

心系灾区 救灾防病

地震灾后 伤员康复手册

中国健康教育中心
中国残疾人联合会康复部 编著
中国康复研究中心

 人民卫生出版社

地震灾后 伤员康复手册

中国健康教育中心

中国残疾人联合会康复部 编著

中国康复研究中心

编写人员（按姓氏笔画排序）

丁伯坦	王安庆	尤红	毛群安
田向阳	吕书红	任学峰	刘克敏
李建军	肖璩	闵红巍	陈国永
周天建	胡俊峰	柴燕	钱玲
陶茂萱	崔寿昌	程玉兰	戴成功

主 审 毛群安（中国健康教育中心）

尤红（中国残疾人联合会康复部）

丁伯坦（中国康复研究中心）



图书在版编目 (CIP) 数据

地震灾后伤员康复手册 / 中国健康教育中心等编著. — 北京: 人民卫生出版社, 2013.5

ISBN 978-7-117-17266-0

I. ①地… II. ①中… III. ①地震灾害 - 伤员 - 康复 - 手册 IV. ①R129-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 079694 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

地震灾后伤员康复手册

编 著: 中国健康教育中心 中国残疾人联合会康复部
中国康复研究中心

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 2

字 数: 32 千字

版 次: 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-17266-0/R · 17267

定 价: 7.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

前言

我国是一个地震灾害频发的国家，每一次地震都会造成大量人员伤亡。在得到及时抢救和治疗的地震重症伤员中，大部分需要后续康复治疗。康复治疗的早期介入对于提高地震伤员的整体预后水平，预防和减轻伤员的肢体出现残疾，促使伤员早日康复具有十分重要的作用。

为了使更多的需要接受康复治疗的地震伤员以及家属了解康复治疗的基本知识和技能，更好地配合康复治疗师规范地进行康复训练，最大限度地恢复生活能力和工作能力，早日康复重返社会，中国健康教育中心、中国残疾人联合会康复部和中国康复研究中心组织专家紧急编写了《地震灾后伤员康复手册》。本书力求用简明通俗的文字介绍地震伤员康复的原则及意义，不同地震伤害的康复方法，不同阶段和不同种类医疗康复、功能康复训练中应注意的问题等。本书对基层从事康复治疗的工作人员也有一定的指导作用。

时间紧迫，错误在所难免，希望广大读者批评指正。

编者

2013年4月

目 录

第一章 概述	1
一、地震伤的特点	1
二、地震伤员康复的重要意义	3
三、地震伤员康复治疗的原则	3
四、地震伤员康复治疗的目的	4
五、地震伤员康复治疗的重点	4
六、地震伤员康复治疗的主要方法	4
七、地震伤员康复治疗中应注意的细节	6
第二章 软组织损伤的康复	8
一、开始康复治疗的适宜时机	8
二、闭合性软组织损伤的康复方法、原则 与注意事项	8
三、开放性软组织损伤康复方法	11
第三章 脊髓损伤的康复	12
一、开始康复治疗的适宜时机	12
二、进行康复治疗需具备的条件	12
三、不同阶段康复原则与方法	14
四、康复护理要点	17
五、辅助器具的选配	18

六、主要并发症的康复	19
七、脊髓损伤患者职业康复	22
第四章 骨折的康复.....	24
一、开始康复治疗的适宜时机	24
二、开始康复治疗需要具备的条件	24
三、不同阶段康复治疗的重点与方法	25
四、四肢骨折伤员的康复	27
五、脊柱骨折伤员的康复	29
六、骨盆骨折伤员的康复	32
七、骨折伤员康复护理要点	32
八、辅助器具的选配	33
九、职业康复	33
十、社会康复	33
第五章 截肢的康复.....	35
一、开始康复治疗的适宜时机	35
二、进行康复需要具备的条件与要求	35
三、康复治疗的方法	35
四、康复护理要点	36
五、社会康复	37
六、辅助器具的选配	37
七、工作能力的康复	38
第六章 脑外伤的康复.....	39
一、开始康复治疗的适宜时机	39

二、开始康复治疗需具备的条件	39
三、脑外伤康复的原则	40
四、不同阶段脑外伤康复的方法	40
五、脑外伤康复的注意事项	43
第七章 创伤致神经源性膀胱的康复	44
一、开始康复治疗的适宜时机	44
二、康复治疗的原则	44
三、康复治疗的方法	45
四、康复治疗的注意事项	46
第八章 创伤致残心理康复	48
一、开始心理康复的适宜时机	48
二、什么情况下进行心理康复	48
三、心理康复的原则	50
四、常用心理治疗方法	50
五、注意事项	53
第九章 言语、听觉障碍的康复	54
一、开始康复治疗的适宜时机	54
二、什么情况下进行康复训练	54
三、进行言语康复训练的方法	55
四、如何进行言语治疗训练	55
五、注意事项	56

情明显加重。半数以上的伤员存在低氧血症。

4. 容易导致机体失调 特别是久困于废墟中的伤员，由于长时间无法进食、进水，严重脱水缺氧，造成人体代谢紊乱、抵抗力下降。

5. 感染率高 地震伤导致伤员机体免疫功能下降，易感性增加。掩埋时间越长，创面伤口越多，感染的机会越大。感染途径一般为污染创面伤口、肠道细菌进入腹腔等。

6. 死亡率高 早期多因机体的严重毁损、脑挫裂伤、脑干伤、窒息、心脏大血管伤、高位脊髓伤死亡；数分钟至数小时后多因呼吸、循环衰竭及不能制止的大出血休克死亡；晚期常因严重感染、呼吸循环衰竭、全身衰竭等原因死亡。

7. 转运困难 在道路交通受到严重破坏的情况下，尤其是山区，要同时转运大量伤员是非常困难的。

8. 抢救滞后 除掩埋不深的伤员可在第一时间自救互救外，被倒塌的高大建筑物掩埋的伤员很难得到及时抢救，延误了临床最佳抢救时间。

9. 手术受限 由于有大量的重伤员需要抢救，时间紧迫，不能像平时那样在术前认真研究制订手术方案。

10. 康复难度大 虽然术后并发症以及功

能障碍比较常见，但由于目前普遍存在康复设备和技术力量不足的现象，地震伤员康复效果亟待提高。

二、地震伤员康复的重要意义

1. 及时进行康复治疗，有助于预防并发症和继发性残疾，可以避免累及的组织器官退行性变和功能进一步减退，促使伤员早日康复。

2. 康复是肢体损伤的地震伤员治疗中不可缺少的重要一环，通过采取主动、被动训练和利用各种辅助器械训练等措施，可以使伤员最大限度地发挥损伤肢体的残余功能，尽可能恢复生活自理能力，提升患者的生活质量，促进社会和谐，具有十分重要的现实意义和深远的社会意义。

3. 进行职业康复训练，使其能够恢复某种职业工作的能力，找回自信，早日回归社会。

三、地震伤员康复治疗的原则

1. 最基本、最重要的原则是预防残疾。

2. 首要原则是做好残疾的二、三级预防。首先，要积极采取二级预防措施，防止肢体残疾、肢体活动受限的发生。对已经发生了残疾、活动受限的患者，应积极采取三级预防措施，防止患者出现严重的终身残障，避免不能正常

地工作和生活。

四、地震伤员康复治疗的目的

1. 根据伤员的伤害情况，制定科学可行的康复计划，及时实施早期康复，提高地震伤员的临床治疗效果，缩短治疗时间，防止伤员因长期卧床而造成的并发症和废用综合征，防治功能障碍，改善或恢复伤员的身体结构与功能，提高或恢复伤员的活动能力和参与能力。

2. 实施残疾的二、三级预防，及早预防残疾和残障，提高伤员独立生活能力和生活质量。

五、地震伤员康复治疗的重点

地震损伤必然导致伤员不同程度的身体结构与功能异常、个体活动受限和社会参与受限，所以地震伤员的康复治疗要抓住功能、活动和社会参与三个重点。

六、地震伤员康复治疗的主要方法

康复治疗的方法很多，主要根据伤员的具体受伤部位和功能障碍情况、活动受限情况，采用不同的方法，如物理治疗、作业治疗、语言治疗、心理康复及康复工程（如假肢、矫形器、自助工具等）等，常用以下三种方法。

1. 功能锻炼 功能锻炼是康复治疗中最基

本的手段，用于有瘫痪、关节运动障碍、步态异常、手功能障碍、平衡失调、日常生活活动障碍等患者；脑损伤后失语症患者进行的语言交流训练，认知障碍者进行的认知训练，心理障碍者进行的心态调适训练等，也属于功能锻炼。医生常以消除肿胀、缓解疼痛、预防并发症发生、促进骨折愈合为康复的主要目的。但由于地震的突发性和灾区治疗条件的局限性，医生可能在较短时间内无法获得全面的康复治疗手段。因此，培训患者学会如何自行进行功能锻炼迫在眉睫。

功能锻炼可徒手进行，但更多的是利用器械进行。不同的损伤或障碍有不同的锻炼程序或方案，一般由医务人员指导患者进行。康复以主动活动关节为主，包括非受累关节，以各运动轴方向为主的主动运动，能轻柔地牵伸挛缩、粘连组织，尽最大可能活动每个关节。运动量应从小到大，循序渐进。

需要强调的是，伤员，特别是骨折后手术固定的伤员，要明白尽可能主动地、忍着疼去活动能活动的关节的意义。如肘关节手术后，要知道活动肩关节和腕关节，很多伤员因为肘关节手术后连肩、腕关节都不敢活动，最后导致肩、腕关节僵直！

2. 辅助器具 辅助器具能够补偿或辅助功能障碍或残疾者已经丧失或减弱的功能，能帮助伤残者回归工作、回归社会。在条件允许的情况下，建议患者在医院进行物理治疗、运动疗法和作业疗法，以最大可能地恢复骨折端的关节活动度，通过肌肉强度训练恢复骨折处的肌力。

3. 心理康复 地震伤员与其他非自然灾害性意外所致的伤员相比，心理上受到的打击更为严重。地震伤员不仅在生理上受到创伤，失去了健全肢体和健康，而且他们目睹家园被毁的惨状，有些痛失亲人、朋友，由此而产生的精神创伤、心理创伤甚至心理危机，其严重程度及产生的负面影响远远超过其他意外所致的伤员。地震幸存者中会不同程度地出现震惊、恐惧、悲痛、茫然的情绪，进而产生愧疚感、焦虑感、无助感，以至绝望感，尤其是伤员会出现心理应激障碍。对轻度和中度的心理应激障碍，主要采用教育、咨询、认知治疗，以及心理社会支持的方法进行治疗和康复。对程度较重的心理应激障碍，除进行上述治疗外，还应转诊至心理治疗专科和精神科进行更强化的心理治疗及药物治疗。

七、地震伤员康复治疗中应注意的细节

在地震伤员康复治疗过程中一定要特别关

注3个细节。

1. 明确伤员身体结构与功能损伤或受限的部位和程度。

2. 明确伤员个体活动（日常生活活动、家务和购物）受限的程度和预后。

3. 明确伤员参与能力（职业、社会交往、社区活动、休闲娱乐及生活质量等）受限的程度和预后。

地震后伤员的康复治疗是一个集医疗、器具、心理治疗为一体的细致工作，不仅需要抢救治疗人员和康复治疗师密切配合，根据伤员特点和需求制定和实施有效可行的康复计划，更需要伤员和家属的积极支持与配合。只要抱着“不抛弃、不放弃”的信念，在专业康复治疗师指导下，在伤员和家属的积极配合下，规范执行康复计划，一定会取得理想的康复效果。

软组织损伤的康复

地震引起的软组织损伤包括肌肉、肌腱、韧带、筋膜、腱鞘、血管、神经等组织的损伤，可以是单独损伤（扭伤、挫伤、断裂、撕脱），也可以是伴有骨折、脱位的复合性损伤；如果伤口开放，则称为开放性损伤，如果没有明显开放伤口，则称为闭合性损伤。

一、开始康复治疗的适宜时机

伤员受伤或手术后生命体征平稳，即可开始康复治疗。

二、闭合性软组织损伤的康复方法、原则与注意事项

（一）常用方法

1. 一般处置 伤后休息，局部加压包扎。
2. 药物治疗 可外贴止痛膏、搽止痛药，或口服消炎镇痛药和局部封闭治疗。
3. 物理疗法 具有显著的镇痛、消肿和解

除肌肉痉挛的作用。

(1) 冷疗疗法：冰敷、制冷剂喷雾。

(2) 磁疗法：旋磁、脉动磁、脉冲磁等，置于患处，也可应用磁片敷贴。

(3) 电疗法：①干扰电、间动电、经皮神经电刺激等低中频电疗法；②超短波疗法；③微波疗法。

(4) 超声波疗法：急性期止痛宜用小剂量，同时可将止痛药膏调入耦合剂中；慢性期可选用大剂量。

(5) 光疗法：①红外线疗法：可采用红外偏振光等；②紫外线疗法：用于急性期，红斑量照射，具有止疼、消皮斑作用。

(6) 蜡疗法：用于损伤恢复期。

(7) 运动疗法。

(8) 牵引疗法。

(二) 运动疗法的原则与注意事项

1. 关节活动度训练

(1) 原则：尽早、缓慢、轻柔、最大限度的活动。

(2) 方法：需训练的关节每天自己或在医护人员帮助下进行2次被动活动，每次3遍，病情缓解后改为主动训练结合器械辅助训练，最后再到完全的主动训练。

(3) 注意事项：避免急性期活动破坏组织

的修复过程，避免活动造成新的损伤，导致疼痛、肿胀等症状加重。

2. 肌力训练

(1) 原则：为达到增强肌力的目的，训练必须有一定的阻力，而且肌肉的负荷要超过日常活动的负荷，否则不能改善肌力，病情允许的情况下应增加训练次数，以不过度疲劳为原则。

(2) 方法：①等张训练，选用渐进抗阻训练方法。②等长训练，简单易行，宜尽早开始训练。③等速训练，须借助特定的仪器。上述3种方法据病情及条件在医护人员指导下来选择。

(3) 注意事项：训练时避免屏气，最用力时宜吸气，否则加重心肺负担；选择适合患者的重量缓缓开始，逐渐递增；急性期疼痛肿胀时禁忌抗阻训练；避免训练时或24小时后产生疼痛；有高血压或其他心肺疾病者慎用。

需要强调的是，刚做完手术后，就应该进行力所能及的康复。如，膝关节受伤并手术治疗，患者一开始不太敢膝关节打弯活动，但可以在伸直膝关节的情况下主动收缩大腿和小腿的肌肉，虽然肌肉的长度不变，但主动收缩训练可以有效地避免肌肉过多萎缩，这就叫等长

收缩，即肌肉长度不变的收缩。再如，很多膝关节受伤的人，愿意将膝关节下方垫上枕头，将膝关节屈曲摆放，这样就会造成膝关节屈曲挛缩，将来伸不直。膝关节伸直的康复很多情况下要难于屈曲康复，伸不直走路就会瘸。因此，膝关节伤后，如果可能就要摆在伸直位。而肘关节要摆在屈曲 90° 位，因为这样更符合日常使用的功能位置。

肌肉力量的强化训练，是更加靠后的事情，首要的是把关节放在功能位，尽可能地保持关节的活动范围。

三、开放性软组织损伤康复方法

局部清创后，依据创面感染情况，使用紫外线、红外线照射创面，可以有效地控制感染，特别是厌氧菌、铜绿假单胞菌等引起的特殊感染的伤口，能迅速控制感染，促进伤口愈合。