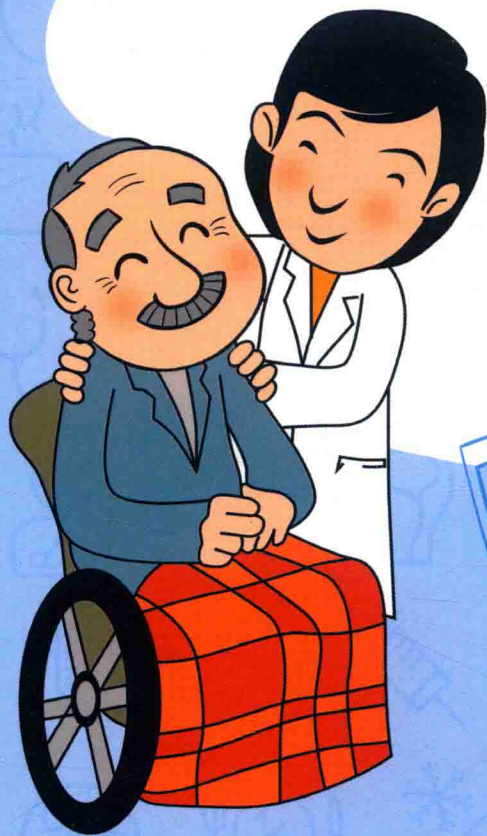


老年护理手册丛书



林琳 刘月梅 主编

# 老年康复 护理手册



中国医药科技出版社

老年护理手册丛书

# 老年康复护理手册

主 编 林 琳 刘月梅

副主编 王成海 张宁宁 贾彦彩 李 佳

编 委 (以姓氏笔画为序)

王成海 吕美玲 刘月梅 关亚妮

杜淑芳 李 佳 李小琳 张 楠

张宁宁 陈亚楠 范卫娟 林 琳

赵芳云 袁学臣 贾彦彩

中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本书为“老年护理手册丛书”之一，全书主要介绍了老年康复护理技术以及老年常见病康复护理。本书理论联系实际，文字通俗易懂，有较强的针对性、实用性及可操作性，而且查阅方便，对于老年人的健康养身、卫生保健、防病治病和疾病康复等方面都有实用价值，是从事老年医务工作者的参考用书，亦是老年人的良师益友。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

老年康复护理手册 / 林琳, 刘月梅主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2018. 4

(老年护理手册丛书)

ISBN 978 - 7 - 5214 - 0028 - 1

I. ①老… II. ①林… ②刘… III. ①老年病 - 康复 - 护理 - 手册 IV. ①R473 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 053469 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 张 璐

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1000mm  $\frac{1}{16}$

印张 13 $\frac{3}{4}$

字数 183 千字

版次 2018 年 4 月第 1 版

印次 2018 年 4 月第 1 次印刷

印刷 三河市双峰印刷装订有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5214 - 0028 - 1

定价 39.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010 - 62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

# 前 言 PREFACE

健康长寿是人们对美好生活的向往，维持老年人健康尤其有着十分重要的意义。随着人们的平均寿命日渐增长，人口老龄化已成为当今世界发展的必然趋势。据估计，全球65岁以上的人群每年以2.4%的速度增加。2050年，我国老年人口将占总人口的30%，老年问题已经成为社会问题。如何加强老年人的卫生保健，以使他们健康长寿，已是当前医疗保健、社会科学各方面的重要课题。

随着年龄增加，老年人各个脏器的组织和功能均会出现不同程度的退行性变化，若患有某些慢性疾病，不仅心肺功能降低，而且运动器官也逐渐衰退，如肌肉萎缩、兴奋性降低、速度减慢、骨质疏松等。另外老年人听觉、视觉、触觉等功能也随着年龄的增长而减退，平衡器官功能也减退，表现为反应缓慢、灵敏度低、协调性差。健康养生、保健护理和疾病预防是保持健康的妙方，也是延年益寿的良药。

重视老年病的康复问题，提高老年人身、心健康，改善患者生存质量在临床医学中显得越来越重要。康复医学是现代医学的重要组成部分，康复治疗学在老年病康复中发挥着重要作用。作为从事老年病的临床医护工作人员，应该了解和掌握康复医学的基本知识和技能，更好地为老年病的预防、保健、治疗和康复服务。

由于编者水平有限，书中不足之处恳请读者指正。

编 者  
2017年12月

# 目 录 CONTENTS

## 上篇 老年康复护理总论

第一章 康复医学基本概念 .....	2
一、康复医学的定义 .....	2
二、康复医学的对象和范围 .....	2
三、康复医学的内容 .....	3
第二章 康复护理学 .....	6
一、康复护理的特点 .....	6
二、康复护理的内容 .....	7
三、康复护理的专业技术 .....	8
四、护士在康复中的作用 .....	15
五、整体康复护理 .....	16
第三章 日常生活活动能力评定 .....	18
一、概述 .....	18
二、评定程序 .....	18
三、评定内容 .....	19
第四章 老年人生理特征和老年病康复特点 .....	22
一、概述 .....	22
二、老年人生物学特征 .....	22
三、老年病临床特点 .....	26
四、老年人残疾 .....	27

五、老年病康复特点 .....	27
-----------------	----

## 中篇 康复护理技术

<b>第五章 物理疗法</b> .....	32
一、运动疗法 .....	32
二、电疗法 .....	46
三、超声波疗法 .....	56
四、光疗法 .....	57
五、磁疗法 .....	63
六、生物反馈疗法 .....	64
七、传导热疗法 .....	65
八、水疗法 .....	66
九、低温冷疗法 .....	67
<b>第六章 言语治疗</b> .....	69
一、定义 .....	69
二、言语治疗的原则 .....	69
三、影响言语治疗的因素 .....	70
四、治疗方法 .....	70
<b>第七章 作业疗法</b> .....	74
一、概述 .....	74
二、分类 .....	74
三、治疗作用 .....	74
四、主要特点 .....	75
五、作业活动的分析和治疗方法的选择 .....	75
六、选择作业疗法的原则 .....	76
七、作业疗法的程序 .....	77
八、临床应用 .....	77

九、注意事项 .....	78
十、作业治疗的方法 .....	78
<b>第八章 心理治疗</b> .....	<b>81</b>
一、定义 .....	81
二、治疗作用 .....	81
三、治疗方法 .....	82
<b>第九章 中医传统康复与护理</b> .....	<b>85</b>
一、概述 .....	85
二、推拿疗法及护理 .....	85
三、针灸疗法及护理 .....	87
四、拔罐疗法及护理 .....	89
<b>第十章 康复器具与护理</b> .....	<b>91</b>
一、概述 .....	91
二、矫形器 .....	91
三、助行器 .....	92
四、假肢 .....	94
五、轮椅 .....	97

## 下篇 老年常见病康复护理

<b>第十一章 老年痴呆的康复护理</b> .....	<b>102</b>
一、定义 .....	102
二、分型 .....	102
三、临床表现 .....	103
四、常见护理诊断/问题 .....	104
五、护理计划与实施 .....	104
<b>第十二章 脑卒中的康复护理</b> .....	<b>109</b>
一、概述 .....	109

二、主要功能障碍 .....	109
三、康复评定 .....	112
四、康复治疗护理措施 .....	114
五、康复教育 .....	125
<b>第十三章 颈肩腰腿痛的康复护理 .....</b>	<b>126</b>
一、概述 .....	126
二、主要功能障碍 .....	130
三、康复治疗护理措施 .....	131
四、康复教育 .....	134
<b>第十四章 关节置换术后的康复护理 .....</b>	<b>137</b>
一、概述 .....	137
二、髋关节置换术后的康复护理 .....	137
三、膝关节置换术后的康复护理 .....	140
<b>第十五章 骨性关节炎的康复护理 .....</b>	<b>145</b>
一、概述 .....	145
二、康复治疗 .....	145
<b>第十六章 肩关节周围炎的康复护理 .....</b>	<b>147</b>
一、概述 .....	147
二、康复护理 .....	147
<b>第十七章 帕金森病的康复护理 .....</b>	<b>149</b>
一、概述 .....	149
二、康复护理 .....	149
<b>第十八章 骨质疏松症的康复护理 .....</b>	<b>151</b>
一、概述 .....	151
二、主要功能障碍 .....	151
三、康复护理评定 .....	152
四、康复治疗护理措施 .....	153



五、康复教育 .....	156
<b>第十九章 癌症的康复护理 .....</b>	<b>157</b>
<b>第一节 化学治疗的护理 .....</b>	<b>157</b>
一、化疗患者应具备的条件 .....	157
二、化疗的注意事项 .....	157
三、化疗中常见的不良反应 .....	158
四、化疗过程中恶心呕吐的自我护理 .....	159
<b>第二节 放射治疗的护理 .....</b>	<b>160</b>
一、放射治疗后的注意事项 .....	160
二、放射反应的处理 .....	160
三、头颈部癌症患者放疗期间的自我护理 .....	161
<b>第三节 癌症患者的口腔护理 .....</b>	<b>163</b>
一、癌症患者口腔疾病的护理 .....	163
二、口腔溃疡的常见症状 .....	163
三、一般口腔疾病的护理 .....	164
四、口痛的护理 .....	164
五、舌苔的护理 .....	164
六、口干的护理 .....	164
<b>第四节 中药调理 .....</b>	<b>165</b>
<b>第五节 饮食调理 .....</b>	<b>166</b>
一、国际上公认的饮食防癌“十要” .....	166
二、癌症患者应养成的饮食习惯 .....	167
三、癌症康复期患者的饮食 .....	167
四、癌症患者的进补 .....	168
五、癌症患者的忌口 .....	168
六、手术患者的饮食 .....	169
七、放疗患者的饮食 .....	169

八、化疗患者的饮食 .....	170
九、肺癌患者的饮食调理 .....	171
第六节 癌症患者的身体照顾 .....	171
一、什么是疼痛 .....	171
二、疼痛的原因 .....	172
三、治疗癌痛的目的 .....	172
四、癌症止痛的用药原则 .....	172
五、如何区分疼痛程度 .....	173
六、何为 WHO 癌痛药物治疗三阶梯方案 .....	173
七、阿片类药物用于何种疼痛，它有何有缺点 .....	173
八、服用阿片类药物会不会成瘾 .....	174
九、阿片类药物有哪些给药途径 .....	174
十、应用阿片类药物止痛有哪些不良反应，如何处理 .....	174
十一、为什么癌痛治疗不能使用哌替啶 .....	175
第七节 癌症患者的心理照顾 .....	175
一、保持良好的心理状态 .....	175
二、癌症患者的心理护理 .....	179
三、患者家人的心理调节 .....	184
第八节 临终照顾 .....	184
一、晚期癌症患者可能有的情绪反应 .....	184
二、家人如何面对临终患者 .....	185
三、如果家中还有年幼的孩子，家属该怎么做 .....	185
四、临终的表现 .....	186
第二十章 常见心理疾病的康复护理 .....	188
一、焦虑心理的康复护理 .....	188
二、抑郁心理的康复护理 .....	191
三、愤怒情绪心理的康复护理 .....	196

四、人格障碍心理的康复护理 .....	198
五、进行心理测验应注意的问题 .....	203
六、心理干预的原则及注意事项 .....	204
<b>参考文献</b> .....	<b>205</b>

## 上篇

---

# 老年康复护理总论

# 第一章 康复医学基本概念

## 一、康复医学的定义

康复医学是医学的一个重要分支，是促进病、伤、残者康复的医学学科。为了康复目的，研究有关功能障碍的预防、评定、处理（治疗、训练）等问题，康复医学与预防保健医学、临床医学共同组成现代医学体系，它们相互联系，组成一个统一的整体。

康复医学的基本原则是“功能训练，整体康复，重返社会”。

## 二、康复医学的对象和范围

康复医学的治疗对象主要是残疾人和有各种功能障碍而影响正常生活、工作的慢性病和老年病患者。急性期及恢复早期的患者也是治疗的又一主要人群，在WHO康复医学定义中就强调了对这一人群的治疗，因为越在早期治疗越能预防不必要的残疾发生，预防和改善功能障碍。功能障碍是指身体和心理不能发挥正常的功能，这可以是潜在的或现存的，可逆的或不可逆的，部分的或完全的，可以与疾病并存或为后遗症。康复医学实际涉及临床各专科患者，但接触较多的是老年病科、骨科、神经科疾病和损伤。近年来，心脏康复、肺科康复、癌症和慢性疼痛的康复也在逐渐展开。按照西方国家的康复医学传统，精神、智力、感官方面的残疾一般不列入康复医师的处理范围，而分别由各科医师处理。随着全面康复概念的传播，康复医学范围逐渐扩大，有的康复医师也开始配合其他专科医师处理这三类残疾。

临床医学是以疾病为主导，康复医学是以功能障碍为主。功能障碍又分为器官水平、个体水平和社会水平三个层次。WHO据此进行了国际分类法，针对不

同层次的障碍，康复的对策也不同。对于形态功能障碍要促进功能恢复，对并发症、继发证要进行预防和治疗。对高级神经功能障碍，要使其复原，对于个体能力障碍，采取适应和代偿对策。为了发挥瘫痪肢体残存的功能，可利用辅助器、自助具以提高日常生活活动能力，可给需要代偿的功能装备矫形器、假肢、轮椅等用品。对儿童、少年应确保其受教育的权利，对成年人应促使其参加工作，对老年人要使其过有意义的生活，老有所为。康复介入的时间，不单在功能障碍以后，而更应在出现之前，形成所谓预防康复，这是一个重要的医疗思想。

### 三、康复医学的内容

康复医学的内容主要包括康复预防、康复诊断（功能评估）和康复治疗三部分。

#### （一）康复预防

康复预防又称为预防康复医学，是康复医学的重要内容之一，主要研究残疾的流行病学、致残原因及预防措施。

残疾预防分三个层次进行：一级预防是指防止致残的损伤和疾病的发生。针对造成残疾的各种伤病，采取相应的预防措施，尽量减少造成残疾的隐患。二级预防是指防止损伤和疾病进一步发展造成残疾。三级预防是指轻度残疾或缺陷发生后，积极进行康复处理以限制其发展，避免发生永久性及严重的残障。

#### （二）康复诊断

康复诊断主要指功能评估，包括：运动功能评估、日常生活活动能力评估、肌电图及其他的神经肌肉的电生理测定、心肺功能测定、心理测验及职业评定等。康复评估是康复治疗的基础，没有评估就无法规划治疗、评价治疗。康复评估不是寻找病因和诊断，而是客观、准确地评定功能障碍的性质、部位、范围、严重程度、发展趋势、预后和转归，为康复治疗计划打下牢固的科学基础。康复评估至少应在治疗的前、中、后各进行一次，根据评估结果，制订、修改治疗计划和对康复治疗效果做出客观的评价。

#### （三）康复治疗

康复治疗又称为康复技能，主要包括运动疗法、物理疗法、作业疗法、言语



疗法、心理疗法、传统康复疗法、康复护理、假肢和矫形器装置等。临床医师和康复医师要根据患者体质、疾病特点、病情变化、功能障碍等因素进行全面分析评估，制定出合理可行的康复治疗方​​案，然后进行康复治疗。康复治疗具有以下特点。

**1. 具有教育特性** 康复治疗共同点是由治疗师与患者一对一地以训练方式进行，以引导患者进行各种功能的再学习，因而带有教育的特性。对患者怀有爱心、良好的服务态度和教学方法是治疗成功的前提。

**2. 强调主动参与** 临床医学治疗中，患者多处于被动地位，而在康复医学的治疗训练中，患者必须主动参与，这是治疗成败的关键。

**3. 主张综合性治疗** 康复医学的多种训练原则上是同步进行、穿插安排，以便从多个方面发挥协同作用，使患者全面康复。

**4. 贯穿治疗的始终** 康复治疗应从伤病的急性期开始进行，并贯穿于治疗的始终。如无特殊情况，一般不要中断治疗训练，如因治疗方案不妥可临时停止治疗训练，调整方案后继续治疗。

#### (四) 康复医学与临床医学的关系与区别

康复医学的主要病种与临床医学有很多交叉，两者相互渗透、相辅相成，临床医师是否有康复医学的概念和基本知识对残疾、伤病的预防和治疗均有重要的意义。康复医学的倡导者、美国著名学者 Rusk 教授指出：“应当使康复医学的观点和基本技术成为所有医院医疗计划的一个组成部分，同时还应当使之成为所有医师的医疗手段的一个组成部分。康复不仅仅是康复医学专科医师的事，而且也是每个临床医师的事”。康复医学不是临床医学的延续，而是参与到临床疾病的各个时期，分散地贯穿在各个临床学科的整个防病治病工作中。特别是与康复医学关系密切的临床相关科室更要积极开展康复医疗工作。

临床医学与康复医学存在着区别或侧重。临床医学是以器官和治疗方法来分科的，着眼于抢救生命、治愈疾病，研究消除病因和修复病理过程，各种药物治疗和手术治疗都是围绕此目的进行的。康复医学则强调机体的整体性和主动性，重点是改善疾病的功能障碍，训练患者利用潜在能力、残余能力或应用各种辅助

装置达到最有利的状态，最大限度地减少残疾和功能障碍。训练在康复医学实践中是一项非常重要的治疗手段，是传统临床医学所不具备的，康复医学是具有明确特征、范围、理论基础、专门诊疗技术和专职人员的独立的医学体系，它所从事的诸多问题，是临床医学无法替代的。

近十几年，康复医学发展很快，不断向纵深发展，与临床医学密切结合，在专科康复工作中产生了新的知识和技术，逐步形成了临床康复医学的分支学科如老年病康复学、骨科康复学、神经康复学等。这些分支学科的专业人员经过康复专业培训，能够独立处理临床专业工作中涉及的一系列康复问题。



## 第二章 康复护理学

### 一、康复护理的特点

康复医学与基础医学、预防医学和临床医学共同组成全面医学，是一个新的医学领域，对护理有更高和特殊的要求，康复护理有别于一般临床护理。

#### (一) 护理对象

护理对象主要是残疾者、老年病和慢性病者。他们存在着生活、工作和社会交往等诸多方面的能力障碍，且患者身体状况处于相对稳定状态。

#### (二) 护理目的

临床医学的重点是解除病因和症状以治疗疾病，增进和恢复身体健康。康复医学的任务是解决患者的功能障碍和功能重建。康复护理的最终目的是使残疾者（或患者）的残存功能和能力得到恢复，重建患者身心平衡，最大限度地恢复其生活自理能力，以平等的资格重返社会。

#### (三) 康复护理的原则

1. 一般基础护理采取的是“替代护理”的方法照顾患者 患者被动地接受护理人员喂饭、洗漱、更衣、移动等生活护理。康复护理则侧重于“自我护理”和“协同护理”，即在病情允许的条件下，通过耐心地引导、鼓励、帮助和训练残疾患者，充分发挥其潜能，使他们部分或全部地照顾自己，同时鼓励家属参与，以协助其适应新的生活，为重返社会创造条件。

2. 功能训练贯穿于康复护理的始终 保存和恢复机体功能，是整体康复的中心。早期的功能锻炼，可以预防残疾的发生与发展及继发性残疾。后期的功能训练可最大限度地保存和恢复机体的功能。护理人员应了解患者残存功能的性质、程度、范围，在总体康复治疗计划下，结合护理工作特点，坚持不懈、持之