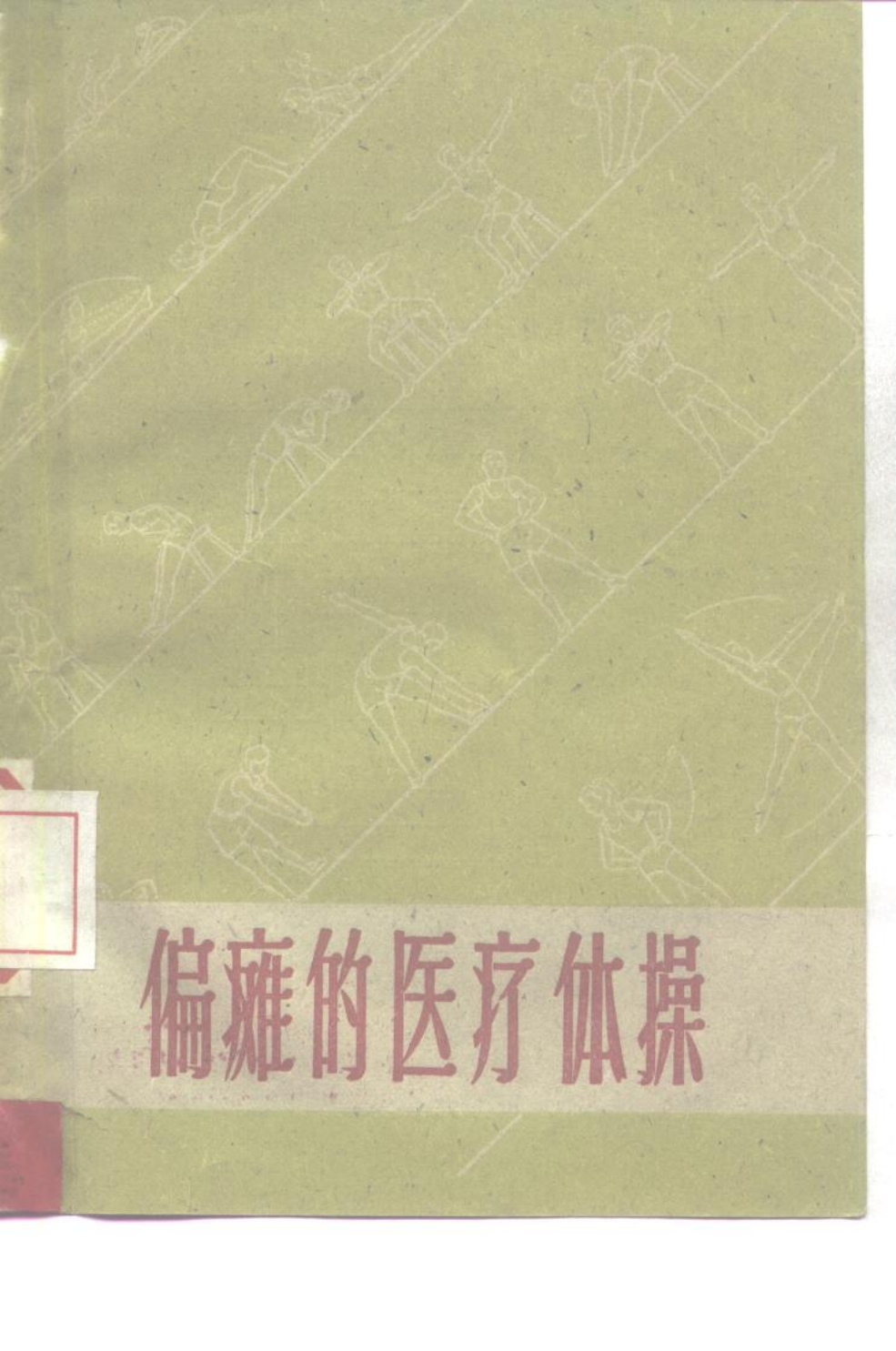




偏瘫的医疗体操

內 容 提 要

偏癱能奪去人的勞動力，有時還會失去照顧自己生活的力量，是既影響生產而又痛苦的病症。過去用理療醫治，效果有好的，也有不好的。最近用醫療體操治偏癱，效果很好。

本書先敘述偏癱的發病原因，它對身體健康的影響，以及一般治療方法。然後介紹醫療體操在治療偏癱中的作用，為什麼能起治療作用的機轉，以及應該注意哪些事情等。最後以最大篇幅、用圖畫來說明具體進行操練的方法。

病人和病人家屬，在醫生指導下，可以按照本書，自行操練，取得療效。同時也可供醫務工作者參考。

偏 癱 的 醫 療 體 操

范振華 編著

*

科技衛生出版社出版

(上海南京西路2004號)

上海市書刊出版業營業許可證出093號

上海勞動印制厂印刷 新华书店上海发行所总經售

*

開本 787×1092 1/32 印張 12/9 字數 27,000

1959年1月第1版 1959年1月第1次印刷

印數 1—4,200

統一書號 T14119·706

定價 (七) 0.11 元

R255
404

目次

偏瘫的发生原因.....	1
偏瘫对身体的影响.....	2
偏瘫病人的治疗.....	3
医疗体操的作用.....	4
医疗体操的进行方法.....	6
呼吸运动.....	7
四肢及軀干的基本运动.....	8
放松运动.....	13
訓練动作的协调和平衡.....	15
偏瘫病人的被动体操.....	18
常用于偏瘫病人的按摩动作.....	26
在溫水浴缸中进行的体操.....	32
偏瘫病人的行走訓練.....	35
偏瘫病人的手指功能练习.....	38
偏瘫病人的医疗体操.....	41
結束語.....	43

偏瘫的发生原因

偏瘫也叫做“半身不遂”，大多是由中风所引起，病人往往是突然昏迷，醒后就发生一侧的面部肌肉及上下肢的瘫痪。这一边的痛痒、冷热等各种感觉也可能迟钝不灵。

我们全身各部分都密布着血管，里面不停地流通着血液，运送氧气和各种营养物质，来滋养全身的各种器官组织；并且带走器官组织中新陈代谢所产生的各种废物。血液在动脉血管里从心脏流向身体各部的毛细血管，再从静脉血管流回心脏。

比起其他内脏器官来，我们的大脑更加时刻地需要血液的供养。在大脑里面，也密布着血管。大脑里的动脉血管也和其他部位的动脉血管一样，是坚韧而有弹性的，它可以跟着脉搏跳动，也可以很好地耐受血液的压力。

但是有些人，往往是年龄较大的，常常发生血管的“粥样硬化”。有了“粥样硬化”，血管就变硬变脆，这时候如果再遇到血压升高，就可能爆破血管，引起出血。在我们大脑中，左右半边各有一个地方叫做“内囊”，这里的动脉血管比较其他地方特别容易发生硬化和破裂出血。一旦出血，就产生了大块的血块。这些血块排挤压迫四周围的神经，破坏了它们的活动能力。内囊是由大脑向下传达运动命令的必经之道，支配一个上下肢活动的神经，都要在这里通过。血块阻塞了神经，在它们集中的地方受到压迫，就可以引起整个一侧上下肢的神经麻痹，肌肉瘫痪。在脊

2/16/105
髓里面，也有管理肌肉运动的神經細胞，但是它們失去了大腦的指揮，就不能使肌肉隨我們的心意活動，只能使肌肉更加緊張，有時引起痙攣的狀態，所以，這種癱瘓也稱為痙攣性癱瘓。

在大腦里的動脈血管發生硬化時，血管的內壁就比較粗糙，血液容易在這些地方凝結起來，把一段血管整個塞住。這種現象醫學上稱為“動脈血栓形成”。血管塞住之後，就有一部分神經組織因為缺少血液供應而遭到破壞。這種情況同樣可以引起偏癱，只是它發生時的來勢，比較的和緩一些。

偏癱對身體的影響

當中風病人已經清醒，危險時期已經過去後，留下來的就是癱瘓的問題。這種癱瘓往往上肢比下肢嚴重。從一個肢體講來，離開軀干較遠的手，足等部分，癱瘓也比較嚴重。

出血停止後，大腦里的血塊逐漸被溶化吸收，體積縮小，對四周的壓迫減輕，受壓迫而破壞的神經就開始恢復。這種恢復進步很慢，常需要幾個月的時間，並且往往不能達到完全的恢復。一般講來，下肢的恢復較快，多數病人很快就能走路；上肢的恢復較慢，尤其是腕部和手指的活動，比較不容易恢復。

在這個長長的恢復時期中，病人需要很久地臥床休息。這對病人講來是十分不利的。一定的體力活動，是保持身體健康所必需的。我們看到的運動員都是身強力壯，他

們的心肺等內脏也很堅強；而不參加體育活動的人，就往往肌肉瘦小，“手無縛雞之力”，他們的內脏也比較弱，一運動立刻心跳氣急，就是這個緣故。癱瘓的病人，連行走、日常工作等最基本的體力活動，也不能進行，逐漸地就使病人全身軟弱，情緒消沉，心跳減弱，呼吸變淺，身體的抵抗力也減弱。在這種情況下，非但癱瘓不易恢復，並且可能有其他疾病乘虛而入，產生肺炎等“併發病”，那是很危險的。有時因為病人不便翻身，臀部、背部有些地方的皮膚長期受到壓迫，可能發生潰爛，叫做“褥瘡”。這種褥瘡，要較長的時間才能癒合。

肢體長期不活動，血液循環減少，營養物質的供應也跟着也減少，新陳代謝發生了變化，可以引起肌肉萎縮、韌帶縮短、關節僵硬，同時因為受到攣縮肌肉的牽拉，可能發生各種畸形，例如肩部張不開，上肢各關節彎曲不能伸直，而下肢各關節伸直不能屈曲等。此時即使神經完全恢復，殘疾也已經發生了。

有時由於缺少活動，關節附近血液流通不暢，關節里可能有廢物積貯起來，引起活動時明顯的疼痛。更加限制了活動的可能。

由於以上原因，偏癱病人一開始就應該進行細致的治療和各方面的照顧。

偏癱病人的治療

偏癱一經發生，我們就要盡所有的方法，一方面盡量促

使神經恢复，減輕肌肉的痙攣，另一方面尽量防止肌肉萎縮、关节強硬等現象，并且保持全身的健康。

綜合的治疗包括很多方面：

第一，葯物——主要是补充一些維生素。假如病人的血压仍高，也要适当地服用降低血压的葯物。

第二，理疗——有时应用头部碘游子透入法，可以使出血部分遺留的疤痕更快地消散。采用温水浴，可以使緊張的肌肉放松，減輕肢体的痙攣。

第三，祖国的針灸和推拿，对神經的恢复以及保持关节的活动，都有很大帮助。

第四，在肌肉开始痙攣、关节畸形将要发生的时候，應該使用“姿勢治疗”。那就是用夹板綑帶，或者其他方法，把麻痹的肢体經常保持在正常的姿勢。

第五，医疗体操，包括适当的按摩，是一种积极的、全面的治療方法。

以上各种方法适当配合，可以提高治療的效果。

医疗体操的作用

最近几十年来，在苏联发展了一种先进的治療方法——医疗体育，它用很多种类的体育活动来治療疾病，包括各种体操，行走、游泳、划船，自行車等自然实用的动作，以及各种游戏等。医疗体操是其中最主要的一种方法。

医疗体操对偏癱病人究竟有些什么帮助呢？

第一，象上面所說，缺少体力活动，可以引起全身的衰

弱，体操是一种极好的体力活动，进行医疗体操，就可以完全防止这种现象的发生。适当的体操活动，使病人精神振作、胃口良好、心、肺等内脏的活动增强、全身血液循环、新陈代谢旺盛，对疾病的抵抗力也就增强了。

第二，医疗体操中的各种活动和按摩，可以使肌肉里的毛细血管扩张，血液循环丰富，肌肉得到充足的营养，就不致于发生萎缩退化。

经常活动的关节血液循环，营养好，四周的韧带经常受到牵拉，也不致于缩短。这样，关节就能夠保持正常的活动性，不致于发生僵硬及畸形。

由于以上理由，神经麻痹后，肢体的构造仍旧保持完好，一旦神经恢复，就可以发挥出它们正常的工作能力，不致于发生永久性的残疾。

第三，体操活动可以帮助发挥身体的“代偿”作用。那就是说，增强身体健康部分的功用，来弥补疾病所引起的各种缺陷。例如由大脑传达命令到肌肉的一条神经通路，要是被疾病破坏时，经过适当的体操锻炼，容易在另外的地方形成新的神经通路，使神经对肌肉的管理重新完善起来。

瘫痪发生时，在一块肌肉内，往往有一部分肌肉仍旧保持有活动功能。我们把这部分肌肉加以仔细的锻炼，使它更加发达、更加有力，就可以完全地、或者部分地负担起整块肌肉的工作。如果一块肌肉完全麻痹了，我们还可以训练有类似功能的其他肌肉来负担起它的工作。这样，即使麻痹的神经不能恢复，也可以用医疗体育来尽量恢复肢体的活动能力。

第四，每天一定量的体操活动，可以使病人生活活跃，具有朝气，提高病人的情绪，以及与疾病作斗争的信心。这一点，对于长期卧床的病人来说是非常重要的。

医疗体操的进行方法

医疗体操是一种特殊的体操，它的各种动作，是根据疾病的需要来挑选安排的；运动量的大小，也是根据疾病的性质和病人体力的强弱来决定的。医生在检查过病人、了解了病人的情况之后，就为病人编出一套体操。一天中一至二、三次，在医务人员或者病人自己的家属帮助之下进行操练。

体操开始时，常常先做3—4节呼吸体操，或者健康肢体的简单活动，使病人精神振作，注意力集中，全身血液循环活跃，新陈代谢旺盛，同时使紧张的肌肉放松开来，便于以后体操的进行。

以后是体操的基本部分。一般先由医务人员或者病人的家属，替病人进行麻痹肢体的按摩和各关节的被动活动。接着进行麻痹肢体可能进行的主动活动，以及健康肢体的一般性操练。

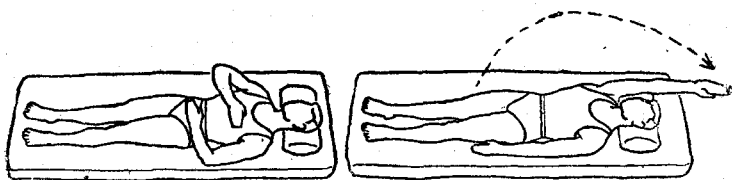
最后也要再做2—3节呼吸体操，或者其他轻松的活动，使整个身体逐步恢复安静，使肌肉保持放松的状态。作为体操的结束部分。

在体操的各种组成部分中，最重要的是主动活动。它对于增加麻痹肢体的血液循环、营养供应、发达肌肉和增强

全身健康說來，作用都是最大的。在主动活动中，要使全身的肌肉都得到活动的机会，其中特別要注意拉长緊張縮短的肌肉，并且学会使这些肌肉主动地放松。要拉长緊張縮短的肌肉，就要多做和关节平常姿勢相反方向的活动。例如患病的上肢常常屈曲，要多做伸直动作；下肢常常伸直，要多做屈曲的练习。为了使肌肉主动地放松，可以练习各个关节有节律的摆动动作。例如腕部的摆动动作，可以使前臂甚至整个上肢的肌肉放松。也可以练习擲球拍球等活动。主动活动的动作要力求准确，限止連帶引起来的其他部分肌肉的活动。等到肌肉力量有初步的恢复，就要进行協調的、平衡的运动的訓練。体操中不应该有緊張用力的动作，因为它们常常會加重麻痺肌肉的緊張和痙攣，对病人是不利的。单独进行主动活动有困难时，可以由对側健康的肢体或者由別人来加以支援。

在偏癱病人的医疗体操中，常做的动作举例如图 1 到图 4。

图 1 呼吸运动：調剂运动量，发展呼吸功能

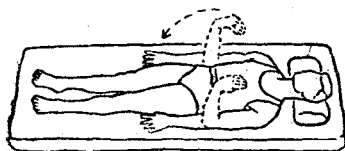


- (1) 靜止呼吸：一手放在腹部，一手放在胸部，平穩地深呼吸(臥、坐、立) (2) 动力呼吸：一手向上举起时吸气，手放下时呼气(臥、坐、立)

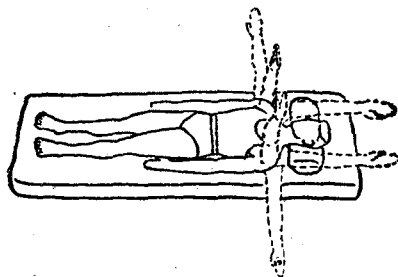
图2 四肢及軀干的基本运动：
活动各关节，拉松紧张的肌肉，
防止关节僵硬和肌肉韧带的萎
缩缩短，恢复肢体的运动功能



(1) 两手腕的伸直(卧、坐、立)



(2) 两手、两腕及肘关节的伸直
(卧、坐、立)



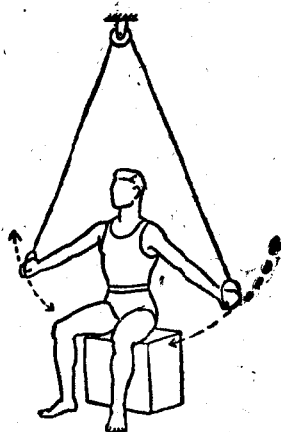
(3) 两肩向前，向上，向外活动
(卧、坐、立)



(4) “猜拳”：二
肘轮流伸直，前臂
向内旋转，手指分
开伸直(卧、坐、立)



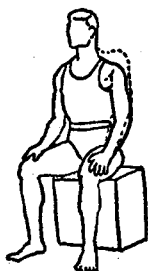
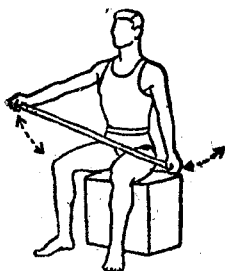
(5) “推门” 二手
轮流向前伸直，前
臂向内旋转、腕向
背侧屈曲，手指伸
直(卧、坐、立)



(6) 肘关节屈曲、
上臂向二侧张开及
放下(卧、坐、立)

(7) 二上肢内外旋
(卧、坐、立)

(8) 用滑车使好手帮助
患手向外侧张开
(坐、立)



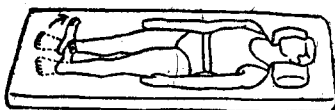
(9) 用棍子使好手
帮助患手向外侧张
开(坐、立)

(10) 二侧肩膀轮流
起(卧、坐、立)

(11) 二手叉腰，
肘关节向后移动
(卧、坐、立)



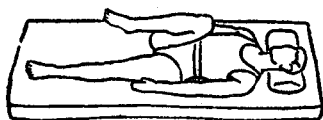
(12) 二手輪流向上伸直，手
心向上，手指伸直如托起盤
子(臥、坐、立)



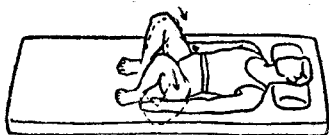
(13) 二足向足背屈曲，然後
放鬆(臥、坐)



(14) 二側下肢輪流屈曲及
伸直(臥、坐)



(15) 二側下肢輪流屈曲到腹
部(臥、坐)



(16) 二腿屈曲，然後向二側
倒下(臥、坐)



(17) 一腿屈曲，踢起，屈曲，然
後放下，二側輪流
(臥、坐、立)



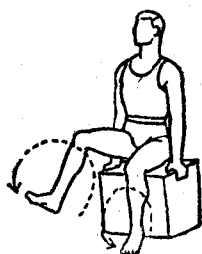
(18)一腿伸直，向
外側分开及合攏
(臥、坐)



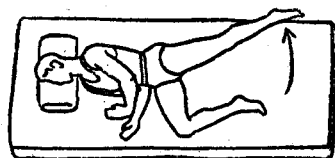
(19)二腿伸直，略
分开，二腿內外
旋轉(臥、坐)



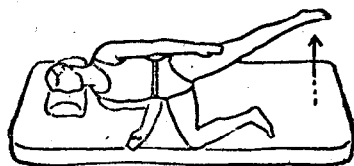
(20)二腿輪流屈
曲，模仿行走
動作(臥、坐)



(21)二腿輪流屈曲，
模仿騎自行車動作
(臥、坐)



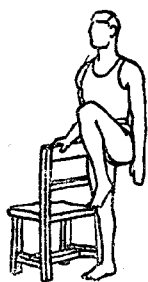
(22)一腿伸直往后伸(側臥)



(23)一腿伸直，向側方抬高
(側臥)



(24)扶住椅背，一腿輪流
往前、后、左、右抬起(立)



(25) 扶住椅背，
轮流屈曲一腿使
膝盖贴近腹部
(立)



(26) 头部左、右、
上、下转动 (卧、
坐、立)



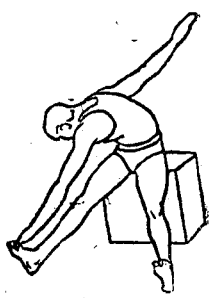
(27) 二手叉腰，
向前挺胸，然后
放松 (卧、坐、立)



(28) 二手叉腰，轮
流向一侧弯腰，同
侧的手向下伸直
(卧、坐、立)

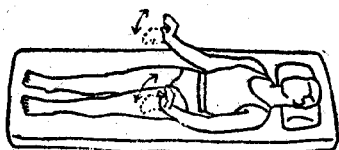


(29) 二手叉腰，轮
流向一侧转身，同
侧的手伸直向后摆
(坐、立)



(30) 二足伸直分
开，轮流转身，用
一手触对侧足尖
(坐)

图3 放松运动：使
紧张肌肉充分放松



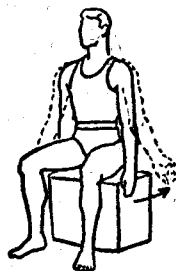
(1)“招手”——手腕前后摆动(卧、坐、立)



(2)“甩掉手上的水”——
前臂旋转摆动(卧、坐、立)



(3)投球(球可以用绳挂住)
(卧、坐、立)



(4)二臂内外旋转(卧、坐、立)



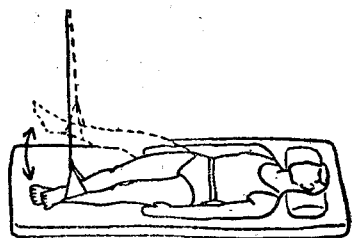
(5)一手向前、后、左、右摆
动或者画圆圈，二侧轮流
(坐、立、上身倾斜)



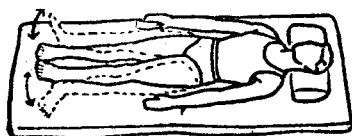
(6)“甩掉足上的水”——抱住
一侧大腿，使足上下摆动(坐)



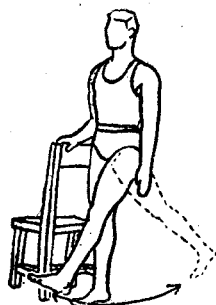
(7) 抬起一側大腿，使小腿
前後擺動(坐)



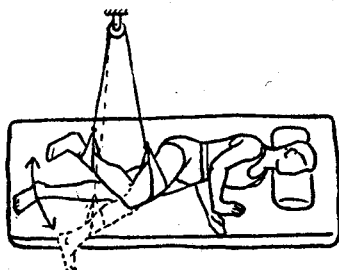
(10) 用綢帶挂起一腿，作內外
擺動(仰臥)



(8) 二腿伸直，略分開，二腿
內外旋轉(臥、坐)



(11) 扶住椅背，一腿作前、
后、左、右擺動(立)



(9) 用綢帶挂起大腿及小腿，
使小腿伸屈擺動(側臥)



(12) 輕輕扭轉身體，使二手
順勢擺動(立)