

中风偏瘫 康复术详图解

潘畅 著



外文出版社

中风偏瘫康复术 详 图 解

潘 畅 著
徐 麟 绘图

外文出版社

图书在版编目(CIP)数据

中风偏瘫康复术详图解/潘畅著. - 北京:外文出版社

. 1999. 12

ISBN 7-119-02522-8

I. 中… II. 潘… III. 中风-偏瘫-医学康复-图解 IV.

R742.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 70478 号

外文出版社网址:

<http://www.flp.com.cn>

外文出版社电子信箱:

info@flp.com.cn

sales@flp.com.cn

中风偏瘫康复术详图解

作 者 潘 畅

绘 图 徐 麟

责任编辑 胡开敏

封面设计 蔡 荣

出版发行 外文出版社

社 址 北京市百万庄大街 24 号

邮政编码 100037

电 话 (010)68320579(总编室)

(010)68329514/68327211(推广发行部)

印 刷 北京外文印刷厂

经 销 新华书店/外文书店

开 本 大 32 开(850×1168 毫米)

字 数 110 千字

印 数 0001-8000 册

印 张 11.75

版 次 2000 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 7-119-02522-8/R·181

定 价 16.00 元

版权所有 侵权必究



作者简介

潘畅，大学文化，中医专业。中华全国中医学会理事，中国特异疗法研究会副秘书长。现供职于重庆大江医院（邮编：401321）。

16岁始拜多家名师学医。曾受国家有关部门之邀，多次为国内外重要人士诊治疾病。原中顾委常委李德生同志用他被治愈的手为作者题词：医海无涯，勇于攀登！以资鼓励。

出版有40余万字中、英文中医推拿专著；在国际、国内学术会议和书刊上先后发表（宣读）学术论文20余篇；编导和演示并向国内外发行20集系列教学片《实用中医推拿》；研制发明了治疗不同类型中风病的纯中药“益脑通脉膏、丸和胶囊”；多次获全国和市优秀论文奖。集中医、针灸、推拿和导引术于一体，尤其对中风后偏瘫，软组织挫伤、劳损，骨质增生病等用其独特疗法而获奇效。

本书另将由外文出版社出版英文版。

前 言

祖国医学的“中风”证,在现代医学的高血压、脑出血、脑梗塞等脑血管意外性疾病中较为常见。我国目前已有 1/3 的省市进入了老龄化,而老年人每年大约有 200 万人发生中风,其中约 70% 的患者残留下各种功能障碍。因此,随着人口老龄化的加剧和医疗水平的不断提高,中风的发病率、存活率和后遗症的偏瘫率亦不断增大。

中风患者因偏瘫造成生活不能自理,其原因除患者各自体质、疾病性质、病情程度不同外,正确护理和康复治疗与否也是重要的原因之一。正确的护理和康复治疗能大大降低其致残率,防止发生关节拘挛僵直,并能提高偏瘫患者的机能恢复率,改善其生存质量。

因此,为中风偏瘫患者提供正确的护理方法和康复治疗知识,是每一个医(护)工作者义不容辞的神圣职责。为此,作者集十多年研治中风偏瘫的大量临床经验,写出了《中风偏瘫康复术详图解》一书。由于一些医学术语较为深奥、难懂,一般读者,尤其是非医务工作者一时无法仅凭文字就能正确理解各功能体位和关节活动方位等,因此,本书以详细的绘图,配以简明易懂的文字,提供给读者一套正确而系统的护理和康复治疗方法;同时,为了明确人体各主要关节的生理活动方位和范围,使读者更

容易、准确而顺利地进行相关的功能锻炼,本书专设了“第二章人体各主要关节运动图说”,愿读者学后有所收益。

根据中风偏瘫病症的急性期,恢复期和后遗症期的病理特点,本书分述各时期相应不同的护理和康复治疗方法,以利医(护)人员和患者按顺序学习和操作。

康复治疗一般可以在中风患者病情稳定后,从3~7天开始为宜。临床实践表明,患者在清醒并脱离显著的抑制状态时,正确地进行轻松而缓慢的各关节分离而独立的主动功能锻炼,是不会加重病情的,即使是脑出血患者也不会发生再次出血现象。对伴有高血压和全身血管硬化(包括冠心病)的患者,只要功能锻炼时不要过量屏气动劲,同样不会出现危象。

临床发现,中风偏瘫患者通过正确的康复治疗,3个月内恢复得最完善。一般认为,神经功能的恢复在6个月内结束,半年后恢复的可能性相对较小。因此,康复治疗得早,可以促进血液循环,推动静脉回流,加快新陈代谢,使脑局部受损的范围缩小;同时,脑侧支循环的建立使脑缺血得以改善,有助于肢体的恢复。

患者要能尽早、尽快地恢复患侧肢体功能,就必须正确地理解和实施康复治疗方法。所以读者学习本书时,请注意以下几点。

1. 正确医学术语:书中附有人体各主要关节生理运动姿式和最大的活动范围的图解及其医学术语。在此要说明的是,书中所说的屈肩、伸肘、伸腕、屈腕、伸踝、屈踝等分别是屈曲肩关节、伸直肘关节、背屈腕关节、掌屈腕关节、背屈踝关节、跖屈踝关节等,以其类推。另外,掌心向上(前、外)是指前臂旋后,反之亦然。望读者认真阅读、正确理解,以利其康复工作。

2. 熟悉肌群:书中附有支配人体各主要关节运动的肌群图表。读者,尤其是从事康复医疗工作的专科医(护)人员一定要熟悉支配各关节运动的肌群,以及每一骨骼肌起止点(部位)。这样不仅有利于患者正确而系统地进行功能锻炼,或有选择地、有针对性地进行康复治疗,也可为医(护)人员正确指导和治疗提供理论依据。

3. 力量适度:无论是患者自己主动功能锻炼,还是医(护)人员(包括患者家属)为患者进行的被动功能锻炼和治疗,开始(或初期)的力量和活动范围一定不要过大,更不必要求患者各关节运动范围达到其生理活动范围,否则,易造成关节拉伤;又由于中风偏瘫患者多伴有感觉功能障碍,感觉较迟钝,力量过大会造成皮下瘀血等新的损伤。另外,早期时患者千万不要进行负重锻炼,否则,易造成关节脱位。

4. 准确取穴:取穴准确与否是决定康复治疗效果高低的重要因素之一。书中已准确地说明了所需用的每一穴位之部位,读者阅读后仍不十分清楚时,可先看一下附在书中的常用骨度标示图、穴位简图、以及有关穴位的专业书,然后按照图解的顺序进行自我按摩或中医推拿,以期达到明显疗效。

总之,中风偏瘫患者的康复过程,就是替代性功能锻炼和受损神经功能的恢复过程。也就是说:一方面患者通过学习新的功能,以替代丧失的旧有的功能;另一方面通过神经功能自身结构的恢复和重建,来恢复患者原有的功能。

本书在编写过程中,徐麟先生为本书绘制了详细的图解,并得到李玉琴先生的支持和配合,在此一并致谢。

借本书出版之际,对长期关心和无私帮助我研习医学的亲

中风偏瘫康复术详图解

人们深表敬谢!

由于笔者水平有限,谬误之处敬请内外同仁批评指正,以便再版时采纳。

·编者·

1999 年

目 录

第一章 概述	(1)
一、辩病	(1)
二、辨证	(4)
三、功能障碍	(5)
四、偏瘫康复	(6)
第二章 人体各主要关节运动图说	(8)
一、头颈部	
1. 寰枕关节屈(头前屈)	(8)
2. 寰枕关节伸(头后仰)	(9)
3. 寰枕关节侧屈(头侧屈)	(9)
4. 寰枕关节旋转(头旋转)	(9)
二、腰背部	
1. 脊柱屈(腰前弯)	(10)
2. 脊柱伸(腰后仰)	(10)
3. 脊柱侧屈(腰侧弯)	(10)
4. 脊柱旋转(腰旋转)	(10)
三、上肢部	
1. 肩关节屈	(11)
2. 肩关节伸	(11)

3. 肩关节外展	(11)
4. 肩关节内收	(11)
5. 肩关节外旋	(13)
6. 肩关节内旋	(13)
7. 肘关节屈	(13)
8. 肘关节伸	(13)
9. 桡尺关节旋前(前臂旋前)	(14)
10. 桡尺关节旋后(前臂旋后)	(14)
11. 桡腕关节屈(腕屈)	(15)
12. 桡腕关节伸(腕伸)	(15)
13. 桡腕关节外展	(15)
14. 桡腕关节内收	(15)
15. 拇指关节屈	(16)
16. 拇指关节伸	(16)
17. 拇指关节外展	(16)
18. 拇指关节内收	(17)
19. 拇指关节对掌	(17)
20. 第 2—5 指关节屈	(17)
21. 第 2—5 指关节伸	(18)
22. 第 2—5 指外展	(18)
23. 第 2—5 指内收	(18)
四、下肢部	
1. 髋关节屈	(19)
2. 髋关节伸	(19)
3. 髋关节外展	(20)
4. 髋关节内收	(20)

5. 髋关节旋外	(20)
6. 髋关节旋内	(20)
7. 膝关节屈	(21)
8. 膝关节伸	(22)
9. 膝关节旋外	(22)
10. 膝关节旋内	(22)
11. 踝关节屈	(22)
12. 踝关节伸	(23)
13. 踝关节外翻	(24)
14. 踝关节内翻	(24)
15. 足趾关节屈	(24)
16. 足趾关节伸	(24)
第三章 正确卧位及其变换详图解	(25)
1、仰卧基本体位	(27)
2、仰卧展肩位	(28)
3、仰卧伸肘位	(29)
4、仰卧屈肘位	(30)
5、半仰卧位	(31)
6、健侧卧位	(32)
7、患侧卧位	(33)
8、半俯卧位	(34)
9、俯卧位	(35)
10、仰卧位被动到俯卧位	(36)
11、俯卧位被动到仰卧位	(37)
12、仰卧位主动至俯卧位	(38)
13、俯卧位主动至仰卧位	(39)

第四章 急性期被动功能锻炼详图解 (40)

(一) 上肢部

1. 肩关节前屈上举法 (42)
2. 肩关节外展内收法 (43)
3. 肩关节内旋外旋法 (44)
4. 肩关节前屈内旋法 (45)
5. 肘关节屈伸旋臂法 (46)
6. 展肩屈伸肘法 (47)
7. 腕关节掌屈背屈法 (48)
8. 桡腕关节尺屈桡屈法 (49)
9. 拇指关节展收屈伸法 (50)
10. 四指关节屈曲伸直法 (51)
11. 四指关节内收外展法 (52)

(二) 下肢部

1. 髋关节外展内收法 (53)
2. 髋关节旋内旋外法 (54)
3. 髋膝关节屈曲伸直法 (55)
4. 踝关节背屈跖屈法 (56)
5. 跟距关节外翻内翻法 (57)
6. 跖趾关节伸展屈曲法 (58)

第五章 正确体位及其变换详图解 (59)

1. 功能坐位 (61)
2. 卧位被动到坐位 (62)
3. 坐位被动到卧位 (63)
4. 仰卧主动至坐位 (64)
5. 坐位主动至仰卧 (65)

6. 功能站位	(66)
7. 坐位被动到站位	(67)
8. 站位被动到坐位	(68)
9. 坐位主动至站位	(69)
10. 站位主动至坐位	(70)
11. 功能行走	(71)
12. 站位被动到行走	(72)
13. 站立主动至行走	(73)
第六章 恢复期康复术详图解	(74)
一、患者自己被动功能锻炼	(76)
(一) 上肢部(卧位)	
1. 肩关节前屈上举式	(77)
2. 肩关节外展内收式	(78)
3. 肩关节外旋内旋式	(79)
4. 肘关节屈曲伸直式	(80)
5. 前臂旋前旋后式	(81)
6. 腕关节背屈掌屈式	(82)
7. 拇指关节展收屈伸式	(83)
8. 指关节屈曲伸直式	(84)
(二) 下肢部(卧位)	
1. 髋关节屈曲伸直式	(85)
2. 髋关节外展内收式	(86)
3. 髋膝关节屈曲伸直式	(87)
4. 踝部背屈外翻式	(88)
5. 仰卧起坐式	(89)
6. 膝关节屈曲伸直式	(90)

(三) 上肢部(坐位)

1. 肩关节前屈上举式 (91)
2. 肩关节前屈收展式 (92)
3. 肩关节外旋内旋式 (93)
4. 肩肘关节屈曲伸直式 (94)
5. 肘关节屈曲伸直式 (95)
6. 腕关节掌屈背屈式 (96)
7. 拇指关节展收屈伸式 (97)
8. 四指关节屈曲伸直式 (98)
- 二、患者自己主动功能锻炼 (99)

(一) 头颈部(卧位)

1. 颈部前屈后伸式 (101)
2. 颈部左右侧屈式 (102)
3. 颈部前后旋转式 (103)

(二) 上肢部(卧位)

1. 肩关节前屈上举式 (104)
2. 肩关节外展内收式 (105)
3. 肩关节外旋内旋式 (106)
4. 前臂旋前旋后式 (107)
5. 腕关节背屈掌屈式 (108)

(三) 下肢部(卧位)

1. 髋关节屈曲伸直式 (109)
2. 髋关节外展内收式 (110)
3. 屈髋伸膝式 (111)
4. 屈膝旋髋式 (112)
5. 踝关节背屈跖屈式 (113)

6. 屈膝悬腰式	(114)
7. 仰卧起坐式	(115)
8. 膝关节屈曲伸直式	(116)
9. 半俯卧撑式	(117)
(四)头颈部(坐位)	
1. 颈部前屈后伸式	(118)
2. 颈部左右侧屈式	(119)
3. 颈部前后旋转式	(120)
(五)上肢部(坐位)	
1. 肩关节前屈上举式	(121)
2. 肩关节外展上举式	(122)
3. 肩肘关节屈曲伸直式	(123)
4. 腕关节背屈掌屈式	(124)
5. 腕部桡屈尺屈式	(125)
6. 拇指关节对掌外展式	(126)
7. 指关节屈曲伸直式	(127)
(六)下肢部(坐位)	
1. 屈髋伸足式	(128)
2. 屈膝旋髋式	(129)
3. 膝关节屈曲伸直式	(130)
4. 屈膝提足式	(131)
5. 足部外展内收式	(132)
(七)腰部左右旋转式(坐位)	(133)
(八)头颈部(站位)	
1. 颈部后伸前屈式	(134)
2. 颈部左右侧屈式	(135)

(九)上肢部(站位)

1. 肩关节外展上举式 (136)
2. 肩肘关节屈曲伸直式 (137)
3. 腕关节背屈掌屈式 (138)
4. 指关节伸展屈曲式 (139)
5. 举肩伸指式 (140)
6. 手背触腰式 (141)

(十)腰腹部(站位)

1. 腰部后伸前屈式 (142)
2. 腰部左右旋转式 (143)

(十一)下肢部(站位)

1. 屈伸髋膝式 (144)
2. 膝关节屈曲伸直式 (145)
3. 下蹲旋髋式 (146)
4. 踝关节跖屈背屈式 (147)

(十二)举臂提足,下蹲旋髋式 (148)

(十三)患者转身、倒行及上、下梯

1. 行走被动到转身 (149)
2. 行走主动至转身 (150)
3. 站位被动到倒行 (151)
4. 站立主动至倒行 (152)
5. 站位被动到上梯 (153)
6. 站位被动到下梯 (154)
7. 站立主动至上梯 (155)
8. 站立主动至下梯 (156)

三、患者自我按摩 (157)

(一) 上肢部(卧位)

1. 抚摩上肢法 (158)
2. 揉捏上肢法 (159)
3. 揉捏肩、颈法 (160)
4. 揉按肩井法 (161)
5. 揉捏肩臂法 (162)
6. 揉捏肩穴法 (163)
7. 按揉手臂三穴法 (164)
8. 揉按前臂法 (165)
9. 弹拨小海法 (166)
10. 揉按合谷法 (167)
11. 揉按手掌法 (168)
12. 推捏手指法 (169)

(二) 胸腹部(卧位)

1. 拿捏胸肌法 (170)
2. 拍击胸肋法 (171)
3. 抚摩胸肋法 (172)
4. 拍击腹部法 (173)

(三) 下肢部(卧位)

1. 叩击三里法 (174)
2. 叩击阳陵法 (175)
3. 趾揉委中法 (176)
4. 揉摩足趾法 (177)

(四) 上肢及背腰部(坐位)

1. 揉捏手、颈法 (178)
2. 按揉天宗法 (179)