

GUGUANJIE JIBING JIATING KANGFU
YUNDONG LIAOFA TUJIE

马振超 编著



骨关节疾病

家庭康复运动疗法



图解



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

骨关节疾病家庭康复 运动疗法图解

马振超 编著

金盾出版社



Nei Rong Ti Yao

内 容 提 要

本书针对肩周炎,肘、腕、掌、指关节疾病,颈椎病,后背痛,驼背,脊柱“C”形侧突,脊柱“S”形侧突,腰椎间盘突出脱出,髌骨劳损,膝关节炎,股四头肌萎缩,扁平足,骨质疏松等骨关节疾病,推荐了多种针对性强、方法独特、动作简单、科学实用、效果良好的运动疗法,并以图解形式予以说明,适合于患者康复训练时使用,亦可供社区医师参阅。

图书在版编目(CIP)数据

骨关节疾病家庭康复运动疗法图解/马振超编著. —北京:金盾出版社,2007.7

ISBN 978-7-5082-4503-4

I. 骨… II. 马… III. 关节疾病-运动疗法-图解
IV. R684.05-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 040876 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京精美彩印有限公司

装订:双峰装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5.25 字数:116 千字

2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

现代人以“我的健康，我做主”作为生活的格言。生活中，每个人的身体健康状况往往会直接影响他对生活的信心和对事业的追求。其实，坚持锻炼并掌握一些简单而科学的运动方法，就能保持健康的身体，并可以治疗和缓解一些难以治愈的慢性骨关节疾病和痛症。

运动可以代替药物，而药物不能代替运动。这个被科学证实的事实，已成为人们保持健康的理念之一。本书所介绍的多种家庭康复运动疗法，就是根据骨关节常见疾病所引起的畸形和痛症，采取具有针对性的、独特的运动形式进行矫治。这些运动疗法的优点是不用打针，不用吃药，不用手术就可以改善骨关节的生理功能，促进骨关节疾病康复，矫正体格缺陷，减轻疼痛，并能起到有病治病、无病强身的作用。因而既迎合了现代人强身健体的需求，又非常适合患者康复训练时使用。

一直以来，由骨关节疾病引起的疼痛和不适，常常影响着人们的生活质量，如何解除这些痛苦一直是医者和患者非常关注的问题。笔者通过近30年的体育教学实践，在工作中积累了丰富的教学经验，特别是在如何运用各种运动形式，治疗人体运动系统的常见病方面，有些独到的见解。笔者认为，人体一些常见的骨关节疾病，是可以通过各种体育运动锻炼方式得以治疗和康复的。为了满足广大读者的需求，在课余时间编写了《骨关节疾病家庭康复运动疗法图解》一书，希望能通过此书帮助人们更多



地了解 and 掌握治疗骨关节疾病的运动知识和方法。

本书共分为十六个部分,分别介绍了治疗肩周炎、肘关节疾病、腕关节疾病、掌指关节疾病、颈椎病、后背痛、驼背、脊柱“C”形侧突、脊柱“S”形侧突、腰椎间盘突出、髌骨劳损、膝关节炎、股四头肌萎缩、扁平足、骨质疏松症等的运动疗法,推荐了一些简易运动器械的制作方法,并以图解形式予以说明。为了使广大读者易于掌握,书中所介绍的方法简单易学,科学实用,具有良好的运动疗效,所采用的大量图片和说明均通俗易懂,形象直观。希望此书对每个人的体育锻炼和身体康复有所帮助。

本书在编写过程中,得到了中国康复研究中心附属北京博爱医院运动康复部主任医师、首都医科大学教授兼博士生导师、享受国务院特殊津贴的专家纪树荣同志的热情指导和帮助,在此表示衷心感谢。同时,因参考和借鉴了许多有关文献资料,谨在此一并向作者表示感谢。由于水平有限,书中难免有许多不足之处,敬请读者批评指正。

马振超

2007.3

一、肩周炎运动疗法图解

1. 耸肩运动	(3)
2. 屈臂绕环运动	(3)
3. 直臂绕环运动	(4)
4. 前俯体划圆运动	(5)
5. 前俯体前后摆臂运动	(5)
6. 侧摆臂运动	(6)
7. 模仿蛙泳运动	(6)
8. 模仿自由泳运动	(7)
9. 前俯体扩胸运动	(8)
10. 摸耳运动	(9)
11. 摸背运动	(9)
12. 提臂运动	(10)
13. 拉臂运动	(11)
14. 转身拍打运动	(11)
15. 体操棍运动	(12)
16. 哑铃上举运动	(13)
17. 哑铃扩胸运动	(14)
18. 哑铃直臂侧划圆运动	(14)
19. 哑铃前俯扩胸运动	(15)
20. 拉拽橡皮筋运动	(16)
21. 肋木运动	(22)
22. 拉绳运动	(25)
23. 指爬墙运动	(27)
24. 大众健身器运动	(28)



25. 注意事项.....	(28)
---------------	------

二、肘关节疾病运动疗法图解

1. 小臂内外绕环运动.....	(30)
2. 低位拉橡皮筋运动.....	(31)
3. 小臂哑铃运动.....	(32)
4. 注意事项.....	(34)

三、腕关节疾病运动疗法图解

1. 腕部哑铃运动.....	(36)
2. 卷绳运动.....	(38)
3. 拉臂运动.....	(39)
4. 拧毛巾运动.....	(39)
5. 自我握手运动.....	(40)
6. 手腕过伸运动.....	(40)
7. 手腕过屈运动.....	(41)
8. 手侧背屈运动.....	(42)
9. 砸手腕运动.....	(42)
10. 注意事项.....	(43)

四、掌指关节疾病运动疗法图解

1. 捏球运动.....	(44)
2. 捏橡皮圈运动.....	(45)
3. 握力器运动.....	(46)
4. 指卧撑运动.....	(46)
5. 健身球运动.....	(47)
6. 旋转球运动.....	(48)
7. 勾拉手指运动.....	(49)
8. 扳手指运动.....	(49)
9. 手指交叉运动.....	(50)
10. 十指对撑运动.....	(50)



11. 指撑橡皮筋运动.....(51)
12. 注意事项.....(52)

五、颈椎病运动疗法图解

1. 头部左右转动运动.....(54)
2. 头部上下运动.....(55)
3. 头侧屈运动.....(56)
4. 头绕环运动.....(56)
5. 头侧扳运动.....(58)
6. 头过屈运动.....(58)
7. 头过伸运动.....(59)
8. 头手对顶运动.....(60)
9. 旋转扳头运动.....(60)
10. 顶手反拉运动.....(61)
11. 拉头顶手运动.....(62)
12. 手推下颌对顶运动.....(62)
13. 头颈反拉运动.....(63)
14. 斜体头顶墙运动.....(64)
15. 颈部负重运动.....(65)
16. 头颈伸拉橡皮筋运动.....(65)
17. 注意事项.....(66)

六、后背痛运动疗法图解

1. 扩胸运动.....(68)
2. 胸扩展运动.....(69)
3. 体后仰运动.....(70)
4. 前俯转体运动.....(71)
5. 腰绕环运动.....(72)
6. 贴胸俯卧撑运动.....(73)
7. 仰卧蹬身起运动.....(74)
8. 注意事项.....(74)



七、驼背运动疗法图解

1. 贴胸俯卧撑运动.....(76)
2. 俯卧背伸运动.....(76)
3. “V”形起运动.....(77)
4. 仰卧挺身起运动.....(77)
5. 拉背橡皮筋运动.....(78)
6. 颈部负重运动.....(79)
7. 双杠引体向上运动.....(79)
8. 杠铃运动.....(80)
9. 倒立运动.....(80)
10. 注意事项.....(81)

八、脊柱“C”形侧突运动疗法图解

1. 跪立体侧屈运动.....(83)
2. 侧卧摆腿运动.....(83)
3. 仰卧抬腿运动.....(84)
4. 仰卧转体冲拳运动.....(84)
5. 仰卧蹬身起运动.....(85)
6. 体侧屈运动.....(86)
7. 弓步体侧屈运动.....(86)
8. 弓步转体运动.....(87)
9. 小腿后屈射雁跳运动.....(88)
10. 单臂俯卧撑运动.....(88)
11. 单臂体侧撑运动.....(89)
12. 提哑铃体侧屈运动.....(89)
13. 俯卧屈小腿运动.....(90)
14. 腰腿拉拽橡皮筋运动.....(91)
15. 体悬垂侧屈运动.....(92)
16. 体悬垂收腹举腿运动.....(93)
17. 左侧肢体负重运动.....(93)



- 18.侧压腿运动.....(94)
19.单臂引体向上运动.....(95)
20.注意事项.....(95)

九、脊柱“S”形侧突运动疗法图解

- 1.跪膝俯撑运动.....(96)
2.仰卧挺胸伸臂运动.....(97)
3.侧卧体侧屈运动.....(98)
4.仰卧蹬身起运动.....(98)
5.侧卧臂拉橡皮筋运动.....(99)
6.向后蹬橡皮筋运动.....(100)
7.非对称肢体运动.....(100)
8.斜坐负重单举臂运动.....(101)
9.斜向踢腿运动.....(102)
10.注意事项.....(102)

十、腰椎间盘突出运动疗法图解

- 1.屈臂转体运动.....(104)
2.体侧屈运动.....(104)
3.腰绕环运动.....(105)
4.单杠悬垂运动.....(106)
5.单杠悬垂摆腿运动.....(106)
6.单杠悬垂转体运动.....(107)
7.俯卧摆腿运动.....(108)
8.加阻力俯卧摆腿运动.....(108)
9.仰卧抬腿运动.....(109)
10.仰卧两头起运动.....(110)
11.仰卧起坐运动.....(110)
12.团身滚动运动.....(111)
13.俯卧背伸运动.....(111)
14.反握踝背伸运动.....(112)



15. 仰卧挺身运动	(113)
16. 杠铃运动	(113)
17. 小腿后屈射雁跳运动	(114)
18. 扭髌跳运动	(115)
19. 后仰运动	(116)
20. 加阻力后摆腿运动	(116)
21. 倒悬垂运动	(117)
22. 体悬垂腰绕环运动	(118)
23. 注意事项	(119)

十一、髌骨劳损运动疗法图解

1. 绷勾脚运动	(121)
2. 仰卧抬腿运动	(122)
3. 仰卧蹬脚运动	(122)
4. 仰卧蹬车运动	(123)
5. 背靠下蹲运动	(123)
6. 爬肋木拉拽橡皮筋运动	(124)
7. 马步运动	(125)
8. 弓步运动	(125)
9. 扶持蹲起运动	(126)
10. 腿拉伸运动	(127)
11. 注意事项	(127)

十二、膝关节炎运动疗法图解

1. 膝绕环运动	(128)
2. 马步运动	(129)
3. 弓步运动	(129)
4. 扑步运动	(129)
5. 扶持蹲起运动	(130)
6. 坐位拉橡皮筋运动	(130)
7. 坐位踢足球运动	(131)

- 
8. 小腿过屈运动.....(131)
 9. 活膝顶揉运动.....(132)
 10. 注意事项.....(132)

十三、股四头肌萎缩运动疗法图解

1. 绷勾脚运动.....(134)
2. 蹲起运动.....(134)
3. 橡皮筋运动.....(135)
4. 沙袋运动.....(135)
5. 坐位踢足球运动.....(135)
6. 单腿蹲起运动.....(135)
7. 杠铃运动.....(136)
8. 户外健身器运动.....(136)
9. 注意事项.....(137)

十四、扁平足运动疗法图解

1. 脚尖走运动.....(139)
2. 脚跟走运动.....(139)
3. 脚外侧走运动.....(140)
4. 走石子路运动.....(140)
5. 高抬腿运动.....(141)
6. 踮脚运动.....(142)
7. 踩球运动.....(142)
8. 踩棍运动.....(143)
9. 脚趾夹球运动.....(143)
10. 脚心踩台阶运动.....(144)
11. 注意事项.....(145)

十五、骨质疏松症运动疗法图解

1. 徒手操(4×8拍).....(146)
2. 身体素质训练.....(153)



3. 注意事项.....	(154)
--------------	-------

十六、简易运动器械的制作方法

1. 肩周炎运动拉绳.....	(155)
2. 练颈帽.....	(155)
3. 卷绳运动器.....	(156)
4. 橡皮筋.....	(156)
5. 橡皮筋圈.....	(156)

一、肩周炎运动疗法图解

肩关节是一个由软组织连接为主的关节。肩肱关节、肩锁关节、胸锁关节和肩胸关节等，都能增添肩关节的活动度。此外，在肩关节周围分布着很多滑囊和众多的肌肉韧带，加上肱骨头较大，关节盂小而浅，这种结构虽然保持了关节最大的活动功能（图1-1），但也因此容易受到损伤。

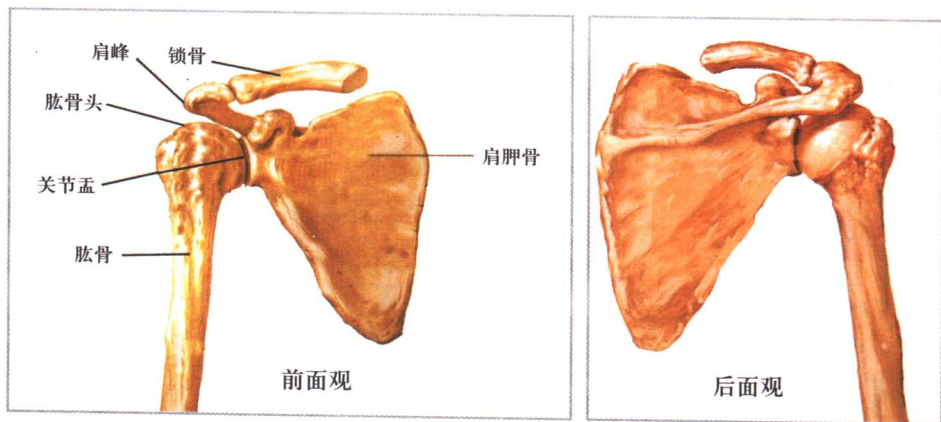


图 1-1 肩关节示意图

肩周炎是中老年人常见的一种肩部软组织疾病，表现为严重的肩部疼痛和肩关节活动功能受限。本病主要因肩关节囊和肩关节周围软组织的慢性退行性变化而形成，所以多发于中老年人，并以单侧发病为多。肩周炎的发病原因较复杂，可能与着凉、损伤、体质虚弱、代谢障碍有关，或是由肩关节周围软组织的慢性劳损引起。另一个引起发病的重要原因就是因上肢活动不足，肌力减退，引起局部

血液循环不畅或是过度劳累造成的。

病人发病初始表现为肩部酸痛,逐渐发展为部位较广泛的疼痛。静止痛、隐痛是本病的特征之一,表现为日轻夜重,常在夜间最痛。如未能及时治疗,就容易使肩关节周围的肌腱挛缩,韧带、关节囊发生粘连,晚期形成肩关节功能障碍。

肩周炎在治疗过程中,单纯用其他方法而不进行体育锻炼是不容易恢复的。因此,肩部功能锻炼是非常重要的治疗方法。运动疗法治疗肩周炎方法简单,疗效显著。治疗中除自身做些徒手体操外,还必须借助运动器械。运动前,首先要了解肩关节的解剖特点,每次练习中应注意加强肩关节各个轴位的主动和被动锻炼。特别是在疼痛的部位,更要有针对性、多次进行练习。可以采用抡、甩、抻、拉、掰、吊等动作或组合起这些动作的方式,也可以用健侧肢体带动患侧肢体,健侧肢体与患侧肢体交替做的方式。力量练习也不能少(如哑铃练习和拉橡皮筋练习),锻炼的时间可由短到长,运动幅度由小到大,根据自己体质的特点和时间,选择下面几种方法长期坚持锻炼(不必把所有的练习都做一遍),定会收到良好的效果。每次活动如有疼痛感是正常的,应以不引起剧烈疼痛为原则。同时,每次锻炼应保证患侧肢体肌肉放松的练习程序,不能减少或不做。

肩周炎运动疗法的保健作用是加强肩关节周围肌肉的力量,促进局部组织血液循环,分离粘连的关节囊,恢复正常的肩关节活动范围,改善肩关节活动功能。本套运动疗法还适用于肩部扭挫伤,冈上肌肌腱炎、肩膀劳累后酸痛等的康复。

1. 耸肩运动

(1) 说明: 耸肩练习是使肩胛骨上提和内收时尽力向上、向后耸肩, 此动作可用于锻炼斜方肌的中上部及肩胛提肌等 (图 1-2A、B)。

(2) 动作要求: 站位, 每次耸肩时, 肩胛骨尽量上提, 使锁骨贴近腮部。还原时尽量使肩胛骨下沉, 每次上下做 20~30 遍。



图 1-2A 耸肩运动正位



图 1-2B 耸肩运动侧位

2. 屈臂绕环运动

(1) 说明: 以肩关节为轴心做 360° 的绕环动作, 能对肱骨头的关节囊和韧带有很好的锻炼 (图 1-3A、B、C)。

(2) 动作要求: 分腿站位, 双臂屈曲, 手搭在肩上。以肩为轴做前、后绕环, 各做 20~30 遍。



图 1-3A 屈臂绕环起始位



图 1-3B 屈臂绕环肘下位



图 1-3C 屈臂绕环肘前位

3. 直臂绕环运动

(1) 说明：此项运动能达到整个肩部活动的极限，这个运动是屈臂绕环的延伸，在发病初期是必做项目。由于绕环所引起的惯性增加了肩部活动的幅度、力度，对关节韧带的粘连有牵拉作用（图 1-4A、B、C）。

(2) 动作要求：一只手叉腰。患侧臂伸直，以肩为轴缓慢进行直臂绕环动作，向前、后各绕 20~30 圈，然后换手做。

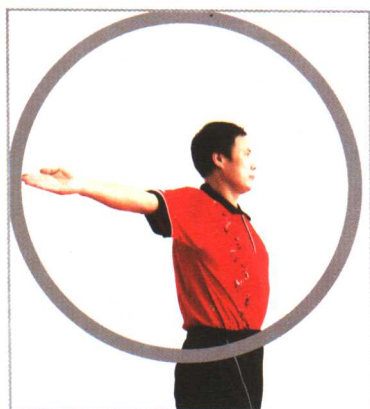
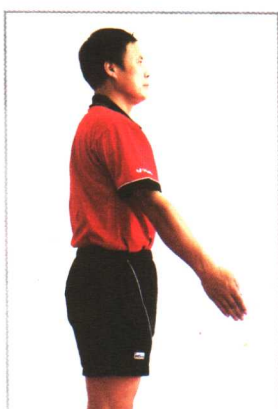
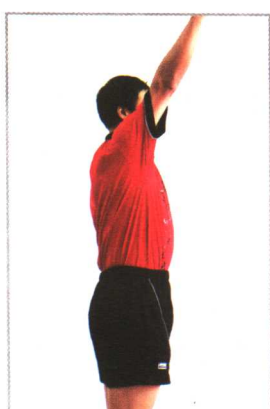


图 1-4A 直臂绕环臂伸直

图 1-4B 直臂绕环
臂下位图 1-4C 直臂绕环
臂上位