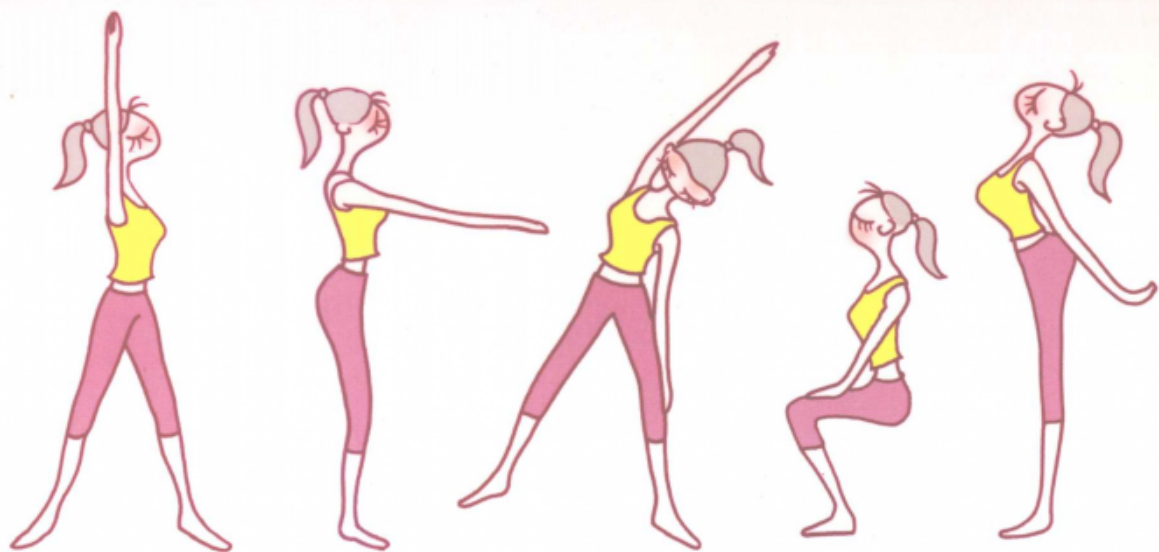
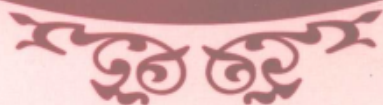


张光武 主编

颈肩腰腿痛 运动疗法



金盾出版社

责任编辑：宋晓红

封面设计：赵小云



颈肩腰腿痛运动疗法

ISBN 978-7-5082-4905-6



9 787508 249056 >



ISBN 978-7-5082-4905-6

R · 875 定价: 26.00元

颈肩腰腿痛

运动疗法

主 编

张光武

编著者

张光武 邵 凯 钟 波

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书根据骨科专家的治疗经验,针对颈肩腰腿部位的解剖特点,从颈肩腰腿痛患者关心的 151 个有关问题入手,介绍了运动疗法基础知识和颈肩腰腿疾病的预防措施;推荐了多种治疗颈部疼痛、上肢疼痛、腰部疼痛、下肢疼痛的运动疗法,并配有图解指导患者和医师进行操作。内容科学实用,可操作性强,适合广大读者和社区医师参阅。

图书在版编目(CIP)数据

颈肩腰腿痛运动疗法/张光武编著. —北京:金盾出版社,2008.3
ISBN 978-7-5082-4905-6

I. 颈… II. 张… III. ①颈肩痛-运动疗法②腰腿痛-运动疗法 IV. R681.505
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 001677 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:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:万龙印装有限公司

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:15.75 字数:240 千字

2008 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

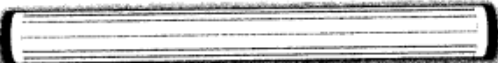
印数:1—10000 册 定价:26.00 元

(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

颈肩腰腿痛是骨科的常见病,多发病。其发病原因既有疾病的因素,也与年龄、性别、职业、工作体位、劳动强度等因素有关。《颈肩腰腿痛运动疗法》一书,融入了骨科专家多年的临床治疗经验,依据颈肩腰腿的生理解剖特点,推荐了多个行之有效的治疗颈肩腰腿痛的运动疗法及推拿按摩方法,并提出预防上述部位疼痛的建议。书中内容分为运动疗法基础知识,颈部疼痛运动疗法,上肢疼痛运动疗法,腰部疼痛运动疗法,下肢疼痛运动疗法五个部分,简要介绍了颈肩腰腿痛运动疗法的基本知识,颈肩腰腿痛的发病机制和诊断要点,重点介绍了运动治疗的具体操作方法和注意事项,以及中医对颈肩腰腿痛的认识和治疗。共解答了患者关注的 151 个有关问题,并以图解形式指导患者和医师进行操作。其内容通俗易懂,科学实用,可操作性强,适合颈肩腰腿痛患者和社区医师参阅。

在此,笔者要强调一个观点,即运动疗法仅作为颈肩腰腿痛患者已经明确所患疾病的诊断,并在治疗有效的前提下,方可选择的多种治疗方法之一。运动疗法是调节机体功能、治疗疾病的辅助方法,不能替代其他的治疗方法(如手术治疗、药物治疗、物理治疗等)。引起颈肩腰腿痛的原因十分复杂,治疗方法也不尽相同,对于患有疑难的、复杂



的、持续的和治疗效果不好的颈肩腰腿痛患者,首先应该去医院做系统的检查和治疗,在诊断明确后选择正确、有效的方法进行综合治疗,防止贻误病情。

在编写本书过程中,笔者曾参考了大量公开发表的文献资料,并从中得到启迪和帮助,谨此向有关单位和作者表示衷心的感谢。由于学术水平的局限,本书可能存在某些不足或错误,敬请广大读者及医学界同仁批评指正。

张光武





目 录

一、运动疗法基础知识

1. 什么是运动疗法?	(1)
2. 运动疗法有哪些特点?	(2)
3. 运动疗法有哪些主要形式?	(3)
4. 什么是主动运动?	(4)
5. 什么是被动运动?	(5)
6. 什么是运动处方?	(6)
7. 怎样评价运动处方的疗效?	(10)
8. 中老年人怎样选择运动处方?	(10)
9. 中老年人选择运动疗法应注意什么?	(11)
10. 中老年患者怎样控制运动量?	(12)
11. 心血管疾病患者怎样选择运动疗法?	(14)
12. 心血管疾病患者运动时应注意什么?	(15)
13. 呼吸系统疾病患者怎样选择运动疗法?	(16)
14. 呼吸系统疾病患者运动时应注意什么?	(16)
15. 女性患者怎样选择运动疗法?	(17)
16. 女性患者选择运动疗法时应注意什么?	(19)
17. 怎样评价运动疗法的效果?	(19)
18. 什么是疼痛? 怎样判断疼痛的程度?	(21)
19. 什么是推拿疗法和按摩疗法?	(22)
20. 什么是“易筋经”?	(24)
21. 什么是“华佗五禽戏”?	(28)
22. 什么是“八段锦”?	(31)



二、颈部疼痛运动疗法

23. 颈部疼痛的主要原因有哪些? (36)
24. 什么是颈椎病? 颈椎病有哪些临床表现? (37)
25. 什么是颈椎支具疗法? (39)
26. 颈椎病患者使用支具疗法时应注意哪些问题? (42)
27. 颈椎病患者怎样选择牵引疗法? (43)
28. 颈椎病患者牵引治疗的适应证和禁忌证有哪些? (45)
29. 颈椎病患者牵引治疗时应注意什么? (45)
30. 什么是颈椎病的推拿疗法? (46)
31. 对颈椎病患者怎样进行推拿按摩治疗? (48)
32. 对颈椎病患者进行推拿治疗时应注意什么? (52)
33. 怎样应用梳头疗法缓解颈椎疼痛? (53)
34. 怎样做颈部功能锻炼? (54)
35. 颈部疼痛患者怎样做保健操治疗? (56)
36. 办公室工作者怎样缓解颈部肌肉紧张? (58)
37. 怎样缓解使用电脑引起的颈部疼痛? (59)
38. 办公室工作者怎样预防“低头综合征”? (61)
39. 办公室工作者怎样预防颈部疼痛? (62)
40. 司机怎样预防颈部疼痛? (63)
41. 体力劳动者怎样预防颈部疼痛? (64)
42. 颈部疼痛患者怎样做自我保健操? (66)
43. 颈部疼痛患者怎样做哑铃操? (68)
44. 怎样应用传统健身法缓解颈部疼痛? (70)
45. 颈椎疼痛患者怎样做“祛病延年二十式”? (71)
46. 什么是颈椎姿势综合征? 怎样治疗? (74)
47. 什么是颈椎功能性疼痛? 治疗原则是什么? (75)
48. 什么是颈椎移位综合征? 治疗原则和方法是什么? (76)
49. 什么是麦氏技术? (78)
50. 怎样应用麦氏技术治疗颈部疼痛? (80)
51. 什么是落枕? 有哪些临床表现? (83)
52. 怎样应用运动疗法治疗落枕? (84)



53. 怎样应用体操疗法治疗落枕? (85)
54. 怎样应用推拿疗法缓解落枕引起的颈部疼痛? (86)
55. 怎样应用颈部康复操治疗颈部筋膜炎? (87)

三、上肢疼痛运动疗法

56. 什么是肩周炎? 有哪些临床表现? (89)
57. 怎样应用“爬墙法”治疗肩周炎? (90)
58. 怎样应用“甩手法”治疗肩周炎? (92)
59. 怎样应用简单器械治疗肩周炎? (93)
60. 怎样做体操可缓解肩周炎疼痛? (96)
61. 怎样应用功能训练法治疗肩周炎? (98)
62. 怎样应用推拿疗法治疗肩周炎? (101)
63. 办公室工作者怎样预防肩周炎? (101)
64. 司机怎样预防肩周炎? (103)
65. 肩周炎患者做运动时应注意什么? (104)
66. 什么是“网球肘”? (105)
67. 怎样应用运动疗法治疗“网球肘”? (106)
68. 怎样应用推拿疗法治疗“网球肘”? (107)
69. 什么是“高尔夫球肘”? (108)
70. 怎样应用运动疗法治疗“高尔夫球肘”? (108)
71. 什么是“键盘腕”? (109)
72. 怎样应用运动疗法治疗“键盘腕”? (110)
73. 什么是“鼠标手”? (111)
74. 怎样应用运动疗法治疗“鼠标手”? (112)
75. 什么是“手机指”? (113)
76. 怎样应用运动疗法治疗“手机指”? (114)
77. 怎样应用推拿疗法治疗“手机指”? (115)
78. 什么是狭窄型腱鞘炎? (115)
79. 怎样应用运动疗法治疗桡骨茎突狭窄性腱鞘炎? (117)
80. 怎样应用推拿疗法治疗桡骨茎突狭窄性腱鞘炎? (118)
81. 怎样应用推拿疗法治疗腕关节挫伤? (118)



四、腰部疼痛运动疗法

82. 什么是腰椎间盘突出症? (120)
83. 怎样应用麦氏技术缓解腰部疼痛? (122)
84. 怎样应用徒手牵引法治疗腰椎间盘突出症? (126)
85. 怎样应用对抗牵引法治疗腰椎间盘突出症? (127)
86. 怎样应用自体牵引法治疗腰椎间盘突出症? (128)
87. 怎样应用移体牵引法治疗腰椎间盘突出症? (130)
88. 怎样应用机械牵引法治疗腰椎间盘突出症? (132)
89. 腰痛患者牵引治疗时应注意哪些问题? (132)
90. 腰椎间盘突出症患者怎样进行腰部肌肉锻炼? (134)
91. 腰椎间盘突出症患者怎样应用支具疗法? (137)
92. 腰椎间盘突出症患者怎样进行功能疗法? (138)
93. 腰椎间盘突出症患者怎样进行体操疗法? (140)
94. 怎样应用推拿疗法治疗腰椎间盘突出症? (144)
95. 怎样应用整复手法治疗腰椎间盘突出症? (146)
96. 什么是急性腰扭伤? (154)
97. 怎样应用运动疗法治疗急性腰扭伤? (155)
98. 怎样应用推拿疗法缓解急性腰扭伤的疼痛? (156)
99. 怎样预防急性腰扭伤? (157)
100. 什么是腰肌劳损? 有哪些临床表现? (158)
101. 怎样应用体操疗法治疗腰肌劳损? (158)
102. 慢性腰肌劳损患者怎样做腰背肌锻炼? (160)
103. 怎样应用推拿疗法治疗慢性腰肌劳损? (162)
104. 什么是腰背筋膜炎? 有哪些临床表现? (163)
105. 怎样应用运动疗法治疗腰背筋膜炎? (163)
106. 怎样应用推拿疗法治疗腰背筋膜炎? (166)
107. 怎样应用运动疗法治疗老年人腰椎压缩骨折? (167)
108. 怎样缓解骨质疏松症引起的腰背疼痛? (168)
109. 骨质疏松症患者怎样进行运动疗法? (169)
110. 骨质疏松症患者怎样防止运动意外伤害? (171)
111. 怎样纠正姿势性腰痛? (172)



112. 怎样应用推拿疗法治疗姿势性腰痛?	(173)
113. 办公室工作者怎样预防腰腿疼痛?	(174)
114. 体力劳动者怎样预防腰腿疼痛?	(177)
115. 司机怎样预防腰部疼痛?	(178)
116. 开车时出现腰痛怎么办?	(180)
117. 常使用电脑者怎样预防腰部疼痛?	(181)
118. 常使用电脑者的运动方法有哪些?	(182)
119. 怎样做“椅子操”?	(182)

五、下肢疼痛运动疗法

120. 什么是梨状肌综合征?	(184)
121. 怎样应用运动疗法治疗梨状肌综合征?	(185)
122. 怎样应用体操疗法治疗梨状肌综合征?	(188)
123. 梨状肌综合征患者怎样做功能锻炼?	(189)
124. 什么是膝关节骨关节病?	(190)
125. 膝关节骨关节病患者怎样做肌肉锻炼?	(191)
126. 怎样预防膝关节骨关节病引起的疼痛?	(193)
127. 怎样应用推拿疗法治疗膝关节骨关节病?	(194)
128. 膝关节疼痛患者怎样预防肌肉萎缩?	(195)
129. 膝关节疼痛患者怎样结合水疗进行运动疗法?	(198)
130. 应用水疗做膝关节运动疗法时应注意什么?	(198)
131. 膝关节疼痛患者怎样做关节运动体操?	(199)
132. 下肢疼痛患者怎样防止肌肉萎缩?	(200)
133. 膝关节疼痛患者怎样做下肢肌肉牵拉运动?	(201)
134. 下肢肌肉萎缩患者怎样做大腿肌肉锻炼?	(206)
135. 下肢肌肉萎缩患者怎样做小腿肌肉锻炼?	(207)
136. 怎样应用运动疗法预防下肢肌肉萎缩?	(208)
137. 下肢肌肉萎缩患者运动时应注意什么问题?	(211)
138. 什么是类风湿关节炎?	(212)
139. 怎样应用运动疗法治疗类风湿关节炎?	(213)
140. 类风湿关节炎患者怎样做关节运动操?	(216)
141. 膝关节疼痛、肿胀、积液是由哪些原因引起?	(218)



142. 怎样应用运动疗法减少膝关节积液?	(219)
143. 怎样应用运动疗法治疗膝关节韧带损伤?	(221)
144. 怎样应用推拿疗法治疗膝关节韧带损伤?	(223)
145. 怎样应用推拿疗法缓解膝关节半月板损伤引起的疼痛?	(224)
146. 怎样应用运动疗法预防和治疗膝关节滑膜炎?	(225)
147. 怎样应用运动疗法治疗和预防创伤性关节炎?	(227)
148. 什么是踝关节损伤?	(230)
149. 怎样应用运动疗法治疗踝关节扭伤?	(231)
150. 踝关节骨折患者怎样进行运动康复治疗?	(233)
151. 怎样应用推拿点穴疗法缓解踝关节疼痛?	(236)
附图	(237)



一、运动疗法基础知识

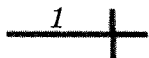
1. 什么是运动疗法?

通过人体主动或被动的运动过程,达到治病健身目的的治疗方法,称之为运动疗法。运动疗法包括主动运动,如跑步、跳跃、行走、体操、游泳、武术等主动躯体运动的运动方式;也包括被动运动,如医师或治疗师对患者施行按摩、推拿、牵引及器械运动等内容。运动疗法也可称为医疗体育疗法,或简称“体疗”。

运动疗法的主要作用有以下几个方面:

(1)改善机体的新陈代谢和血液循环状况:我们知道,人体的疼痛及许多疾病都与机体的新陈代谢和局部血液循环状态有关。例如,颈肩腰腿疼痛的原因之一就是局部组织新陈代谢障碍,使代谢产生的废物不能有效地被清除,从而刺激局部神经,出现疼痛和不适。再例如,人的肢体处于缺血状态时,也可以出现明显的疼痛反应。中医学认为,人体疼痛与血脉疏通关系密切,提出“不通则痛”的理论,并认为通过有效和适当的治疗,改善组织血液循环状态,可以明显地缓解身体的疼痛和不适。

(2)促进神经肌肉的功能:神经功能和肌肉状态是一个有机的整体。神经功能不全,导致肌肉运动障碍,而肌肉运动障碍则是肢体疼痛的原因之一。例如,腰椎间盘突出症引起的腰腿疼痛和颈椎病产生的颈部疼痛,多为神经根受压迫或刺激所致。通过运动疗法,减轻或缓解不良因素对神经根的压迫或刺激,就能缓解机体的疼痛,达到治病的目的。通过运动疗法,人们还可以恢复肌肉的力量,防止肌肉萎缩,增加肌肉张力。运动疗法的直接结果,就是使肢体在运动时疼痛及酸胀感明显减轻。





(3)维持和改善组织的正常形态,保持正常的功能活动:人的肢体如果因伤病、骨折等原因而长期运动不足或运动障碍,必然会造成肌肉、关节、韧带等出现退行性改变,表现为肌肉萎缩,骨质疏松,关节僵硬及粘连,韧带及肌肉挛缩等现象,使人的肢体出现疼痛及活动障碍等。运动疗法的目的,就是通过肢体的主动和被动运动,尽可能地使变形的或功能不正常的组织恢复正常形态,使萎缩的肌肉重新丰满,使粘连的关节尽可能的活动自如,使挛缩的肌肉和韧带恢复正常,使骨质疏松现象明显好转。许多人都有这种体会,当肢体骨折或受伤时,医生常用石膏或其他方法做肢体固定。当固定一段时间后,人们就会发现,肢体开始变细、肌肉收缩无力、关节屈伸活动受限等现象。如果不积极进行运动,上述现象会存在很长的时间。如果患者积极地配合运动疗法进行康复,可以使肢体很快恢复到正常状态。

(4)促进机体的代偿功能:疾病和外伤可使肢体功能发生障碍。例如,神经损伤可使身体感觉障碍,肌肉及肌腱损伤可使身体某部分(如手指)不能活动。人们通过积极的运动疗法,完全可以调动机体的潜能,发挥代偿作用,尽可能弥补丧失的功能,使机体尽可能达到正常的状态,将功能障碍减小到最低程度。同时,通过运动疗法可使人精神振奋,容易克服心理上的障碍。

(5)预防疾病:各种原因引起的疾病和功能障碍都使患者感到不适。例如,各种疼痛可使患者长期运动不足,其结果是肌肉萎缩,心肺功能障碍,内分泌功能失调,骨质疏松等。如果早期采用积极的运动疗法,使疼痛得到充分的治疗,则可有效地避免因长期运动不足导致的身体协调功能障碍。

总之,积极的运动疗法,可以使人保持良好的生理状态和健康状态。

2. 运动疗法有哪些特点?

运动疗法是人们保持健康,战胜疾病的方法之一。一般情况下,运动疗法只是一种辅助、支持性的治疗方法,它不能替代各种行之有效的治疗疾病的方法,如手术疗法,药物疗法,物理疗法,中医疗法等。但通过积极的运动疗法却可以增强其他治疗方法的效果,缩短治疗时间,减轻某些治疗方法的不良反应等。例如,运动疗法可以使止痛药物的作用更明显,减少服用止痛药的量,可以有效地缓解肌肉萎缩无力的现象,可以完全避免因关节制动造成的关节僵硬和屈伸障碍等现象。与其他治疗方法相比较,运动疗法有以下特点:



(1)运动疗法是一种主动疗法:尽管运动疗法有主动运动和被动运动两种形式,但主动运动是主要的运动方式。一方面人们意识到,主动运动比被动运动效果好;另一方面,主动运动过程充分调动了患者自身的抗病能力,充分发挥治疗疾病的主动性,并能够增强战胜疾病的信心。通过主动运动,调动了患者治疗的积极性和参与性,对疾病的认识更清楚,有利于疾病的康复。

(2)运动疗法是一种全身疗法:表面上看,一些运动方式表现为局部的肢体运动,但主要作用是全身性的。运动疗法是根据人体的结构和功能设计的,同时在运动疗法实施过程中,又牵涉到力量的强弱,变化的急缓,幅度的大小和刺激的深浅等因素,其结果都会引起全身反应。以腰痛为例,表面上腰痛为局部性疼痛,但却往往和全身因素有关。运动疗法可通过减轻对神经根的不良刺激,加强腰部肌肉的力量,增加脊柱的稳定性,以及促进局部肌肉的代谢和血液循环等多个环节,达到缓解疼痛、协调动作的目的。运动疗法不是头痛医头,脚痛医脚,而是通过运动作用于全身各个环节。既通过局部运动协调全身,又通过全身的协调来达到治疗局部疾病的目的。

(3)运动疗法是一种自然疗法:运动疗法一般徒手进行,或仅使用简单的器械,不受时间、地点、设备条件的限制,易于学习和推广。同时,运动疗法不使用药物,对机体无侵入性损害,实施时不需要特殊场所,人们可以在自然条件下,在符合人体正常生理状态下进行,一般不会产生不良影响。

(4)运动疗法是一种自我治疗的方法:运动疗法具有简单易学的特点,易于为患者和家属接受和掌握,通过专业医师的示范、讲解,患者完全可以进行自我治疗和自我康复,这样可以大大减少治疗疾病的成本。

3. 运动疗法有哪些主要形式?

运动疗法的主要形式是运动,但运动形式可以是多种多样的。

(1)身体局部功能增强与恢复的训练:当机体某些部位出现疼痛时,人们可以在医师的指导下进行局部主动训练和被动训练,促进肢体的血液循环,加强肢体肌肉的力量和耐力,从而促进肢体的康复和疼痛的缓解。例如,腰肌劳损所致腰痛时,患者可以通过腰部运动,加强腰背肌的力量,达到缓解疼痛的目的。肩部疼痛的患者,通过肩背部的肌肉和关节运动训练,可以有效减轻



肩背部疼痛和不适。在进行运动治疗时,如果患者主动运动的力量不足,医师可以协助或教会患者使用简单器械进行运动。如果患者肌肉力量恢复良好,还可以通过增加阻力来提高运动量,加速肢体功能的恢复和疼痛的减轻。

(2)联合功能训练:人体是一个有机、统一、协调的整体。在进行运动疗法时,既要考虑局部,又要考虑整体,如腿痛常与腰痛有关,肩部疼痛常与颈部疼痛有关。为了提高运动疗法的效果,在选择运动疗法时,要考虑局部和整体的关系,在做肩部疼痛治疗的同时,选择一些缓解颈部、背部疼痛的治疗方法,可以达到事半功倍的效果。再如,治疗腿部疼痛时一定要重视腰部疼痛的治疗,因为腿部疼痛经常由腰部疼痛引起。由此可见,运动疗法是一个整体概念。

(3)采用灵活的运动方式:要结合患者疼痛的部位灵活选择运动方式,同时考虑患者的性别、年龄、身体素质等因素。办公室工作者可以结合桌、椅、墙等条件,选择动作幅度相对较小的运动方式进行锻炼;体力劳动者则应该选择强度相对小的运动方式进行锻炼。中老年人运动时,应注意自身心脑血管系统、呼吸系统的承受力,及时调整运动量。一般的运动疗法患者徒手即可完成,不需要投资或有特殊条件的限制,有利于普及和推广。

4. 什么是主动运动?

主动运动是运动疗法的主要方式,是被医师和患者采用最多,效果最好的运动方式。

主动运动又称为自由运动,即运动的动力来自人体自身的能力,而不是借助外力,全部运动过程均由患者自主完成。最常见的体操疗法就是主动运动方法之一。体操疗法在完成的全过程中,不需要借助外力,是一种典型的主动运动方式。患者通过自身的力量,使机体有规则地运动,达到强身健体,防病治病的目的。

运动疗法的主动运动主要有三种方式:

(1)单纯运动:患者完全依靠自身体力完成动作,不需要外力,一般也不借助器械。因为这种运动方式最简单、最合理、最有效,所以当肢体出现疼痛和不适,在选择运动疗法时,只要患者身体条件允许,提倡患者尽可能选择单纯主动运动的方式进行治疗。



(2)助力运动:对于疼痛剧烈,肢体运动困难及年老体弱,身体状况差的患者,家属和医务工作者可以协助其完成运动,这种运动过程称之为助力运动或辅助运动。所助之力,既可以是由患者家属、医务人员的协助,也可以是器械(如弹力装置、肢体练习器等)、引力(如重锤)、浮力(如水疗)等外力。例如,将患者置于水中,就可以借助水的浮力帮助患者完成主动运动。

(3)抗阻力运动:抗阻力运动是指患者在运动过程中,必须克服外来的阻力才能完成的主动运动过程。所需的阻力可以由患者家属、医务人员予以施加,也可以利用器械(如沙袋、哑铃、健身器、弹力装置等)进行。抗阻力运动是主动运动的最终目的,可以有效地恢复肢体及关节的功能,也可以通过加强肢体的肌肉能力,达到缓解疼痛的目的。抗阻力运动应循序渐进地进行,阻力的增加及减少应根据患者的实际情况而定。阻力过大不利于肢体的运动,而且还有可能造成肌肉、韧带的损伤;阻力不足则达不到运动治疗的目的。抗阻力运动的方法和运动量应该在运动过程中及时调整。

5. 什么是被动运动?

被动运动是运动疗法另一种主要的运动形式。被动运动是指肢体借助外力帮助进行的运动。这种外力可以是外来的机械力量(如肢体练习器、张力装置等),也可以是患者本人、家属、医务人员所提供的外力帮助。例如,严重肩周炎,肩部疼痛和肩关节功能障碍的患者,如果仅依靠患者主动活动肩关节有时是很困难的,这就需要医务人员或家人有目的、有计划地在患侧上肢施以外力,协助活动患侧上肢,使肩关节粘连逐渐解除,达到减轻肩关节疼痛的目的。

肢体被动运动的基本方法是患者取坐位或卧位,全身放松,家属或医务人员一手将患肢关节一端固定,另一手抓住关节的另一端,逐渐加力,使关节在外力作用下慢慢进行屈伸运动。有些被动运动可以由患者自行完成。例如,可以用正常的手帮助患侧的手臂完成动作。

进行被动运动时应注意以下几点:

(1)患者肢体的肌肉充分放松:应选择适当的运动体位。

(2)固定患者肢体的手要尽量靠近关节:这样有利于关节的活动,同时还比较省力。在被动运动的过程中,可以适当牵引和挤压关节,以利于关节粘连的松解。