仰卧位下如何抑制上肢屈肌痉挛? /91
117. 仰卧位下如何抑制前臂旋转肌痉挛? /92
118. 仰卧位下如何打开腕关节及手指? /93
119. 如何刺激指伸肌? /93





瘫

病人家庭康复治疗图解

目 录

- 120. 如何刺激腕伸肌? /94
- 121. 如何抑制上肢屈肌痉挛模式? /95
- 122. 侧卧位下如何抑制上肢屈肌痉挛 1? /96
- 123. 侧卧位下如何抑制上肢屈肌痉挛 2? /97
- 124. 如何打开踝关节? /97
- 125. 如何缓解下肢伸肌痉挛 1? /98
- 126. 如何缓解下肢伸肌痉挛 2? /99
- 127. 如何进行平行杠内患肢负重练习? /100
- 128. 斜板是干什么用的? /101
- 129. 如何进行斜板站立练习? /102
- 130. 怎样从床转移至轮椅上? /102
- 131. 怎样从轮椅转移至床上? /105
- 132. 怎样驱动轮椅? /109
- 133. 如何在轮椅上移动身体? /110
- 134. 步行练习包括哪些内容? /110
- 135. 步行前应具备哪些条件? /110
- 136. 如何进行立位下患脚向前迈步的练习? /111
- 137. 如何进行立位下健脚向前迈步的练习? /111
- 138. 如何进行平行杠内患肢负重练习? /112
- 139. 如何进行平行杠内步行练习? /113
- 140. 如何进行肋木前患肢负重练习? /114
- 141. 如何进行手抓肋木的站起与坐下练习? /115
- 142. 如何进行手扶肋木的屈膝下髌屈伸练习? /116
- 143. 如何进行手扶肋木的骨盆旋转练习? /118
- 144. 如何进行手扶肋木下的迈步练习? /119
- 145. 如何进行健脚上台阶的练习? /120
- 146. 如何进行患脚上台阶的练习? /120
- 147. 如何进行上下台阶的练习? /120
- 148. 如何进行连续上台阶的练习? /122
- 149. 如何进行平地步行练习? /123
- 150. 如何协助病人进行屈膝的步行练习? /124





瘫

病人家庭康复治疗图解

目

录

151. 如何协助病人进行骨盆旋转的步行练习? /125
152. 如何进行前方协助的步行练习? /126
153. 如何进行侧方步行练习? /127
154. 如何进行侧方交叉步行练习? /128
155. 如何自己进行上楼梯练习? /129
156. 如何自己进行下楼梯练习? /129
157. 踝足矫形器是做什么用的? /129
158. 如何穿戴踝足矫形器? /130
159. 如何自己进行手杖步行? /130
160. 如何利用四脚手杖进行步行练习? /132
161. 如何利用手杖上楼梯? /133
162. 如何利用手杖下楼梯? /133
163. 如何利用床挡进行步行练习? /133
164. 如何自己进行步行练习? /134
165. 如何控制改善膝反张? /135
166. 如何控制改善足下垂、内翻? /135
167. 如何缠绕弹力绷带? /136
168. 如何进行滚桶练习? /137
169. 如何进行单手滚桶练习? /138
170. 如何进行木钉盘的练习? /138
171. 如何进行单端木钉盘的练习? /140
172. 如何进行单手扶球练习? /141
173. 如何进行双手举棒练习? /142
174. 如何进行单手扶棒练习? /142
175. 如何进行单手翻杯练习? /144
176. 如何进行单手拿取小木钉练习? /144
177. 如何进行单手翻转小木钉练习? /145
178. 如何进行单手套圈练习? /146
179. 分指板是做什么用的? /147
180. 如何利用分指板进行侧方支撑练习? /148
181. 什么是砂板磨? /149



瘫

病人家庭康复治疗图解

目

录

182. 如何进行双手推竖把式砂板磨练习? /149
183. 如何进行单手推竖把式砂板磨练习? /150
184. 如何进行双手推横把式砂板磨练习? /151
185. 如何进行双手推竖把式砂板磨练习? /151
186. 如何进行单手推竖把式砂板磨练习? /152
187. 如何侧身进行单手推竖把式砂板磨练习? /153
188. 如何进行单手翻转小木块练习? /153
189. 如何进行推球练习? /154
190. 如何进行旋转推球练习? /155
191. 如何进行单手推出球练习? /156
192. 如何进行双下肢勾球练习? /156
193. 如何进行双下肢向左右转动并勾球练习? /157
194. 如何进行坐位下双手举起球练习? /157
195. 如何进行立位下双手举起球练习? /158
196. 为什么要做利手交换? /159
197. 如何预防肩关节半脱位/159
198. 如何进行肩关节半脱位的治疗/160
199. 什么是肩手综合征? /160
200. 如何预防肩手综合征? /161
201. 如何治疗肩手综合征? /161
202. 脑卒中后的肩痛是怎么回事? /162
203. 如何预防肩痛? /163
204. 如何治疗肩痛? /163
205. 什么是直立性低血压? /164
206. 什么是关节挛缩? /164
207. 什么是深静脉血栓,预防及处理的方法是什么? /164
208. 什么是废用性骨质疏松? /165
209. 脑卒中病人应怎样进餐? /165
210. 如何完成洗脸、洗手、刷牙和剪指甲? /166
211. 如何穿、脱上装? /166
212. 如何穿、脱下装? /169





瘫

病人家庭康复治疗图解

213. 如何穿脱袜子、鞋? /172
214. 如何入浴清洁? /172
215. 如何完成如厕活动? /172
216. 如何进行厕所的改造? /173
217. 如何使用床边便器? /173
218. 如何保持清洁卫生? /174
219. 生活中如何大小便? /174
220. 如何选用衣物? /174
221. 如何防止跌倒? /175
222. 脑卒中病人出现昼夜颠倒怎么办? /175
223. 如何搞好脑卒中病人生活环境? /175
224. 如何安排好消遣、休闲活动? /176

目 录



屈肘关节, 肘内背侧; 曲肘背侧; 腕内, 肘内背侧; 髋关节常屈膝(1)

1. 偏瘫是怎么回事?

偏瘫是对脑卒中的通俗称呼。由于脑卒中病人多表现为半侧身体活动不灵, 故常形象地称其为偏瘫, 中医称之为中风、半身不遂, 西医则称之为脑血管病、脑卒中。由于脑血管的病变, 导致脑组织出现病损, 表现口眼歪斜, 手脚不灵, 说话不清等症状。在两千多年前的《黄帝内经》中就有“中风”的名称及记载。现代医学称之为脑卒中。

2. 常见的偏瘫异常姿势是怎样的?

平时大家看到的脑卒中病人肢体多是僵硬的, 呈痉挛状态, 也称之痉挛性瘫痪。这类病人还会出现上运动神经元损害的其他阳性症状, 如深反射亢进、阵挛、Babinski 征等病理反射, 随意运动时呈现协同运动或联合反应等形式。

痉挛表现在上肢屈肌群较强, 下肢伸肌群较强, 故呈现出上肢屈曲内收位, 下肢固定伸展位, 称之为 Mann-Wernicke 肢位(图 1)。



图 1 Mann-Wernicke 肢位



(1) 上肢异常姿势: 肩关节内收、内旋; 肘关节屈曲; 前臂内收; 腕关节屈曲; 掌指关节屈曲。

(2) 下肢异常姿势: 髋关节伸展; 膝关节伸展; 踝关节内翻、尖足。

3. 肩关节半脱位是怎么回事?

脑卒中病人易发生肩关节半脱位(图2)。从解剖学上看, 肱骨头的2/3处于关节囊外, 肩关节自身的稳定性差, 需韧带和肌肉加强固定肩关节。这些固定的肌肉纤维呈现水平走向, 加强关节囊水平方向的紧张性, 防止向下方脱位。另外, 关节囊上部的喙肱韧带, 也可起到加强关节囊的作用。脑卒中后, 这些固定作用减弱或丧失, 加上患肢本身的重力作用, 使肱骨头向下成半脱位。较轻的肩关节半脱位可随着患肢肌张力的增高而有所恢复。

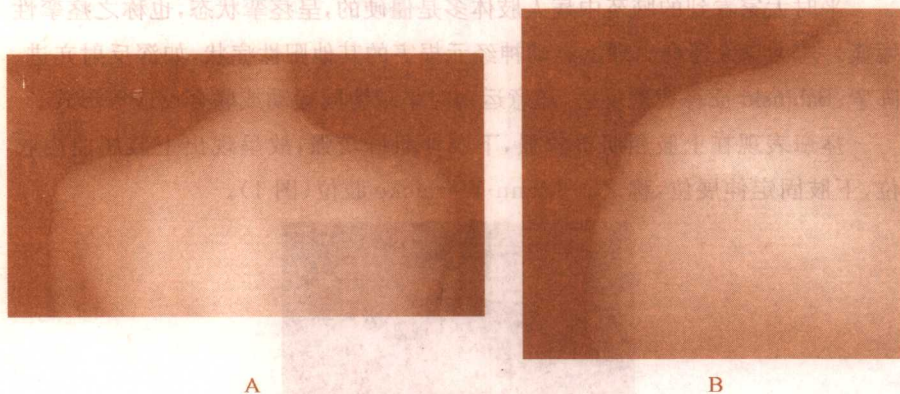


图2 肩关节半脱位

4. 膝反张是怎么回事?

膝反张是指膝关节的过伸位。脑卒中病人患侧下肢在步行的支撑期, 股四头肌与腘绳肌无法控制膝关节于轻度屈曲位来支撑体重, 不得不用膝关节的伸展位或过伸展位支撑身体; 小腿三头肌痉挛致踝关节易处

图1 Main-Stroke 图

于跖屈位,摆动末期用足尖着地,至全脚着地,也要形成膝关节的伸展位或过伸位。

5. 足下垂、内翻是怎么回事?

脑卒中病人患侧下肢处于伸肌协同运动阶段而站立时,因小腿三头肌、胫骨后肌、踮趾长屈肌、趾长屈肌的活动而出现足下垂、内翻变形。屈膝位时足下垂消失,仅伸膝位有足下垂则为腓肠肌痉挛,若屈膝位时有足下垂则为比目鱼肌也有痉挛。内翻则主要为胫骨后肌痉挛所致。另外,脑卒中后处于仰卧位时受紧张性迷路反射影响,伸肌处于优势,会导致足下垂、内翻(图3)。卧位或立位时,足掌部受刺激也会导致阳性支撑反应的影响,出现踝关节跖屈,即足下垂。

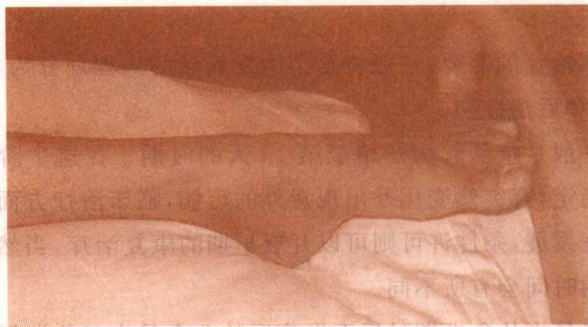


图3 足下垂、内翻

6. 脑卒中分类有哪些?

脑卒中大致可以分为出血性脑卒中和缺血性脑卒中两大类,出血性脑卒中又称为颅内出血,包括脑出血、蛛网膜下腔出血(血液流入脑组织和颅骨之间的空隙);缺血性脑卒中又称为脑梗死,包括脑血栓形成、脑栓塞、腔隙性梗死等形式。



