

〔日〕河野光信
小野泰正 著

冯金梅 张一译
杜秀 陈军

● 头部震颤症
● 颈肩腕综合症

● 五十肩
● 肘痛

● 肩·背酸痛

● 栓塞

● 各种运动性
障害

● 腰痛

● 便秘

● 股·膝·足关节痛

保健操

实用 康复

军事译文出版社



实用康复保健操

〔日〕小野泰正 河野光信 著
冯金梅 张一 译
杜秀 陈军 校
老干 校



军事译文出版社出版

(北京安外黄寺大街乙1号 邮政编码: 100011)

新华书店北京发行所发行

通县台湖印刷厂印刷



开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 8 字数: 180千字

1990年11月第1版 1990年11月第1次印刷

ISBN7-80027-104-8/G·11

定价: 3.50元

出 版 说 明

日本康复专家小野泰正和整形外科专家河野光信合著的《实用康复保健操》，不仅适合日本人士，对我国广大老中青患者或健康者也均适用。它主治腰酸背痛、五十肩、颈椎病、股膝足关节痛和身体各部位风湿症以及运动性障碍等病症。本操有以下特点：

1、**科学实用**。本操依据人体结构和运动性障碍的原理和病理，通过医学专家的鉴定和患者的实践而编成，因此，除有科学依据外，且具有较高的实用价值。

2、**简便易学**。本操以照片为主，计 345 幅，图文并茂，一看就懂一学就会。因此老少皆宜，且不受场地、器械之限制，易于掌握和持之以恒。

3、**疗效显著**。译者患“五十肩”、“颈椎病”，通过一段时间的实践(运用本操有关章节锻炼)，确有明显疗效。深信广大患者和读者通过本操的锻炼，必能起到治病防病和健身保健的功效。

目前，国内此类实用性康复保健操尚不多，故特此译出，向我国广大患者和读者推荐，以达到康复保健和增强体质，更好为国家四化建设服务之目的。

译者谨上

1989 年 11 月

致 读 者

健康对人们来说极为重要，但对其价值的认识，却如对空气和水那样不足挂齿。

在当今的文明社会，由于劳动样式和家庭生活方式的改变，致使人们的健康水平和体力状况，却大大下降。

在工作场所，由于办公自动化设备的引进，办公方式也发生了巨大的变化。过去坐椅子办公已变成按按钮办公。但是，由于身心长期处于紧张，致使神经高度紧张的状态愈演愈烈。

在家庭劳动方面，由于有了炊事、洗濯和扫除等电气化设备，体力劳动的机会就大大减少。此外，交通和通信网的发达，致使徒步行走的机会也大大减少。

总之，在这种生活环境里，不使用身子，劳动减少——患所谓“运动不足症”，这是难以避免的了。另一方面，在日常生活中或在运动中，由于用力过度，或意外事故伤害，致使身体留下运动性障碍，也常有发生。

本书主要通过医疗保健、康复体操，使患肌肉、关节发生障碍等疾病，得以预防、改善和消除。本操在日常生活中，可以不费工夫地、因地制宜地来选择和运用。

只要持之以恒，深信对身体患有运动性障碍的预防、改善和甚至消除，均会产生良好的效果。

自己对自己的身体最了解。因此，根据症状和障碍程度，对绝对不能活动的病人来说，则绝对不能盲目行事。即使只有肩痛，也不能例外。因为它潜伏着极大的危险性。因

之，务必请去找专科医师诊治，一定要听从医嘱和忠告，切勿乱用本体操。

深信读者活学活用本体操后，一定会对您的身体健康有所帮助，祝愿您通过体育锻炼，给您带来生活愉悦和身体健康。

作者谨上

1988年3月于东京

目 录

身体各部位的主要名称、骨骼和关节的名称	(1)
序——身体和运动	(3)
1、关节和运动	(3)
2、关节的运动规则	(11)
3、本体操在实施中应注意的事项	(12)
一、颈、背、肩部酸痛的治疗法	(14)
A、颈至背部酸痛的治疗法	(14)
1、松弛颈部体操	(14)
2、松弛背部体操	(18)
3、热水浴松弛体操	(20)
4、办公室松弛体操	(22)
5、颈部肌肉强化法	(26)
6、背部肌肉强化法	(29)
诊察室：颈至背部酸痛症	(32)
B、颈、肩、腕综合症的治疗法	(33)
1、轻度麻木时的体操	(33)
2、游泳治疗法	(36)
3、日常生活中应注意的事项	(36)
诊察室：颈、肩、腕综合症	(39)
C、头部震颤症的治疗法	(41)
1、第一阶段	(41)

2、第二阶段	(46)
诊察室：头部震颤症	(49)
D、五十肩的治疗法和预防法	(50)
1、急性期	(50)
2、急性期过后	(51)
3、改善关节活动的体操	(52)
4、预防五十肩的肌肉强化法	(63)
诊察室：五十肩症	(68)
二、腰部酸痛의预防和治疗法	(69)
1、解除腰部酸痛의体操	(69)
2、腰至腿部酸痛和抽筋的解除法	(72)
3、腰痛症的治疗体操	(73)
4、沐浴治腰痛法	(77)
5、其他的物理疗法	(80)
6、改善腰部僵直의体操	(81)
7、中、老年腰痛预防操	(82)
8、青少年腰痛预防操	(89)
9、预防腰痛造成腰肌萎缩的伸展法	(93)
10、改善孕妇腰痛의体操	(97)
诊察室：腰痛患者在日常生活中应注意的事项 ...	(100)
三、股、膝、足关节痛的预防和治疗法	(107)
A、股关节疼痛的预防和治疗法	(107)
1、股关节周围肌肉的伸展法	(107)
2、股关节周围肌肉的强化法	(109)
3、减轻疼痛的手杖使用法	(111)
B、膝关节疼痛的预防和治疗法	(113)
1、膝关节周围肌肉的伸展法	(113)

2、膝关节周围肌肉的强化法	(116)
3、膝关节周围肌肉强化的优劣法	(120)
4、利用游泳强化膝关节周围肌肉法	(122)
C、足关节和足部疼痛的预防和治疗法	(122)
1、足关节疼痛的预防法	(122)
2、裸足的效果	(124)
3、足部疼痛的预防法(扁平足体操)	(124)
诊察室: 股、膝、足关节疼痛症	(127)
四、肘部疼痛的预防和治疗法	(130)
1、肘部内侧疼痛的预防和治疗法	(130)
2、肘部外侧疼痛的预防和治疗法	(134)
诊察室: 肘部疼痛症	(137)
五、不同原因的预防和改善体操	(139)
A、网球障碍的预防体操	(139)
1、肩障碍的预防体操	(139)
2、肘、手腕、手指障碍的预防体操	(142)
3、腰部障碍的预防体操	(144)
4、膝、足腕障碍的预防体操	(146)
5、网球肘伤的预防和治疗	(148)
B、高尔夫球障碍的预防体操	(153)
1、肩、背部障碍的预防体操	(153)
2、肘、手腕障碍的预防体操	(155)
3、腰部障碍的预防体操	(156)
4、膝障碍的预防体操	(159)
5、足腕、足部障碍的预防体操	(161)
6、高尔夫球肘障碍的治疗和预防	(163)
C、排球障碍的预防体操	(169)

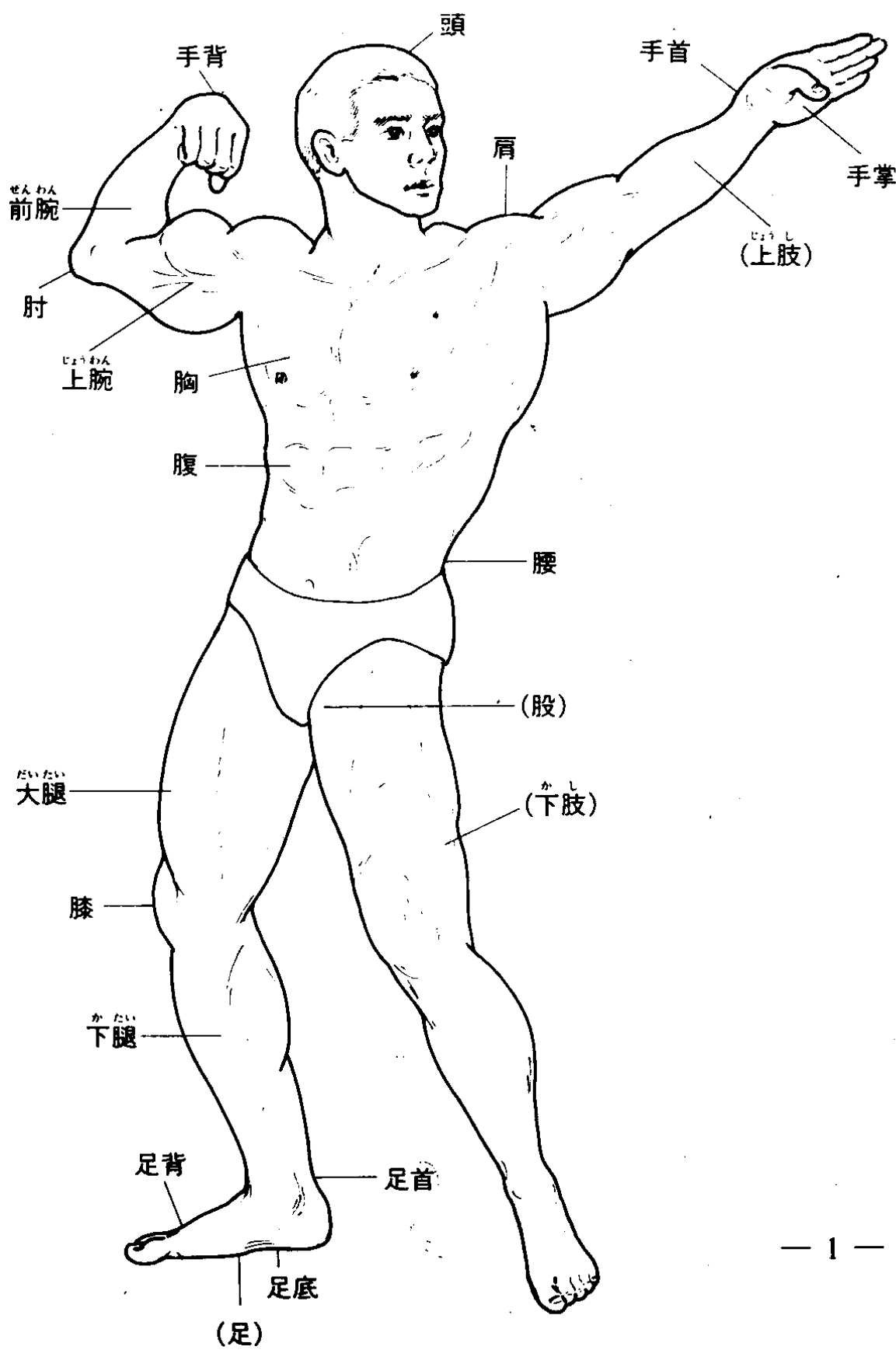
1、肩障碍的预防体操	(169)
2、肘、手腕、手指障碍的预防体操	(172)
3、腰部障碍的预防体操	(174)
4、股关节障碍的预防体操	(178)
5、膝障碍的预防体操	(180)
6、足腕障碍的预防体操	(182)
D、中、老年恢复关节活力体操	(185)
1、颈部肌肉强化法	(185)
2、活动颈部体操	(187)
3、活动肩部体操	(189)
4、肩部肌肉强化法	(191)
5、活动肩部体操	(192)
6、肘部肌肉强化法	(194)
7、活动手腕体操	(196)
8、手腕肌肉强化法	(197)
9、活动手指体操	(198)
10、手指肌肉强化法	(200)
11、活动腰部体操	(201)
12、腰部肌肉强化法	(203)
13、活动股关节体操	(204)
14、股关节肌肉强化体操	(206)
15、活动膝部体操	(207)
16、膝部肌肉强化法	(209)
17、活动足腕体操	(210)
18、足腕肌肉强化法	(212)
诊察室：高龄者和运动障碍症	(214)
E、治疗风湿症体操	(215)

1、活动肩部体操	(215)
2、活动肘部体操	(219)
3、活动手腕体操	(221)
4、活动手指体操	(223)
5、活动腰部体操	(226)
6、活动股部体操	(228)
7、活动膝部体操	(230)
8、活动足腕体操	(232)
9、活动足指体操	(233)
10、活动颈部体操	(234)
诊察室：慢性关节类风湿症	(234)
F、改善便秘的体操	(235)
G、预防栓塞的体操	(238)
1、预防栓塞的三大要领	(238)
2、呼吸训练法	(238)
3、背肌和腹肌强化法	(242)
诊察室：支气管栓塞症	(243)

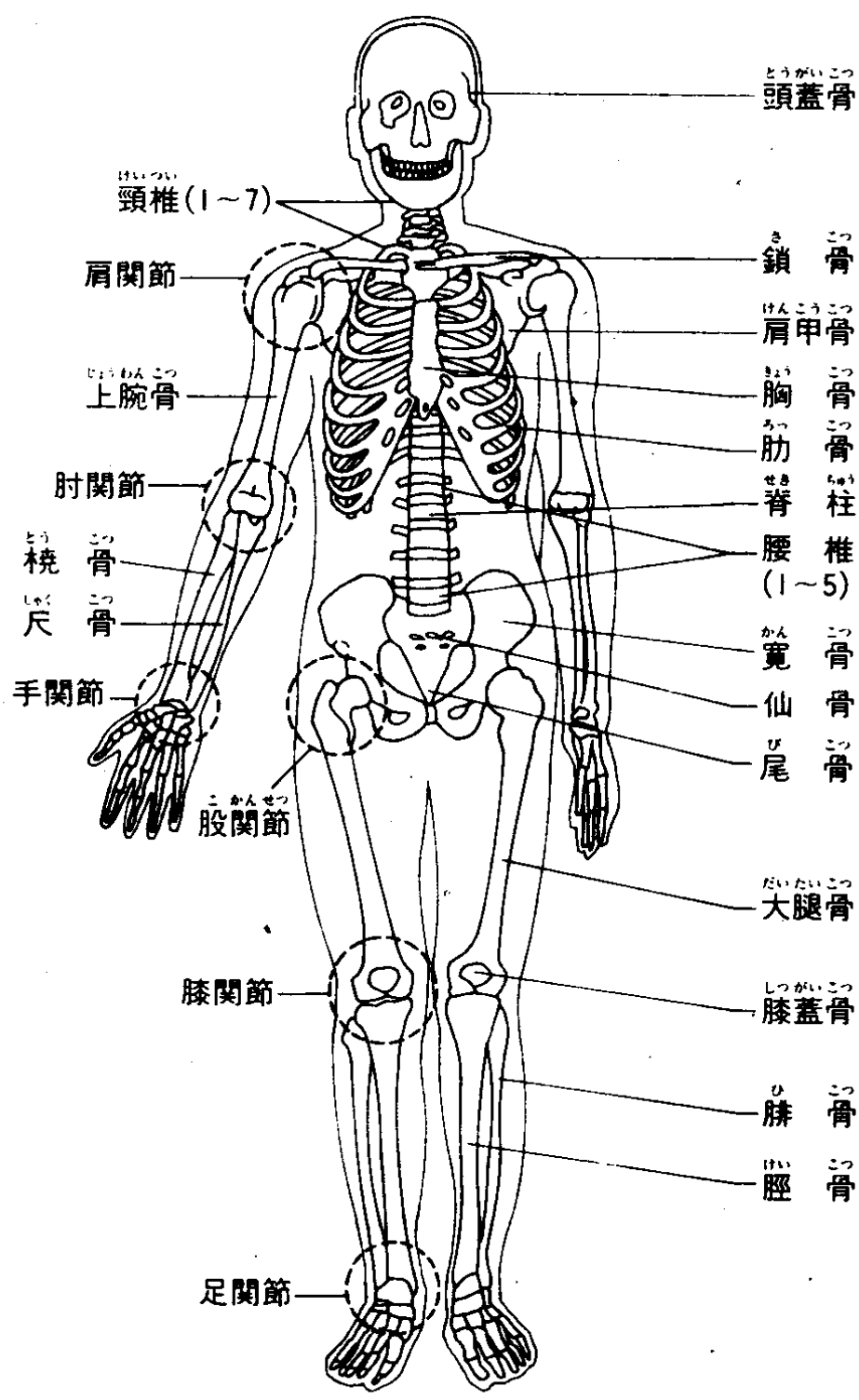
身体各部位的主要名称、

骨骼和关节的名称

身体各部位的主要名称：（请见下图）



骨骼和关节的名称：(请见下图)



序——身体和运动

人们对身体的运动，并没有引起多大的注意，但在其内部却有不少难于想象的机构在活动着。设想只能走路的机器人，其内部如没有巨大的、必要的机器就寸步难行。由此可以联想得出，我们的身体也是由许多机器所构成的。因此，在我们运动时，实际上起主要作用的就是由于肌肉、关节和骨骼运动的结果。

本书中所使用的身体各部位的主要名称，和骨骼及关节的名称，在前面已指出，供读者在阅读时参照用。

1、关节和运动

(1) 关节的功能

在人体运动中，起重要作用的就是关节。在颈、肩、肘、手、腰、股、膝和足等活动部位，在这些活动部位，起到连结骨与骨的活动的，就构成关节。

对于关节，要求具有两个相反的功能，即支持性（支撑身体）和可动性（活动身体）两种功能。

根据需要哪个优先，则视情况而定。如步行时，膝关节的功能不单是可动性，还要求脚用力叉开双腿，支持整个身体。又如抓物时，肩关节和肘关节的功能，不仅使手接近和抓住物体，同时还要求有支撑上肢全体的功能。

(2) 关节的构成

关节由骨、韧带、关节软骨、关节腔和关节包（囊）组成。关节所以能活动，是由于关节内有油状滑液所致。关节包（囊）内腔之膜，称为滑膜，滑液即在其中。

日常使用的四肢（手足）关节，即为包括滑膜在内的关节。滑膜性的关节构成，请见下图 1。即骨对面的一面为软

骨，骨由关节包（囊）的韧带连结，组成关节腔。与关节腔相对的骨端部之形状，一方呈凸形（关节头），另一方呈凹形（关节窝）。

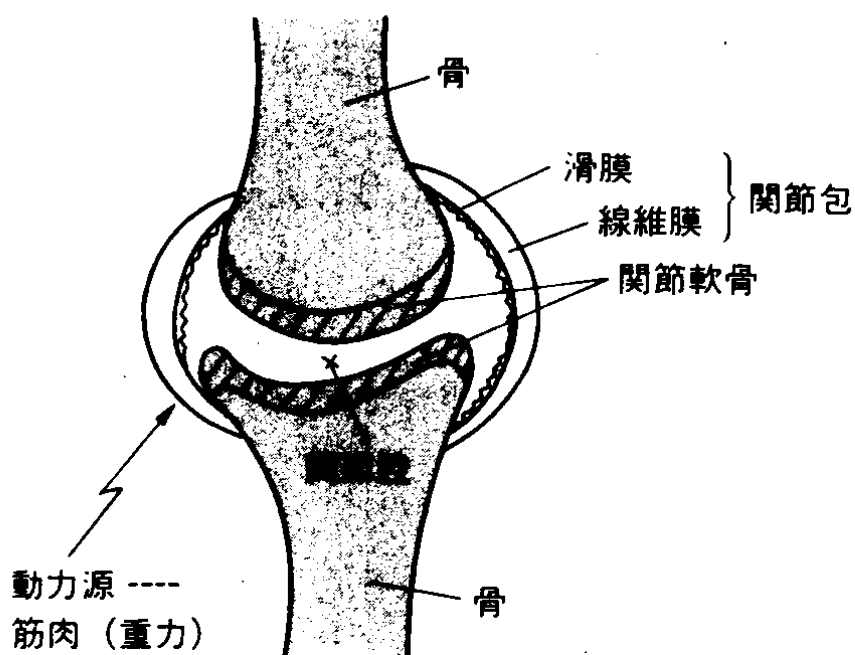
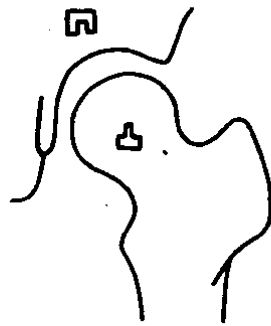


图 1 关节的构成

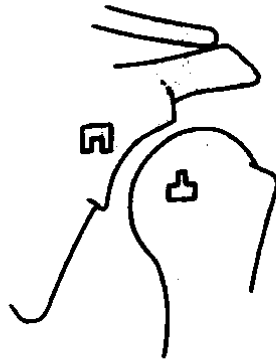
上肢和下肢的主要关节的形状，可从中枢至末梢之顺序看，如图 2、3（请看下图）。

中枢側

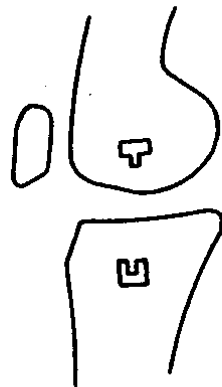
股關節 (凹=臼蓋(骨盤)
凸=大腿骨頭)



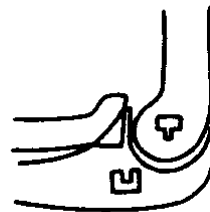
肩關節 (凹=肩胛骨關節窩
凸=上腕骨頭)



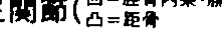
膝關節 (凸=大腿骨內・外顆
凹=脛骨上端)



肘關節 (凸=上腕骨內・外顆
凹=尺骨滑車切痕)



足關節 (凹=脛骨內果・腓骨外果
凸=距骨)



手關節 (凹=桡骨末端
凸=手根骨)



图2 各种关节的形状

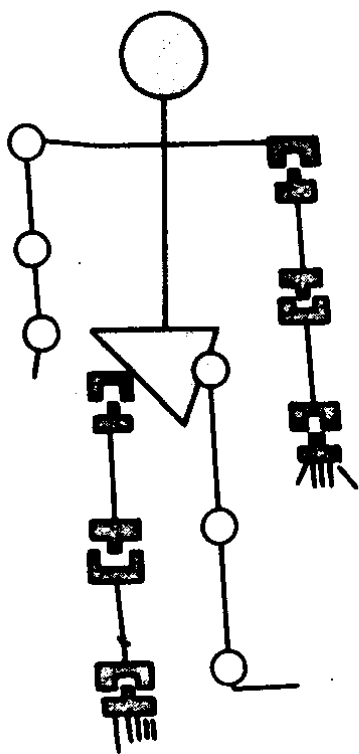


图3 人体关节（凸凹）模型

同骨骼构成一样，从上肢和下肢的关节面形状来看，其排列有其类似性。因此，从关节的形状来看，可以想象出其关节是可以随意自由活动的。例如：肩和股关节，尤如两脚规那样的活动；又如，肘和膝关节，均可想象出，它是可以向一方活动的。

(3) 主要关节的构成和特征

① 脊柱

脊柱，是脊柱及其各种连接（颈、背和腰关节）的复合体。

颈、由颈椎，背，由胸椎，腰，由腰椎之骨组成，在仙骨、尾骨之上的这些骨骼重叠起来，即成脊柱。

在颈椎、胸椎和腰椎之侧后方，各有一对滑膜性的关节和椎间关节，以此关节为主，结合椎体构成椎间园板。此椎间园板，由纤维轮结合，内部有髓核。椎间关节的形状，和颈椎、胸椎、腰椎不同，由此决定其活动的方向。此外，椎间园板之压力变化，受髓核里水分之出入所控制。即站立时，从髓核里渗出水分。仰卧时，髓核里的水分又被吸收。这就是为什么起床时人的身体长度，就比就寝前长高的原因所在。

椎间园板本身的柔软性和髓核水分的出入，是随年龄增长而递减，从 20 岁以后就可看出其明显的变化。尤如随着年龄的增长，皮肤出现皱纹那样，椎间园板也会发生这种变化的。

脊柱，不仅由身体的顶梁柱颈椎、胸椎和腰椎，而且还有椎间关节、椎间园板等组成，此外，它还连接韧带，即有五种韧带（前纵韧带、后纵韧带、黄韧带、棘间韧带和棘上韧带）和有硬骨及柔软的椎间园板互相重叠，并由韧带连接组成脊柱。

脊柱，尤如一个储存脊髓的神经束的箱子，形成支撑整个身体的一根柱子，并要求它能活动自如。

椎间园板之大小，及其上下椎体之大小，和由四肢关节组成的骨骼之长短，以及关节之大小相比则小些，正因如此，脊柱的关节的支持（支撑）性比活动性更为强些。请见图 4。