

专家解读健康丛书



一病一书 专家解读
释疑解惑 全面详实

主编 程少丹

骨伤科疼痛疾病术后康复咨询

深入浅出 通俗易懂
图文并茂 现学现用



东 南 大 学 出 版 社

AO TONG UNIVERSITY PRESS

专家解读健康丛书

骨伤科疼痛疾病术后 康复咨询

主编 程少丹

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书是一部有关颈肩腰腿痛等骨伤科疼痛疾病术后康复的大众读物。详细介绍了颈椎病、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰椎滑脱等躯干骨伤科疼痛疾病，肩周炎、肩峰下滑囊炎、肱骨外上髁炎、肱骨内上髁炎、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎、屈指肌腱狭窄性腱鞘炎、手部腱鞘囊肿等上肢骨伤科疼痛疾病，股骨头缺血性坏死、膝骨关节炎、腘窝囊肿、跟腱止点末端病、跟痛症、平足症等下肢骨伤科疼痛疾病以及骨质疏松症和类风湿关节炎等全身性骨伤科疼痛疾病术后康复的相关内容，并对手术的目的、手术适应证以及手术过程进行了简单介绍。本书图文并茂，内容丰富。文字通俗易懂，适合于基层医院骨伤科、康复科等相关学科的医务工作者，以及广大颈肩腰腿痛等骨伤科疾病患者及其家属阅读。

图书在版编目(CIP)数据

骨伤科疼痛疾病术后康复咨询/程少丹主编。—上海：上海交通大学出版社，2013

（专家解读健康丛书）

ISBN 978-7-313-10502-8

I. ①骨… II. ①程… III. ①骨疾病—外科手术—康复 IV. ①R680.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 261057 号

骨伤科疼痛疾病术后康复咨询

程少丹 主编

上海交通大学出版社出版发行

（上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030）

电话：64071208 出版人：韩建民

上海贝叶图书有限公司印刷 全国新华书店经销

开本：880mm×1230mm 1/32 印张：4.75 字数：105 千字

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

印数：1~4300

ISBN 978-7-313-10502-8/R 定价：18.00 元

版权所有 侵权必究

告读者：如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话：56517029

前 言

“疼痛”是一种令人不快的感觉和情绪上的主观感受。对患者而言，“疼痛”一方面是机体面临刺激或疾病的报警信号，另一方面又是影响生活质量的重要因素之一。因此，世界卫生组织将“疼痛”确定为继“血压”、“呼吸”、“脉搏”、“体温”之后的“第五大生命体征”。随着生活方式的改变和疾病谱的变化，颈肩腰腿痛等骨伤科疼痛疾病已取代骨折、脱位，成为骨伤科门诊的主要病种。

骨伤科疼痛疾病在临床治疗中有手术和非手术之分。受市场经济和医疗环境的影响，手术治疗有扩大化的趋势，以手术治疗为特色的骨科也成为各级医院的重要科室。很多颈肩腰腿痛患者到骨科就诊，医生一看片子，就说“开刀”。为什么要开刀？在开刀之外还有没有别的办法？面对一天几十号甚至上百号的患者，骨科医生根本没有时间和精力去详细向患者解释这些问题。即使患者花高价挂了骨科特需专家的号，结果也是要么开刀，要么开一些消炎止痛药，专家也不可能详细回答患者的大量问题。

对于接受了手术治疗的患者，由于被安排等待手术的患者太多，而骨科床位又非常有限。患者一般在术后7天拆线后就要出院，有的甚至要求术后3天即出院，拆线需要到门诊进行。骨科医生忙于手术，根本顾不上患者的康复。只是告诉患者“加强锻炼，做好康复”。由于患者的康复知识非常有限，结果出现了很多“手术很成功，但术后仍然疼痛”或“手术很成功，但功能没有了”的现象。

笔者本科、硕士、博士一直学习骨伤科专业，博士毕业后到上海伤科八大家之一、复旦大学附属华山医院静安分院、上海市静安区中心医院陆氏伤科工作，又一直从事骨伤科疼痛疾病的诊疗和研究工作。很多患者一

到门诊就问：“医生，我这病能去根吗？”。这个问题说好回答也好回答，说难回答也难回答。“不能去根”，非常好回答。但是患者困惑啦！“不能去根，那不是说以后还要复发，这治疗不是没有意义吗？”这正是难回答之处。其实对于绝大多数疾病来说都不能去根，只有少数如“阑尾炎”这样的疾病，只要将其切除，就可去根，永不复发。颈肩腰腿痛等骨伤科疼痛疾病大多是由于生活工作方式不当造成，需要“三分治疗，七分保养（康复）”。面对着众多的颈肩腰腿痛等骨伤科疼痛患者，笔者每天都要详细地向患者介绍治疗方案及康复措施。虽然天天口干舌燥，但收效有限。很多患者第二次就诊时就忘了上次交代的康复措施。有鉴于此，笔者萌生了撰写科普著作的念头。经过一年多的努力，书稿终于完成。

本书命名为《骨伤科疼痛疾病术后康复咨询》，书中在介绍颈肩腰腿痛骨伤科疼痛疾病术后中西医康复知识的同时，也介绍了相关疾病的手术目的、手术原因、手术适应证、手术禁忌症以及手术的简单过程等，对治疗方式选择也有一定的参考意义。徐国平推拿师为书中各种术后锻炼方法做了示范，在此表示感谢！希望本书的出版，既能提高骨伤科医务工作者的诊治疾病的能力，又能增加骨伤科疼痛疾病患者对诊治及康复知识的了解，选择正确的治疗方法，充分发挥自身能动性，做好术后康复，以期获得最佳的疗效。

复旦大学附属华山医院静安分院、上海市静安区中心医院
(国家中医药管理局重点专科、上海市中医临床重点学科)

程少丹

2013年7月

目 录

颈椎病术后康复

颈椎病概述.....	1
颈椎病手术的目的.....	1
颈椎病手术的适应证.....	2
颈椎病手术的禁忌证.....	2
颈椎病手术的心理准备.....	3
颈椎病术前检查.....	3
颈椎病术前为手术所做的训练.....	3
颈椎病术前为术后所做的训练.....	4
颈托或颈围领的使用.....	4
颈椎病手术的过程.....	4
颈椎病术后心理护理.....	5
颈椎病术后呼吸道的护理.....	5
颈椎病术后切口的护理.....	6
颈椎病术后早期的搬运方法.....	7
颈椎病术后早期的体位.....	7
颈椎病术后早期维持颈部制动的正确翻身方法.....	7
颈椎病术后吞咽、进食的康复指导.....	8
颈椎病术后早期功能锻炼.....	8



颈椎病术后居家颈部保护	9
颈椎病术后居家控制头部及颈部的旋转活动	10
颈椎病术后居家睡眠时颈部的姿势和状态	10
颈椎病术后防止颈部外伤	10
颈椎病术后纠正与改变工作中的不良体位	11
颈椎病术后辅助器械的应用	11
颈椎病术后居家康复锻炼	11
颈椎病术后居家保养之“施氏十二字养生功”	12
颈椎病术后中医调理概述	26
颈椎病术后 3~14 天中医调理	27
颈椎病术后 14 天至 3 个月中医调理	27
颈椎病术后 3 个月至 3 年中医调理	28
颈椎病术后康复过程中的注意事项	29

腰椎间盘突出症术后康复

腰椎间盘突出症概述	31
腰椎间盘突出症手术的目的	31
微创腰椎间盘突出术	32
腰椎间盘突出症手术的常见病因	32
腰椎间盘突出症手术的适应证	33
微创腰椎间盘突出术的适应证	33
腰椎间盘突出症手术的禁忌证	33
腰椎间盘突出症手术前的体位准备	34
腰椎间盘突出症手术前的 X 线片定位	34
腰椎间盘突出症的手术过程	34

腰椎间盘突出症术后系统康复的重要性	35
腰椎间盘突出症术后康复目标	35
腰椎间盘突出症术后 4 天以内康复	36
腰椎间盘突出症术后第 4 天~2 周康复	37
腰椎间盘突出症术后居家康复	39
腰椎间盘突出症术后居家功能锻炼	39
腰椎间盘突出症手法治疗	44
腰椎间盘突出症中医辨证治疗	45
腰椎间盘突出症术后康复过程中的注意事项	45

腰椎管狭窄症术后康复

腰椎管狭窄症概述	46
腰椎管狭窄症手术的目的、适应证与禁忌证	46
腰椎管狭窄症的手术过程	47
腰椎管狭窄症术后居家康复	47
中医药在腰椎管狭窄症术后康复的应用	48
腰椎管狭窄症术后康复中的注意事项	48

腰椎滑脱术后康复

腰椎滑脱概述	49
腰椎滑脱手术的目的	49
腰椎滑脱手术的适应证与禁忌证	49
腰椎滑脱的手术过程	50
腰椎滑脱术后康复的目标	51
腰椎滑脱术后住院康复	51
腰椎滑脱术后居家康复	52



腰椎滑脱术后康复中的注意事项	54
----------------------	----

肩周炎术后康复

肩周炎概述	55
肩周炎手术的目的	55
肩周炎手术的适应证与禁忌证	55
肩周炎手术的准备	56
肩周炎全麻下手法松解过程	56
肩周炎关节镜治疗过程	57
肩周炎全麻下手法松解术后 1 天以内康复	58
肩周炎关节镜手术后 1 天以内康复	60
肩周炎全麻下手法松解术后第 2 天~1 周康复	60
肩周炎关节镜手术后第 2 天~1 周康复	61
肩周炎术后居家康复	61
针灸在肩周炎术后康复中的应用	62
推拿按摩在肩周炎术后康复中的应用	62
肩周炎术后康复过程中的注意事项	63

肩峰下滑囊炎术后康复

肩峰下滑囊炎概述	64
肩峰下滑囊炎手术的目的、适应证和禁忌证	65
肩峰下滑囊炎的手术过程	65
肩峰下滑囊炎急性期的康复	65
肩峰下滑囊炎亚急性期/愈合期的康复	66
肩峰下滑囊炎缓解期的康复	67
肩峰下滑囊炎康复中的注意事项	67

肱骨外上髁炎术后康复

肘关节解剖.....	68
肱骨外上髁炎概述.....	68
肱骨外上髁炎的病理改变.....	69
肱骨外上髁炎的临床表现.....	69
肱骨外上髁炎的查体.....	69
肱骨外上髁炎手术目的、适应证和禁忌证.....	70
肱骨外上髁炎的手术过程.....	70
肱骨外上髁炎的非手术治疗.....	70
肱骨外上髁炎术后康复的目标及方法.....	71
肱骨外上髁炎术后早期住院康复要点.....	71
肱骨外上髁炎术后居家桡侧伸腕短肌的主动抑制训练.....	72
肱骨外上髁炎术后居家腕伸肌群的自我牵张训练.....	73
肱骨外上髁炎术后居家腕屈肌群的自我牵张训练.....	74
肱骨外上髁炎术后居家增强肌力练习.....	74
肱骨外上髁炎术后功能训练和加强体能.....	75
中医药在肱骨外上髁炎术后康复中的应用.....	76
肱骨外上髁炎康复过程中的注意事项.....	76

肱骨内上髁炎术后康复

肱骨内上髁炎概述.....	77
肱骨内上髁炎手术的目的、适应证、禁忌证.....	77
肱骨内上髁炎的手术过程.....	77
肱骨内上髁炎的非手术治疗.....	78
肱骨内上髁炎的术后康复.....	78



中医药在肱骨外上髁炎术后康复中的应用	78
--------------------------	----

肱骨外上髁炎术后康复过程中的注意事项	78
--------------------------	----

桡骨茎突狭窄性腱鞘炎术后康复

腱鞘概述	79
------------	----

桡骨茎突狭窄性腱鞘炎概述	79
--------------------	----

桡骨茎突狭窄性腱鞘炎的手术目的、适应证和禁忌证	80
-------------------------------	----

桡骨茎突狭窄性腱鞘炎的手术过程	80
-----------------------	----

桡骨茎突狭窄性腱鞘炎非手术治疗	80
-----------------------	----

桡骨茎突狭窄性腱鞘炎术后康复目标	80
------------------------	----

桡骨茎突狭窄性腱鞘炎术后康复	81
----------------------	----

中医药在桡骨茎突狭窄性腱鞘炎术后康复中的应用	81
------------------------------	----

桡骨茎突狭窄性腱鞘炎术后康复中的注意事项	82
----------------------------	----

屈指肌腱狭窄性腱鞘炎术后康复

屈指肌腱狭窄性腱鞘炎概述	83
--------------------	----

屈指肌腱狭窄性腱鞘炎手术的目的、适应证和禁忌证	84
-------------------------------	----

屈指肌腱狭窄性腱鞘炎的手术过程	84
-----------------------	----

屈指肌腱狭窄性腱鞘炎的非手术治疗	84
------------------------	----

屈指肌腱狭窄性腱鞘炎术后的康复的目标	84
--------------------------	----

屈指肌腱狭窄性腱鞘炎急性期的康复	85
------------------------	----

屈指肌腱狭窄性腱鞘炎亚急性期和慢性期的康复	85
-----------------------------	----

中医药在屈指肌腱狭窄性腱鞘炎康复中的应用	85
----------------------------	----

屈指肌腱狭窄性腱鞘炎康复中的注意事项	86
--------------------------	----

手部腱鞘囊肿术后康复

腱鞘囊肿概述	87
--------------	----

手部腱鞘囊肿概述	87
手部腱鞘囊肿的手术目的、适应证和禁忌证	88
手部腱鞘囊肿的手术过程	88
手部腱鞘囊肿的非手术治疗	88
手部腱鞘囊肿的术后康复	89
中医药在手部腱鞘囊肿康复中的应用	89
手部腱鞘囊肿的康复中的注意事项	89

股骨头缺血性坏死术后康复

股骨头缺血性坏死概述	90
股骨头缺血性坏死的手术目的、常见病因	90
股骨头缺血性坏死手术及其适应证	90
股骨头缺血性坏死术后康复的目标	91
股骨头缺血性坏死术后康复的原则与方法	91
股骨头缺血性坏死术后 4 天以内康复	92
股骨头缺血性坏死术后 4 天~1 周康复	92
股骨头缺血性坏死术后 1 周~出院(2 周)康复	92
股骨头缺血性坏死术后居家康复	93
中药在股骨头缺血性坏死术后康复中的应用	93
传统中医手法在股骨头缺血性坏死术后康复中的应用	93
股骨头缺血性坏死术后康复过程中的注意事项	94

膝骨关节炎术后康复

骨关节炎概述	95
膝骨关节炎概述	95
膝骨关节炎手术的目的、原因	96



膝关节游离体清除术	96
膝关节截骨术	96
单髁型膝关节置换术	97
人工膝关节表面置换术	97
膝骨关节炎术后康复的目标、原则与方法	98
膝骨关节炎术后 4 天以内康复	98
膝骨关节炎术后 4 天~2 周出院康复	98
膝骨关节炎术后居家康复	99
膝骨关节炎术后康复中的关节保护	100
膝骨关节炎术后康复中的能量节约	100
温针灸疗法在膝骨关节炎术后康复中的应用	100
中药在膝骨关节炎术后康复中的应用	101
膝骨关节炎术后康复过程中的注意事项	101

腘窝囊肿术后康复

腘窝囊肿概述	103
腘窝囊肿的手术目的、适应证和禁忌证	103
腘窝囊肿的手术过程	103
腘窝囊肿的非手术治疗	104
腘窝囊肿术后的康复	104

跟腱止点末端病术后康复

肌腱止点的正常结构及解剖分型	105
肌腱止点的功能	105
肌腱止点末端病的病因	106
跟腱概述	106

跟腱止点末端病概述	107
跟腱止点末端病临床表现	107
跟腱止点末端病手术的目的、适应证和禁忌证	108
跟腱止点末端病手术过程	108
跟腱止点末端病非手术治疗	108
跟腱止点末端病术后康复的目标、原则与方法	109
跟腱止点末端病术后早期住院康复	109
跟腱止点末端病术后居家康复	110
中医药在跟腱止点末端病术后康复中的应用	110
跟腱止点末端病术后康复过程中的注意事项	110

跟痛症术后康复

跟痛症概述	111
跟痛症手术的目的、原因、方法	111
跟痛症手术的适应证与禁忌证	112
跟痛症术后康复的目标和方法	112
跟痛症术后康复	112
中医药在跟痛症术后康复的应用	113
跟痛症术后康复中的注意事项	113

平足症术后康复

平足症概述	114
平足症的类型	114
平足症手术的目的和方法	115
平足症手术的原因	115
平足症术后康复的目标、原则和方法	115



平足症的术后康复	115
平足症的一般处理	116
姿势性平足症的保守治疗和康复	116
痉挛性平足症的保守治疗	117
按摩手法在平足症康复中的应用	117
平足症术后康复中的注意事项	117

骨质疏松症术后康复

骨质疏松症概述	118
骨质疏松症手术的原因	118
骨质疏松性椎体压缩骨折的传统治疗	119
经皮椎体成形术(PVP) 及其适应证和禁忌证	119
PVP 术前的一般准备	119
PVP 术前恢复椎体高度准备——垫枕自身复位	120
PVP 术前心理准备	120
PVP 术前肠道准备	120
PVP 术前睡眠准备	121
PVP 术前体位耐受训练	121
PVP 的操作过程	122
PVP 术后系统康复原则	122
PVP 术后康复的目标	123
PVP 术后 4 天以内康复要点和方法	123
PVP 术后 4 天~1 周康复要点和方法	123
PVP 术后居家康复	124
中医药在骨质疏松症术后康复中的应用	124

骨质疏松症术后康复过程中的注意事项	125
-------------------------	-----

类风湿关节炎术后康复

类风湿关节炎概述	126
类风湿关节炎的临床表现	126
类风湿关节炎的手术目的和原因	127
类风湿关节炎的滑膜切除手术	127
类风湿关节炎的人工关节置换术	128
类风湿关节炎的关节融合术	128
类风湿关节炎的其他软组织松解手术	128
类风湿关节炎康复的目标、原则与方法	129
类风湿关节炎急性期的康复	129
类风湿关节炎亚急性期的康复	130
类风湿关节炎慢性期康复的原则	131
类风湿关节炎慢性期物理治疗	131
类风湿关节炎慢性期增加肌力和关节活动度的练习	132
类风湿关节炎慢性期关节保护	133
类风湿关节炎慢性期能量节约技术	133
类风湿关节炎慢性期教育	134
类风湿关节炎术后居家康复	134
中医中药在类风湿性关节炎术后康复中的应用	135
类风湿关节炎康复过程中的注意事项	135

颈椎病术后康复

颈椎病概述

颈椎病是因椎间盘、骨、关节及韧带退行性改变或因劳损、感受风寒湿邪诱发加重退变，导致颈部肌肉、韧带、神经、脊髓、血管遭受刺激或损害而产生的一系列临床症状和体征的综合征。其临床表现多样，病情复杂。根据不同组织受累而出现的不同症状，将其分为颈型、神经根型、脊髓型、椎动脉型、交感神经型和混合型6型；颈型以颈部局部不适表现为主，神经根型以手麻表现为主，脊髓型以双下肢无力、踩棉花感表现为主，椎动脉型以头晕、尤其是体位性眩晕表现为主，而交感神经型可表现为血压异常、头痛、头晕，以及眼、耳、心脏、肠道等受交感神经支配的器官的症状。根据其不同病理阶段可将其分为“肌源性颈椎病期”、“颈椎间盘源性颈椎病期”、“骨源性颈椎病期”和“脊髓变性颈椎病期”4期。

颈椎病手术的目的

90%的颈椎病可通过非手术治疗取得疗效。对于颈椎病症状严重且经过正规非手术治疗无效的病例可选用适当的手术治疗。手术治疗的目的是减压，包括对脊髓、神经根及椎动脉的减压，减轻症状；其次是局部稳定，如有阶段不稳，在减压时应同时予以植