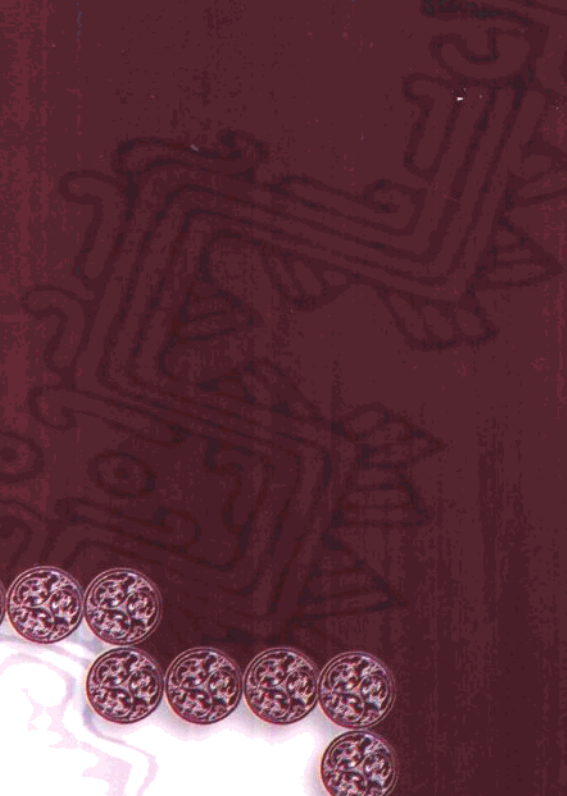




常用康复 治疗方法图解

湖北科学技术出版社

主编 朱珊珊 汪军民

主审 聂章宪



主 编:朱珊珊 汪军民

主 审:聂章宪

参编人员:谢 青 夏 军 王永高 毛韶丽
 邓福鹏 喻传兵 潘翠兰 周新萍
 陈湘鄂 郑明德 朱珊珊 汪军民
 刘书恒 杜引平

前 言

康复即恢复之意,康复医学是一门对伤病者或残疾者在身体上和精神上、职业上、社会活动上进行康复的学科,使患者能得到最大程度的健康恢复,它的目的是消除或减轻患者功能上的障碍,帮助患者改善或恢复其生活活动和参加劳动生产的能力,至少要能达到生活自理,享有与正常人同样的生活和劳动的权利,重新参加社会生活。

近代康复医学是一门跨学科的应用科学,涉及临床医学的基础、理工、教育和社会科学,同时要掌握有关康复诊断(评估)、物理治疗、药物治疗、运动疗法、作业疗法、语言治疗、心理疗法、假肢及矫形器装配、康复器械的使用、康复护理、文娱疗法、就业咨询及职前训练等;从涉及到学科的广度讲,包括康复工程、建筑和法律等。康复医学专业在医学中形成一门独特学科,涉及的学科领域非常广泛,所以既是一门边缘学科,又是一门医学与社会相结合的学科。

康复医学的对象,主要有:

(1)神经系统疾病和伤残:包括偏瘫、截瘫、四肢瘫、周围神经损伤、儿童脑性瘫痪、颅脑损伤患者。

(2)骨关节肌肉疾病和伤残:包括截肢、断肢再植术后、颈肩腰腿痛、手损伤、关节炎、骨关节病、脊柱侧弯、软组织损伤及肌病。

(3)心血管及呼吸系统疾病:包括高血压病、冠心病、动脉硬化、脉管炎、慢性阻塞性肺部疾病、胸膜粘连等。

(4)感官及智力残疾:包括儿童听力及语言障碍、弱智、大脑发育迟缓、脑炎后遗症等。

(5)老年性疾病:除心血管、呼吸系统疾病外,还有糖尿病、退行性疾病、骨质疏松症等。

(6)其他:包括烧伤、癌症、慢性疼痛等。

根据我国目前情况,多数综合医院设有康复门诊和康复病房,同时对住院和门诊患者进行康复治疗。康复中心或康复医院是一种高层次、高水平的新型康复医疗机构,按其功能分综合性(各类残疾者均接受治疗)和专科性(如脊髓损伤康复、老年病康复、儿童疾病康复、心血管疾病康复、肿瘤康复、精神病康复、聋哑及盲人康复)等等。

在康复医学中实施方法分康复评定与康复治疗两方面:

(1)康复评定:康复评定就是应用客观的方法,对病人进行检查并观察治疗效果,常用的有肌电图、神经传导速度及时间强度曲线测定、心肺功能测定、运动试验、肺活量检查、听力、语言能力测定、肌力、关节运动范围测定、步态分析及职业能力评定等。

(2)康复方法:康复医学治疗方法就是利用各种理疗和运动疗法进行治疗,具体方法有:电疗、

光疗、热疗、冰疗、水疗、磁疗、超声及场效应、牵引、生物反馈、医疗体育,以及中医医疗中的气功、太极拳、推拿、按摩等,根据不同的病种,还可以应用心理治疗、语言矫治、职业治疗和训练、营养康复、药物治疗等。随着电子、机械、材料等工艺的工程技术发展,假肢与矫形支具的设计与装配更加广泛,日常生活工作辅助用具等常用来弥补人的肢体缺损或补偿功能不足。

以上对康复医疗的内容、对象、方法作了简要的介绍,说明康复医学的范围广,如能结合每个病人的具体病情,有针对性地进行康复治疗,可使患者获得较好的康复效果。

朱珊珊 汪军民
2001年8月于武汉

家庭常用康复治疗方法图解

目录



一、热疗·····	2	(六)中药薰蒸·····	9
(一)热敷疗法·····	2	二、冷疗·····	12
(二)红外线照射·····	3	(一)冰块外敷·····	12
(三)电吹风·····	5	(二)冷水浸泡·····	12
(四)蜡疗·····	5	三、按摩疗法·····	15
(五)热水浴疗·····	8	(一)按摩的定义·····	15

家庭常用康复治疗方法图解

○ 目 录

(二)按摩的特点·····	15	四、足部反射区按摩法·····	45
(三)按摩的物理性能及应用·····	16	(一)足部按摩常用疗法和注意事项·····	45
(四)按摩的作用·····	16	(二)双足各反射区按摩顺序和要点·····	50
(五)常用按摩手法·····	19	(三)双足各反射区的定位、按摩手法和适应证·····	52
(六)经穴按摩手法·····	33	(四)常见病的治疗·····	95
(七)按摩疗法注意事项·····	36	五、灸疗·····	109
(八)各部位的常规按摩·····	39		



家庭常用康复治疗方法图解

○目录

(一) 艾条灸·····	109	(四) 注意事项·····	115
(二) 间接灸·····	111	七、牵引疗法·····	117
六、拔罐疗法·····	114	八、医疗体操·····	123
(一) 拔罐疗法的作用·····	114	(一) 医疗体操的特点·····	123
(二) 拔罐疗法的适应范围·····	114	(二) 医疗体操的作用·····	123
(三) 拔罐疗法的种类·····	114	(三) 医疗体操的应用范围·····	124



家庭常用康复治疗方法图解

○目录

(四)禁忌证·····	125
(五)常用医疗体操图解·····	125
九、关节功能障碍的运动疗法图解·····	154
徒手运动·····	154
十、肌力训练法·····	160
十一、步态训练与拐杖使用·····	165



热 疗

- (一) 热敷疗法
- (二) 红外线照射
- (三) 电吹风
- (四) 蜡疗
- (五) 热水浴疗
- (六) 中药熏蒸

一、热 疗

以各种热源为介体,将热直接传至机体达到治疗作用的方法称为温热疗法,简称热疗。在热疗中可应用的热源有很多,如泥类、石蜡、砂、蒸气、热空气、热水以及化学热袋等。这些热源除了有温热作用外,有些热源如海泥、石蜡还有机械和化学刺激等综合因素的作用。由于热疗应用方便,操作容易且取材设备简单,效果明显,适合病人在家庭中进行治疗。但急性炎症、局部肿瘤、结核、高热、急性扭挫伤早期及有出血倾向的患者禁用热疗。

(一)热敷疗法

除了急性炎症、风湿急性期、急性扭挫伤等患部有红、肿、热的情况外,在患处热敷能缓解患处肌肉和肌腱紧张,使局部血管扩张,促进局部血液循环,加快清除致痛物质,减轻肿胀,解除肌肉酸胀,缓解疼痛,使患部感到舒适。

热敷常适应于神经炎、神经痛、软组织炎、软组织扭挫伤、关节炎等。

1.热毛巾热敷

(1)将毛巾折叠3~4层,折叠后的毛巾面积要略大于患部面积。

(2)将毛巾在热水中充分浸泡,拧干,也可戴上塑料手套,以免拧毛巾时

烫伤手。

(3)在所需热敷的患部先敷上 1~2 块纱布。

(4)将折叠好的,不致引起烫伤的热毛巾敷在纱布上,盖上塑料保温。

(5)如毛巾变凉,需重新在热水中浸泡、拧干。

(6)对膝、踝等关节部位,最好用热毛巾包裹整个关节热敷,见图 1。

2.暖水袋热敷

应用暖水袋热敷,操作简便、经济实用,还可隔着内衣进行热敷保暖。

(1)给暖水袋内灌入约 $\frac{2}{3}$ 的 70°C 左右的热水,适当挤出袋内空气,拧紧袋盖。

(2)倒持暖水袋,检查是否漏水,并将袋面擦干。

(3)用毛巾包裹暖水袋 1~2 层,热敷患部,上盖毛毯保温。也可隔着内衣热敷。

(4)用增减毛巾厚度调节暖水袋的温度,防止烫伤。

(5)对急性支气管炎的患者,应将温水袋竖置于前胸,见图 2。

(6)每次热敷 20 分钟,每日 1~2 次。

(二)红外线照射

红外线是位于红光之外的一种不可见光,照射皮肤后一部分被反射,另一部分被组织吸收转变成热能,对人



图 1 用热毛巾包裹整个关节热敷

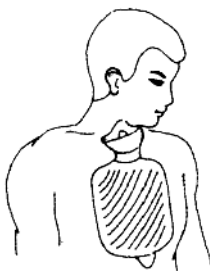


图 2 急性支气管炎患者,将温水袋竖置于前胸热敷

体产生热效应。根据波长,红外线可分为短波红外线和长波红外线。短波红外线的波长 760 纳米至 1.5 微米,穿透力较强,可透入组织深度约 10 厘米,如白炽灯光发生的红外线;长波红外线的波长 1.5 微米至 400 微米,穿透力弱,其透入的深度只达 0.5~2cm,如碳棒式红外线灯。

红外线对人体的作用主要是热作用,红外线可使局部血管扩张,血循环改善,加速炎症及代谢产物的消散、吸收;同时,红外线可使创面干燥,渗出减少,有利于组织的再生和修复。另外,红外线还能降低神经末梢的兴奋性,解除肌肉痉挛,有解痉止痛作用。

红外线照射主要适应于褥疮、慢性胃肠炎、胃肠痉挛、肌炎、腱鞘炎、腰肌劳损,慢性关节炎、扭挫伤、纤维织炎,周围神经损伤、神经痛、肩周炎等。

禁用于恶性、重症动脉硬化症,活动性结核,心脏代偿机能不全、有出血倾向者,感觉障碍者,高热及急性化脓性感染。

可用作红外线照射的辐射器一般有两种,一种为伴发可见光线的红外线辐射器,如普通照明用的白炽灯泡和石英红外线灯,主要辐射短波红外线;另一种为不伴发可见光线的红外线辐射器,系用电阻丝绕在或者嵌在由耐火土、碳化硅制成的棒或板上,主要辐射长波红外线。

操作:

(1)照射时,裸露局部皮肤,灯距一般为 30~50 厘米,可根据灯的功率大小和治疗部位的具体情况随时调整,应以病人感到有舒适的温热为准。

(2)辐射器对准治疗部位,见图 3~图 5。

(3)一般每日照射 1 次,每次照射 20~30 分钟,10~15 次为 1 疗程。

注意事项:

(1)防止烫伤,对皮肤感觉障碍、植皮、疤痕部位和末梢血循环障碍者,照射距离不宜过近。

(2)急性创伤需在 24~48 小时后方可照射。

(3)头面部照射时,需用浸水的纱布或棉花遮盖眼睛,防止眼睛晶体损伤。

(三)电吹风

电吹风能简单方便地直接给患病部位加热,使局部血管扩张,缓解肌肉痉挛,有解痉镇痛作用,对急性风寒引起的肌肉酸胀、痛,使用电吹风能使患部感到舒适。隔着衣服使用电吹风,还能起到一定时间的保温作用。

主要适应于急性风寒,胃肠痉挛,面神经麻痹、慢性关节炎、颈、肩、腰痛等。

禁忌证:同一般热疗。

操作:

(1)将电吹风对准治疗部位,距离皮肤 20~30 厘米,见图 6~图 8。给患部吹热风。

(2)感到过热可移开或调低温度,避免烫伤。

(3)每天 1~2 次,每次 5~8 分钟。

(四)蜡疗

蜡疗是利用加热溶解的石蜡作为热导体,将热传至

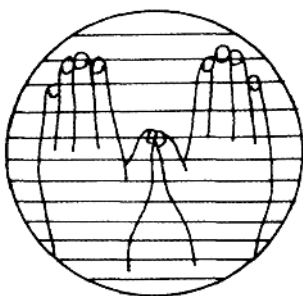


图 3 双手照射

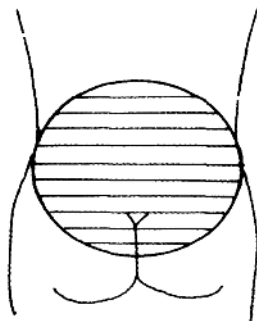


图 4 腰部照射

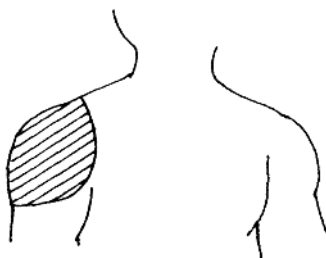


图 5 肩关节照射

热疗

常用康复治疗方法图解

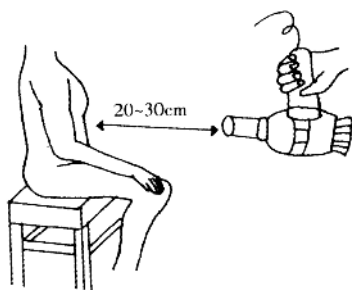


图6 用电吹风对胃区加热

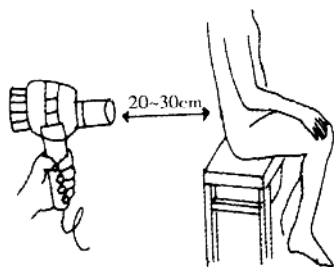


图7 用电吹风对腰部广泛吹热风

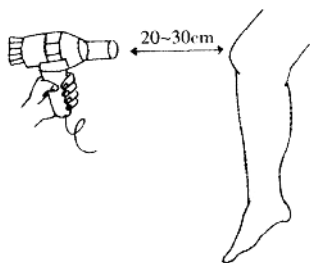


图8 用电吹风对膝关节周围广泛吹热风

机体达到治疗作用。石蜡是石油的蒸馏产物,为白色或黄色半透明无水的固体、无臭无味。石蜡的熔点在 $50\sim 70^{\circ}\text{C}$, 沸点 $350\sim 560^{\circ}\text{C}$, 加热至 100°C 以上时容易氧化变质,石蜡有良好的可塑性、粘滞性,在常温下为固体,加热到一定温度变为液体。

石蜡的治疗作用主要是温热,因石蜡的热容量大、散热慢,能使皮肤耐受较高温度且作用持久。常用于治疗炎症初期或急性扭挫伤,减轻水肿,促进渗出物吸收,并有止痛和加强再生效果。石蜡在冷却过程中体积逐渐缩小而紧压于皮肤,对组织产生柔和的机械压迫作用,可防止组织液和血液渗出。

主要适应于肌肉、肌腱和韧带的扭挫伤,骨折后关节功能障碍,慢性关节炎、疤痕挛缩、粘连、神经炎、神经痛、周围神经外伤等。

禁用于活动性肺结核、高热、出血倾向、急性

化脓性炎症、感染性皮肤病、重症糖尿病、甲状腺功能亢进、恶性肿瘤、一岁以下婴儿。

操作：

(1)蜡盘法(蜡饼法):将熔解的石蜡倒入铺胶布的盘中,厚度 2~3cm,待表层冷却凝结后,连同胶布一同取出放置治疗部位上,见图 9~图 10。然后盖上胶布,用棉被或毛毯包裹保温。

(2)刷蜡法:将石蜡熔解,冷却到 60~65℃,用软毛排笔蘸取石蜡液,迅速均匀地刷于局部皮肤,反复涂刷使蜡厚约 0.5cm,见图 11,然后敷上蜡饼用棉垫包裹保温。

(3)蜡的清洁:用过的石蜡可重复使用,但必须清洁,除去蜡中杂质,一般 1~2 周清洁一次。

1)水煮清洁法:加等量水于石蜡内,煮沸 30 分钟以上,使蜡中杂质溶于水或沉淀于蜡的底层,待冷却凝固后取出石蜡,将沉淀于水中或附于蜡底层的杂质除掉。

2)滑石粉清洁法:将蜡熔解后,一面搅拌一面加入适量滑石粉,一般加入 2%~3%即可,冷却凝固后将清洁的蜡取

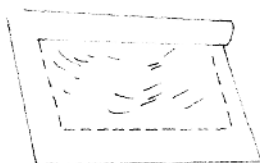


图 9 将熔解的石蜡倒入铺胶布的盘中,厚度 2~3cm

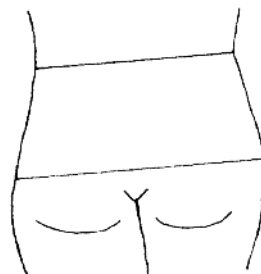


图 10 石蜡表层凝结后,连同胶布一同放置治疗部位上腰部



图 11 用软毛排笔蘸取石蜡液,反复涂刷,使局部蜡厚约 0.5cm

出,把下沉的污物层用刀刮除。用于创面、溃疡面及体腔的石蜡,不可重复使用。

注意:

- (1)熔解石蜡采用隔水加温的方法。
- (2)小儿皮肤嫩,易烫伤,蜡温稍低于成人,1岁以下婴儿不易做蜡疗。
- (3)治疗部位皮肤破损时,可盖一层凡士林纱布。
- (4)准确把握蜡温,防止烫伤。
- (5)每次治疗30分钟至1小时,10~20次为1疗程。

(五)热水浴疗

水温在39~42℃,每次治疗时间10~20分钟。

(1)全身热水浸浴:全身热水浸浴可使肌张力下降,缓解痉挛,具有镇痛作用。常用于慢性肌炎,预防关节强直及各种软组织及骨关节的慢性炎症,亦可利用热水浴的发汗作用治疗周围神经炎、神经根炎。

禁用于高血压,动脉硬化,心脏机能不全,结核,化脓性疾病及有出血倾向者。

操作:

应用一般淡水,水温39~42℃,根据一般浴盆容量,每次需水200~250升。病人浸入浴盆中,取舒适半卧位,胸的上部露出水面。见图12。每次治疗10~20分钟,每次治疗结束后静卧20~30分钟。15~20次为1疗程。

(2)局部热水浴:

1)手浴:双手置于热水中,有止痛、解痉,促进血液循环的作用。可治疗扭挫伤、小关节功能障碍、关节炎,亦可反射性地治疗胸腔疾患,如肺炎、支气管哮喘、支气管炎等。

用一般适宜容器,水温40~42℃,每次治疗10~20分钟。

2)足浴:双足置于热水中,常用于治疗足及踝关节扭挫伤,全身发冷。还可反射性影响头部,用于治疗头痛、失眠、