

骨折康复

· 保健体操与功能锻炼

王崇武编 柳用墨审

湖南科学技术出版社

5

骨折康复

保健体操与功能锻炼

王崇武编 柳用墨审



湖南科学技术出版社

骨折康复

保健体操与功能锻炼

王崇武编 柳用墨审

责任编辑：鲍晓昕

*

湖南科学技术出版社出版

(长沙市展览馆路14号)

湖南省新华书店发行 湖南印刷一厂印刷

*

1986年5月第1版第1次印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：2.625 字数：55,000

印数： 1——5,100

统一书号：14204·148 定价：0.41元

征订期号：湖南新书目86——2(26)

前 言

王 维 王

创伤骨科住院病人，由于骨折而进行牵引、复位、固定或手术治疗，不但在住院期间需要卧床休息，出院后还要有较长时间的休养恢复期。在这段时期内，病人的正常生活规律和习惯有所改变，在肉体上和精神上都受到很大的影响。长时期的卧床休息和肢体的固定，不仅受伤肢体肌肉组织处于松弛状态，也影响全身各个系统的正常机能活动，特别是中枢神经系统大脑皮层的活动，心血管系统、呼吸系统和消化系统等功能也都处在一定程度的失调状态，影响身体健康，降低机体抵抗力，容易产生全身或局部其它疾病。

骨折病人的保健体操能帮助病人强身健体，提高机体健康素质；功能锻炼则属骨折治疗的三大基本原则（复位、固定和功能锻炼）之一，继复位、固定之后，适当地进行功能锻炼能促进骨折愈合，加速功能恢复和避免并发症。因此，骨科医师，护士都应熟悉和掌握这些体操和锻炼方法，以指导和督促骨折病人正确地操练；同时，病人也要学会有关的体操和锻炼方法，以便坚持进行。若本书能对医护人员和病人在此方面有所裨益，将是编者莫大的欣慰。

我院骨科护理组的同志为了提高护理水平和医疗质量，拟以骨折病人的功能锻炼为研究课题，而要研究此项专题，需要

一定的理论基础，鉴于国内目前尚缺这类专著供参考。因此，编者受她们的委托，并在她们的鼓励和促进下编写完稿的，书中有关解剖方面的插图，承蒙曾嘉明同志精心绘制，在此，特向这些同志表示谢意。

王崇武

于湖南医学院第一附属医院

1985年11月

目 录

骨折病人的保健体操	(1)
保健体操的准备工作.....	(1)
一、头部运动.....	(2)
二、上肢运动.....	(4)
三、搭肩运动.....	(5)
四、握拳运动.....	(6)
五、联合运动.....	(7)
六、踢腿运动.....	(8)
七、外展运动.....	(9)
八、蹬足运动.....	(10)
九、腰背运动.....	(11)
十、腹部运动.....	(12)
十一、转身运动.....	(13)
十二、深呼吸运动.....	(14)
骨折肢体的功能锻炼	(15)
一、骨折的愈合过程.....	(15)
二、功能锻炼对骨折愈合的影响.....	(16)
三、功能锻炼对关节活动的影响.....	(16)
四、功能锻炼对肌肉的影响.....	(17)

五、对功能锻炼的基本认识和三个阶段.....	(17)
六、各部位骨折的功能锻炼方法.....	(20)
(一)锁骨骨折.....	(20)
(二)肩关节脱位、肱骨外科颈骨折和肱骨干骨折.....	(21)
(三)肘部骨折脱位.....	(25)
(四)尺桡骨骨折.....	(27)
(五)桡骨下端伸直型骨折.....	(30)
(六)手部骨折.....	(30)
(七)股骨颈骨折.....	(33)
(八)股骨粗隆间骨折.....	(35)
(九)股骨干骨折.....	(35)
(十)髌骨骨折.....	(38)
(十一)膝关节半月板撕裂切除术后.....	(39)
(十二)胫腓骨骨折.....	(40)
(十三)踝部骨折.....	(40)
(十四)胸腰椎骨折.....	(41)
(十五)骨盆骨折.....	(44)
全身骨骼图.....	(46)
全身肌肉图.....	(48)
四肢关节的活动方向和作用肌肉.....	(50)
脊柱四肢关节的正常活动范围、常用的关节活动度和功能位.....	(65)
肢体周径、长度和关节活动度的测量和记录方法.....	(76)

骨折病人的保健体操

骨折病人的保健体操是指未受伤的健康肢体、躯干和头部的活动锻炼，通过锻炼以调整全身各个系统器官和组织的正常机能，增强体质，改善病人的精神状态。它的主要作用是：

(1) 由于肌肉的活动增加了动脉的血流量，也促进了静脉血和淋巴的回流，从而改善全身的血循环；(2) 配合正确的深呼吸改善肺部的血液循环，增加氧的吸入和二氧化碳的排出，加快了组织的新陈代谢；(3) 由于新陈代谢的增强，促进消化系统的吸收和排泄，改善食欲，增加营养，对创伤局部的修复也起了良好的促进作用；(4) 体操还可分散受伤病人对创伤局部的注意力，减轻疼痛，消除精神上的苦闷，也有利于意志的锻炼。

保健体操的准备工作

拿掉床上的枕头、被褥及妨碍肢体活动的物体；取去床头桌上物品；解开紧身衣裤，但应穿好衣服以防受凉。适当地打开窗户，让新鲜空气对流。解完大小便。

准备工作由病室护士、护理员或保健体操指导员担任，参加体操者应是病室里大部分卧床病人，上肢骨折允许下床者可站立床旁进行，每天操练 3~4 次。

做完保健体操后，休息片刻，即可根据每个病人骨折的具体情况，在医护人员的指导下进行伤肢的特殊功能锻炼。

(一) 头部运动

头前屈及后伸

图1-a



图1-b

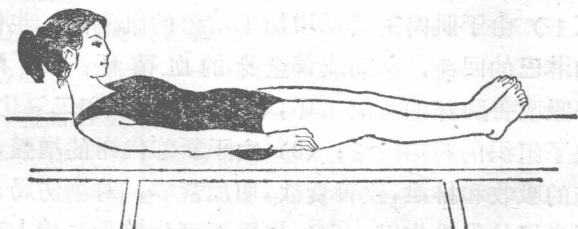
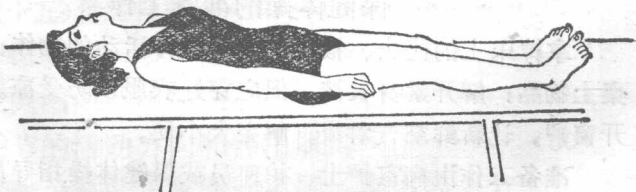


图1-c



1. 准备姿势
 2. 头前屈——中立位
 3. 头后伸——中立位
- 每节4拍，共16拍。

头左右旋

图1—d

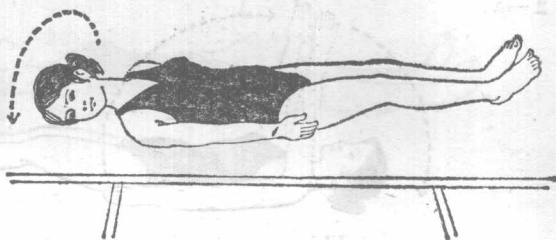
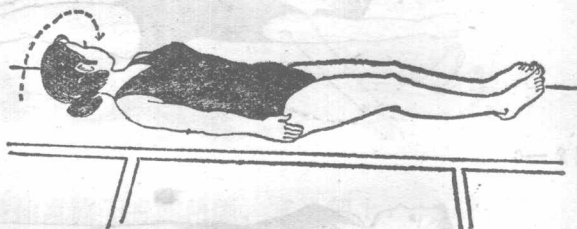


图1—e



1. 右旋——中立位
 2. 左旋——中立位
- 每节4拍，共16拍。

(二) 上肢运动

肩关节运动

图 2-a

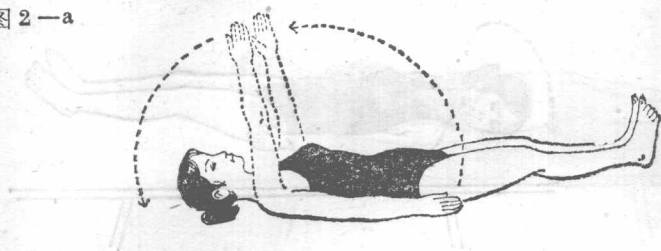


图 2-b

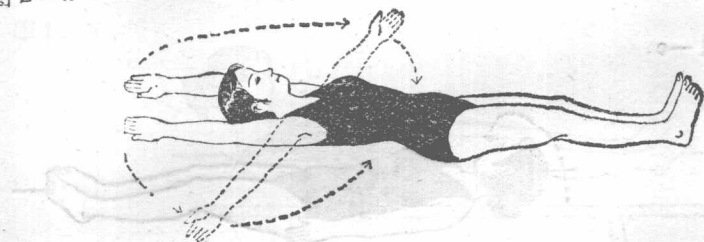


图 2-c



1. 两上肢伸直向前平举，掌心相对
 2. 过头上举
 3. 左右侧平举与肩平
 4. 放下，两上肢平放
- 每节 4 拍，共 16 拍。

(三) 搭肩运动

肘和腕关节运动

图3-a



图3-b



1. 两上肢伸直放于身体两侧，掌心朝上
 2. 抬起上臂，屈肘，屈腕，两手搭肩。
 3. 两手离肩，肘、腕伸直。
 4. 反复进行，最后上臂放下，与1同。
- 每节2拍，共16拍。

(四) 握拳运动

手部各关节的运动

图 4-a

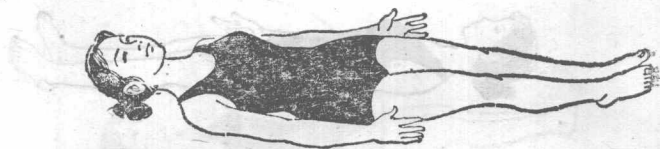
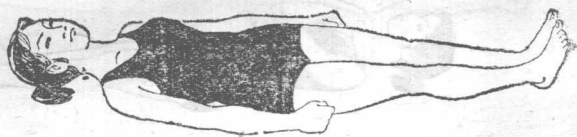


图 4-b



1. 两上肢伸直置于身体两侧，桡侧在上。

2. 紧握拳头，然后手指伸直撒开。

3. 再握拳，反复进行。

每节 2 拍，共 16 拍。

(五) 联合运动

肩、肘、前臂、腕及手部各关节的运动。

图 5-a

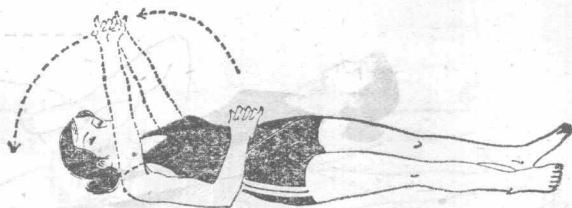
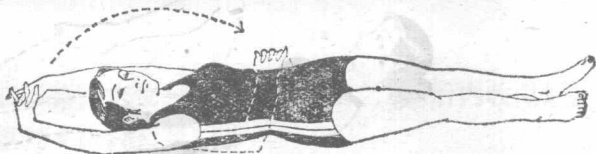


图 5-b



1. 屈肘两手置于胸前，十指交叉互握。
2. 前臂旋前，掌心朝外伸肘，使手过头上举。
3. 复原。

每节 4 拍，共 16 拍。

(六) 踢腿运动

髋关节和膝关节的伸屈运动

图 6-a

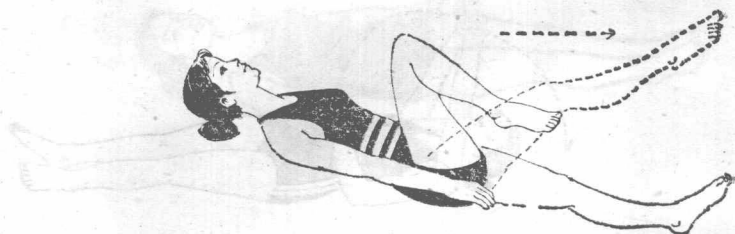
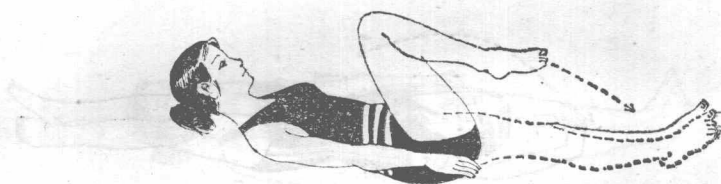


图 6-b

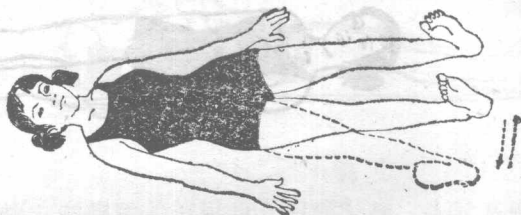


1. 尽量屈髋及膝关节。
2. 踢腿使髋关节处于屈曲 45° 位，膝关节伸直。
3. 收回小腿于屈髋、屈膝位。
4. 伸直下肢。

每节 4 拍，共 16 拍。先做右侧，后做左侧。

(七) 外展运动
腕关节外展运动

图7



1. 双下肢伸直位——右腿外展 45° ，然后内收复原。
 2. 重复4次。
 3. 同样做左侧。
- 每节2拍，共16拍。

(八) 踵足运动
踝关节运动

按按热性 (十)
背背屈伸代背大脚

图 8-a

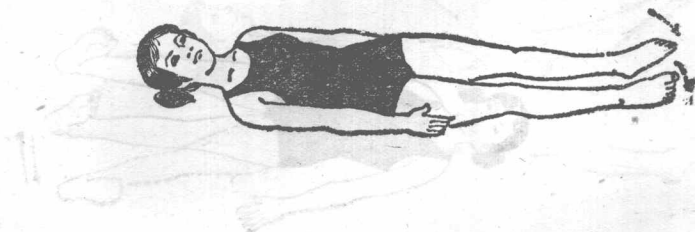
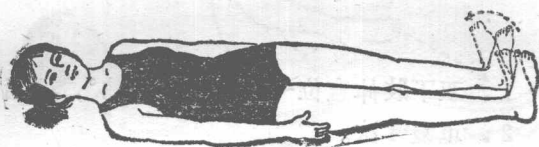


图 8-b



1. 足中立位——蹶屈——复原。

2. 足中立位——背伸——复原。

每节 4 拍，共 16 拍。