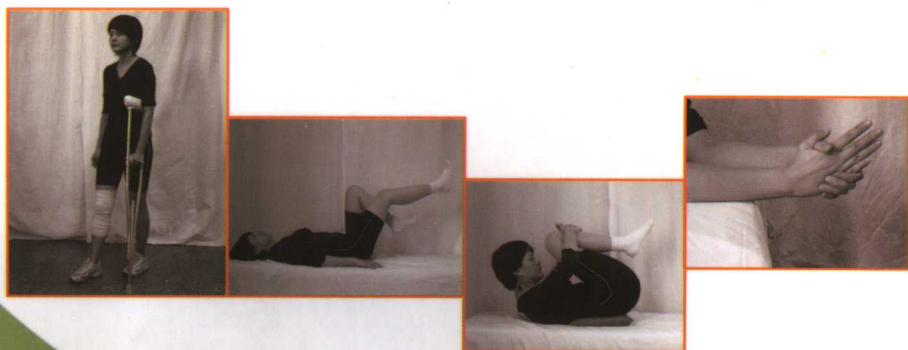


GUGUANJIESUNSHANGYUJIBINGKANGFUZHILIAOFANGANJITUJIE

骨关节损伤与疾病 康复治疗 方案及图解

周谋望 陈亚平 葛 杰 主编



清华大学出版社

GUGUANJIESUNSHANGYUJIBINGKANGFUZHILIAOFANGANJITUJIE



骨关节损伤与疾病 康复治疗 方案及图解

周谋望 陈亚平 葛 杰 主编

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

目前,随着我国骨科学和康复医学的迅速发展,骨关节损伤与疾病的康复工作在相当多的医院得以开展,但迄今尚没有看到一本能够全面指导医患的实用骨科康复书籍,不能满足康复医师、治疗师及患者的需要。北京大学第三医院运动医学研究所康复医学中心多年来致力于运动创伤及骨科伤病的康复治疗,积累了丰富的经验,得到了社会和同行的好评。为了推广普及康复知识,该中心专家在总结他们骨科伤病康复方案的基础上,参考国内外同行的相关经验,以图文结合的形式编写了此书。本书语言通俗易懂,所附动作图片均为真人演示,直观形象,十分容易理解和掌握练习要点。

本书适合临床医师、康复治疗师和骨关节伤病患者阅读参考。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13501256678 13801310933

图书在版编目(CIP)数据

骨关节损伤与疾病康复治疗方案及图解/周谋望,陈亚平,葛杰主编. —北京:清华大学出版社,2007.3

ISBN 978-7-302-13878-5

I. 骨… II. ①周… ②陈… ③葛… III. ①关节损伤—康复医学 ②关节疾病—康复医学 IV. R684.09

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 115064 号

责任编辑:张建平

封面设计:新悦翔

责任校对:焦丽丽

责任印制:孟凡玉

出版发行:清华大学出版社 地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn> 邮 编:100084

c-service@tup.tsinghua.edu.cn

社 总 机:010-62770175 邮购热线:010-62786544

投稿咨询:010-62772015 客户服务:010-62776969

印 装 者:北京牛山世兴印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:185×230 印 张:17 字 数:317 千字

版 次:2007 年 3 月第 1 版 印 次:2007 年 3 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

定 价:36.00 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:021094-01

编者名单

主 编	周谋望	陈亚平	葛 杰	
编 者	周谋望	陈亚平	葛 杰	黄红拾
	杨延砚	张 京	贾凤荣	姜 军
	吕 铮	赵 晨	王 术	吴同绚
	戴宏乐	马红英	张巧云	谷 莉

前言

随着我国经济的发展和人民生活水平的提高,大众对于健康的需求不仅仅停留在治病的阶段,而是要尽快尽好地恢复肢体功能,回归社会。康复医学就是针对功能障碍的学科,是一个不断发展的新兴学科。在我国,许多医院都建立了康复科,骨科伤病的康复在许多医院得以开展。但迄今我们尚没有看到一本能够全面指导医患的实用的康复书籍,不能满足广大康复医师、治疗师及患者的需要。

北京大学第三医院运动医学研究所康复医学中心多年来致力于运动创伤及骨科伤病的康复治疗,积累了较为丰富的经验,得到了社会的好评。为了推广普及康复知识,在总结我们骨科伤病康复方案的基础上,参考国内外的先进经验,以图文结合的形式编辑出版此书,以供广大康复医师、治疗师及患者参考。考虑到康复训练的实用和简便性,本书中所设计的功能练习均选择徒手或使用较为简便的工具,如沙袋、哑铃、橡皮筋等,未涉及医院专用的训练器械。为了便于阅读和理解,在描述时尽量使用通俗易懂的语言,使大家容易理解和掌握练习要点,取得更好的疗效。

康复医学尚处在不断发展的阶段,康复治疗手段不断更新,对于疾病的认识不断深入,即使是相同的疾病及功能障碍,不同患者之间可能存在个体差异,所以我们提醒使用本

书的康复医师、治疗师及患者要结合具体情况灵活应用,不能生搬硬套。

由于许多康复训练动作相同或相似,为避免过多重复,书中将所有动作图解一并编入第13章。可能会给读者查找带来不便,在此致歉。

本书中对脊柱和关节解剖结构的简介一章中使用的图片来自中国医科大学主编的《人体解剖学》,在此特别向该书作者及出版单位表示衷心的感谢!

由于目前尚没有完整的资料可供参考,加之我们的经验及水平有限,本书难免存在不足之处,敬请广大读者指正。

周谋望 陈亚平

2006年12月于北京大学第三医院

目 录

1 康复医学的基本知识 1

1.1 康复的含义和作用 1

1.2 康复治疗过程中如何调整自身心态 2

1.3 康复治疗和练习中的注意事项 3

1.4 康复治疗的特点 5

1.5 康复及功能练习中常用术语的含义 6

2 关节及脊柱脊髓的解剖简介 9

2.1 关节的结构 9

2.2 肩关节的结构 10

2.3 肘关节的结构 11

2.4 腕关节的结构 12

2.5 髋关节的结构 13

2.6 膝关节的结构 14

2.7	踝关节的结构	16
2.8	脊柱的结构	17
2.9	骨盆的结构	18
2.10	脊髓解剖简介	19

3	肩关节损伤和疾病的康复	21
3.1	肩关节损伤和疾病的康复目标	21
3.2	肩关节脱位的康复	22
3.2.1	肩关节脱位概述	22
3.2.2	肩关节脱位术后康复方案	22
3.3	肩关节周围炎的康复	24
3.3.1	肩关节周围炎概述	24
3.3.2	肩关节周围炎康复方案	24
3.4	肩袖损伤的康复	26
3.4.1	肩袖损伤概述	26
3.4.2	肩袖修补术后康复方案 (小到中撕裂)	27

3.4.3	肩袖修补术后康复方案 (中到大撕裂)	29
3.5	肩关节盂唇损伤修补术后的康复	32
3.5.1	肩关节盂唇损伤概述	32
3.5.2	肩关节盂唇损伤修补术后 康复方案	32
3.6	肱骨外科颈骨折的康复	35
3.6.1	肱骨外科颈骨折概述	35
3.6.2	肱骨外科颈骨折术后康复方案	35

4	肘关节损伤和疾病的康复	39
4.1	肘关节损伤和疾病的康复目标	39
4.2	肘关节损伤内侧副韧带损伤的康复	40
4.2.1	肘关节内侧肌肉韧带损伤概述	40
4.2.2	肘关节内侧肌肉韧带装置损伤 康复方案	40

.....

4.3	肱骨外上髁炎(网球肘)的康复	41
4.3.1	肱骨外上髁炎(网球肘)概述	41
4.3.2	肱骨外上髁炎术后康复方案	42
4.4	肘关节关节镜术后的康复	43
4.4.1	肘部关节镜手术概述	43
4.4.2	肘关节关节镜手术后康复方案	43
4.5	肘关节骨折康复	44
4.5.1	肘关节骨折概述	44
4.5.2	肘关节骨折康复方案	45

5 腕关节损伤和疾病的康复 47

5.1	腕关节损伤和疾病的康复目标	47
5.2	腕管综合征(鼠标手)损伤的康复	48
5.2.1	腕管综合征(鼠标手)概述	48
5.2.2	腕管综合征术后康复方案	48
5.3	腕关节骨折的康复	49

.....

5.3.1 腕关节常见骨折概述 49

5.3.2 腕关节骨折(非手术治疗)
康复方案 50

5.3.3 腕关节附近骨折术后康复方案 51

6 髋关节及股部损伤和疾病的康复 55

6.1 髋关节损伤和疾病的康复目标 55

6.2 髂胫束挛缩(弹响髋)松解术后的
康复 56

6.2.1 髂胫束挛缩(弹响髋)概述 56

6.2.2 髂胫束挛缩(弹响髋)松解术后
康复方案 56

6.3 股骨颈骨折的康复 58

6.3.1 股骨颈骨折概述 58

6.3.2 股骨颈骨折(切开复位内固定)
术后康复方案 58

6.3.3	股骨颈骨折(骨牵引治疗)	
	康复方案	59
6.4	股骨头缺血性坏死的康复	61
6.4.1	股骨头缺血性坏死概述	61
6.4.2	股骨头缺血性坏死康复方案	61
6.5	全髋关节置换术后的康复	63
6.5.1	全髋关节置换术概述	63
6.5.2	全髋关节置换术后康复方案	63
6.6	股骨干骨折的康复	64
6.6.1	股骨干骨折概述	64
6.6.2	股骨干骨折(切开复位内 固定)术后康复方案	64

7	膝关节损伤和疾病的康复	67
7.1	膝关节损伤和疾病康复的一般原则 和目标	67

7.2	膝关节韧带损伤的康复	68
7.2.1	膝关节前交叉韧带损伤概述	68
7.2.2	膝关节前交叉韧带重建术后 康复方案	69
7.2.3	膝关节后交叉韧带重建术后 康复方案	72
7.2.4	膝关节侧副韧带损伤术后康复方案	75
7.2.5	膝关节联合伤术后康复方案	77
7.3	膝关节其他常见损伤的康复	80
7.3.1	膝关节髌骨脱位术后康复方案	80
7.3.2	膝关节髌腱断裂的术后康复方案	82
7.4	膝关节半月板损伤术后的康复	84
7.4.1	半月板损伤概述	84
7.4.2	关节镜下半月板修整(或切除) 术后康复方案	85

7.4.3	半月板修复(缝合、半月板钉 及半月板箭等各种固定方式) 术后康复方案	87
7.5	膝关节软骨损伤术后康复	88
7.5.1	膝关节软骨损伤概述	88
7.5.2	关节软骨微骨折处理术后 康复方案	89
7.6	膝关节滑膜炎术后的康复	91
7.6.1	膝关节滑膜炎概述	91
7.6.2	膝关节滑膜切除(清扫)术后 康复方案	91
7.7	膝关节附近骨折的康复	93
7.7.1	膝附近骨折术后的常规康复方案	93
7.7.2	胫骨平台骨折术后康复方案	95
7.7.3	髌骨骨折(石膏固定非手术治疗) 康复方案	97

7.7.4 髌骨骨折(张力带固定)术后康复

方案 99

7.8 全膝关节置换术后康复 101

7.8.1 全膝关节置换术后康复的特点 101

7.8.2 全膝关节置换术后康复方案 101

8 踝关节损伤和疾病的康复 105

8.1 踝关节损伤和疾病的康复目标 105

8.2 踝关节韧带损伤(断裂)的康复 106

8.2.1 踝关节韧带损伤概述 106

8.2.2 踝关节内、外侧副韧带断裂缝合
术后康复方案 106

8.2.3 踝关节内、外侧副韧带损伤
非手术治疗康复方案 108

8.3 跟腱断裂的康复 110

8.3.1 跟腱断裂概述 110

8.3.2	跟腱断裂缝合术后康复方案	110
8.3.3	跟腱断裂非手术治疗康复方案	112
8.4	跟腱挛缩延长术后的康复	114
8.4.1	跟腱挛缩概述	114
8.4.2	跟腱挛缩延长术后的康复方案	115
8.5	踝关节骨折的康复	115
8.5.1	踝关节骨折概述	115
8.5.2	踝关节骨折手术治疗康复方案	115
8.5.3	踝关节骨折保守治疗石膏固定 康复方案	117

9	骨盆骨折的康复	121
9.1	骨盆骨折康复的一般原则和目标	121
9.2	稳定性骨盆骨折的康复	122
9.2.1	稳定性骨盆骨折概述	122
9.2.2	稳定性骨盆骨折康复方案	122

9.3	骨盆不稳定骨折的康复	123
9.3.1	骨盆不稳定性骨折概述	123
9.3.2	骨盆不稳定骨折康复方案	124

10

外伤性脊髓损伤的康复 127

10.1	脊髓损伤概述	127
10.2	脊髓损伤的特点和一般康复目标	128
10.3	脊髓损伤术后的康复治疗方案	128
10.3.1	脊髓损伤术后康复治疗的 注意事项	128
10.3.2	脊髓损伤术后康复方案	129

11

颈肩痛腰腿痛的康复 137

11.1	脊柱病变的康复目标	137
11.2	颈椎病的康复	138
11.2.1	颈椎病概述	138