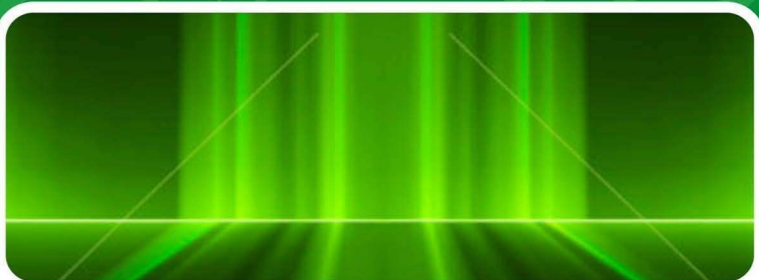




社区和居家康复指导丛书



总主编 ✿ 王刚

膝骨性关节炎病人 社区和居家康复训练 指导手册

刘琦 马艳 ◎ 主编



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

王 刚 总主编
社区和居家康复指导丛书

膝骨性关节炎病人社区和居家 康复训练指导手册

主编

刘 琦 武汉市第一医院康复医学科 主任医师
马 艳 武汉市第一医院康复医学科 副主任医师

编者

刘 琦 武汉市第一医院康复医学科 主任医师
马 艳 武汉市第一医院康复医学科 副主任医师
熊 键 武汉市第一医院康复医学科 主治医师
徐睿华 武汉市第一医院康复医学科 主治医师
彭金良 武汉市第一医院康复医学科 物理治疗师
莫贺龙 武汉市第一医院康复医学科 物理治疗师

华中科技大学出版社
中国·武汉

内 容 简 介

本书是社区和居家康复指导丛书之一。

本书内容包括膝关节的正常结构及功能、膝骨性关节炎的病因及诱因等基本知识、膝骨性关节炎的常用治疗方法、膝骨性关节炎病人的社区及居家康复注意事项等方面。本书深入浅出,图文并茂,便于理解和掌握。

本书适合膝骨性关节炎病人及家属、社区康复指导员、康复治疗师和临床医生使用。

图书在版编目(CIP)数据

膝骨性关节炎病人社区和居家康复训练指导手册/刘琦 马艳 主编. —武汉:华中科技大学出版社,2012.9

ISBN 978-7-5609-8368-4

I. 膝… II. ①刘… ②马… III. 膝关节-关节炎-康复训练-手册
IV. R684.309-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 209448 号

膝骨性关节炎病人社区和居家康复训练指导手册 刘琦 马艳 主编

策划编辑:董欣欣

封面设计:范翠璇

责任编辑:居颖

责任校对:祝菲

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321915

排 版:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:华中科技大学印刷厂

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:3.5

字 数:53千字

版 次:2012年9月第1版第1次印刷

定 价:12.00元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

《社区和居家康复指导丛书》

编委会名单

总主编

王 刚 华中科技大学同济医学院附属协和医院康复医学科 教授

编 委

陶慧芬 湖北省残疾人联合会 党组书记

熊新发 湖北省残疾人联合会 副理事长

杨 霞 湖北省残疾人联合会 助理巡视员

唐利娟 湖北省残疾人联合会康复处 副处长

杨家林 鄂州职业大学医学院 院长

李 玮 鄂州职业大学医学院 副院长

贾 斌 北京德尔康尼骨科医院 常务副院长

谢周平 武汉江南脑科医院 副院长

郭铁城 华中科技大学同济医学院附属同济医院康复医学科 教授

杨朝辉 华中科技大学同济医学院附属协和医院康复医学科 副教授

赵 焰 湖北省中医院推拿康复科 主任

汪志宏 湖北省工伤康复中心 主任

刘 琦 武汉市中西医结合医院康复医学科 主任

夏文广 湖北省新华医院康复医学科 主任

张建利 汇丰嘉润医院投资管理(深圳)有限公司 总裁

陈 愚 湖北国展贸易有限公司 总经理

总序

第二次世界大战后,国际上逐渐形成了较完整的康复概念,现代康复疗法也逐渐系统化,出现了美国的高科技型、西欧的高福利型、日本集高科技与高福利为一体的三种康复模式。这些康复模式,虽可以在一定程度上解决较复杂的残疾问题,但费用高、周转率低、覆盖面小,更为不利的是,残疾人长期被限制在康复机构里,不能参加正常的家庭生活与社会活动,严重阻碍了残疾人重返社会。

自 20 世纪 80 年代起,我国现代康复医学作为一门独立学科得到了全面、快速的发展。但我国康复医学学科的建设和发展,还不能满足社会的需求,社区康复或康复网络的建设更是严重滞后。对于功能障碍者来说,病人和家属的参与,是康复过程中一个重要的环节,大部分病人需要接受较为长期的康复治疗,综合医院的康复不可能完成病人的全面康复过程。

国务院办公厅在《关于加快推进残疾人社会保障体系和服务体系建设指导意见的通知》(国办发〔2010〕19 号)中提出:完善社会化康复服务网络,逐步实现残疾人人人享有康复服务。以专业康复

机构为骨干、社区为基础、家庭为依托……全面开展康复医疗、功能训练、辅助器具适配、心理辅导、康复转介、残疾预防、知识普及和咨询等康复服务。

2000年以来,我国出台的一系列文件,对社区康复的发展在政策上、总体目标、工作内容、体系建设等方面都给予了明确的发展思路和定位。社区医疗和社区康复是今后一段时间,我国医疗卫生改革重点发展的方向。为此,完善社区康复体系,培养一批合格的社区康复指导人员以及指导家属的正确参与,在病人的康复过程中就显得尤为重要。

华中科技大学出版社顺势而为,组织出版这套社区和居家康复训练指导丛书,为社区康复指导人员、康复治疗专业的学生以及参与康复训练的家属提供了操作性强的参考读物。在组织编写这套书的过程中,得到了湖北省残疾人联合会、鄂州职业大学、北京德尔康尼骨科医院、全国康复专家的积极响应和参与,使我们在较短的时间内,完成了编写任务,在此表示衷心的感谢。

希望此套丛书,能为我国的社区康复发展起到积极的推动作用,能为需要接受康复治疗的病人以及病人家属提供帮助,能对病人的全面康复有所裨益。

最后要说明的是,参与整套丛书编写的人员较多,且由于编写时间有限,难免有错漏之处,敬请广大读者谅解,并祈望提出宝贵的意见。

王 刚

2012年5月

▶▶▶ 前 言

膝骨性关节炎是老年人最常见的退行性骨关节疾病,又称为老年性骨关节炎。人群流行病学调查显示,膝骨性关节炎占全身各骨性关节炎的31%左右,女性发病率高于男性。膝骨性关节炎可引起膝关节疼痛、活动受限,严重者可出现跛行、关节畸形,影响中老年人的正常生活活动。

本书主要从膝关节的正常结构及功能、膝骨性关节炎的病因及诱因等基本知识、膝骨性关节炎的常用治疗方法、膝骨性关节炎病人的社区及居家康复注意事项等方面进行介绍。

一、二部分主要从膝关节的正常结构及功能、膝骨性关节炎的常见病因及临床特点等方面进行介绍,使读者对正常膝关节有一个初步认识,为后续章节对疾病的介绍做铺垫。

四至八部分主要从膝骨性关节炎的各种治疗手段方面进行介绍,介绍膝骨性关节炎常用的物理治疗、运动治疗、药物治疗、中医药治疗及手术治疗方法,其中,特别是对膝骨性关节炎的激素及封闭治疗方法进行了较为详尽的阐述。

三、九部分从膝骨性关节炎的社区及居家康复治疗及预防方面进行介绍,指导读者进行正确的社区及居家功能锻炼及护理,同时,指导读者学习如何在日常饮食及生活中预防膝骨性关节炎的发生。

全书采用平实的语言,图文并茂,通俗易懂,为中老年人了解膝骨性关节炎的病因、选择合适的社区和家庭治疗及预防方法提供科学的指导。

本书在编写过程中得到了华中科技大学同济医学院附属协和医院康复医学科王刚教授的精心指导,全书配图由朱可夫绘制,在此一并表示衷心的感谢。

刘 琦

2012 年 9 月

○...

- (十五) 膝骨性关节炎为什么容易反复发作? (24)
- (十六) 膝骨性关节炎是风湿性关节炎吗? (26)
- (十七) 什么叫“关节鼠”? (27)
- (十八) 什么是膝关节积液? (28)
- (十九) 什么原因会引起膝关节积液? (29)
- (二十) 膝关节骨刺与膝骨性关节炎有何关系?
..... (31)

三、膝骨性关节炎病人社区和居家康复的条件与

注意事项 (33)

- (二十一) 什么情况下适于进行社区康复和
居家训练? (33)
- (二十二) 社区及居家训练应注意哪些问题? (34)
- (二十三) 膝骨性关节炎病人如何进行居住环境的
改造? (35)
- (二十四) 怎样进行日常管理? (37)
- (二十五) 膝骨性关节炎病人需要辅助工具吗?
如何选择? (38)

四、膝骨性关节炎的药物治疗 (41)

- (二十六) 治疗膝骨性关节炎的药物有几类? (41)
- (二十七) 膝骨性关节炎病人能否采用关节腔
注射治疗? (44)
- (二十八) 封闭治疗有什么治疗作用? (44)
- (二十九) 如何选择外用药物? (45)

(三十) 膝骨性关节炎药物治疗的注意事项	
有哪些?	(46)
五、膝骨性关节炎病人的物理治疗	(48)
(三十一) 电疗包括哪些? 治疗作用各有何不同?	
.....	(48)
(三十二) 超声波治疗膝骨性关节炎的作用是什么?	
.....	(49)
(三十三) 光疗治疗膝骨性关节炎的作用是什么?	
.....	(50)
(三十四) 热疗治疗膝骨性关节炎的作用是什么?	
.....	(51)
(三十五) 什么时候适合热疗?	(51)
(三十六) 冷疗对膝骨性关节炎的作用是什么?	
.....	(52)
(三十七) 什么时候适合冷疗?	(53)
六、膝骨性关节炎病人的运动治疗	(54)
(三十八) 膝骨性关节炎如何进行运动治疗?	(54)
(三十九) 如何进行平衡、本体感觉的治疗?	(60)
(四十) 病人自己怎样进行患肢的关节活动训练?	
.....	(62)
(四十一) 膝关节出现肿胀该如何处理?	(66)
(四十二) 膝骨性关节炎运动治疗中应该注意	
什么问题?	(67)



七、膝骨性关节炎病人的中医治疗 (69)

(四十三) 中医治疗膝骨性关节炎有哪些方法?
..... (69)

(四十四) 膝骨性关节炎如何选择中成药治疗?
..... (71)

(四十五) 膝骨性关节炎病人可以用中药敷贴吗?
..... (72)

(四十六) 膝骨性关节炎如何进行针灸治疗? (73)

(四十七) 针灸治疗时有哪些注意事项? (74)

(四十八) 膝骨性关节炎病人如何进行中药
熏洗治疗? (75)

(四十九) 在膝关节红、肿、疼痛时能进行艾灸、
中药熏洗治疗吗? (76)

(五十) 膝骨性关节炎病人如何进行冬病夏治?
..... (76)

八、膝骨性关节炎的手术治疗 (78)

(五十一) 哪些病人需要手术治疗? (78)

(五十二) 怎样选择手术方式? (79)

(五十三) 什么是人工关节置换术? (81)

(五十四) 什么样的病人适合进行人工膝关节置换术?
..... (82)

(五十五) 膝关节置换术后应注意什么? (83)

九、膝骨性关节炎的预防 (85)

(五十六) 生活中如何预防膝骨性关节炎? (85)

(五十七) 膝骨性关节炎的病人能不能进行爬山运动?	(86)
(五十八) 为什么膝骨性关节炎病人不能进行 膝负重运动?	(87)
(五十九) 膝骨性关节炎病人适宜做哪些运动?	(88)
(六十) 膝骨性关节炎病人饮食上应注意什么?	(92)
(六十一) 如何保护膝关节?	(93)
(六十二) 膝骨性关节炎病人能否补钙?	(95)
(六十三) 更年期前后的女性病人补钙时应 注意什么?	(96)

一、膝关节的基础知识

▶▶▶(一) 膝关节的结构是怎样的? ◀◀◀

膝关节由股骨下端的内、外侧髁和胫骨上端的内、外侧髁构成(图 1-1),膝关节属于轴枢关节。其主要的功能运动为屈伸运动。

膝关节前面有强大的股四头肌肌腱,后面有股二头肌、半腱肌及半膜肌等肌肉。在膝关节的前方有一全身最大的籽骨——髌骨,它嵌插在股四头肌的肌腱中,其后方与股骨内、外侧髁形成一关节面。髌骨汇集股四头肌的各方拉力,通过髌韧带传到胫骨,从而增加了股四

头肌屈伸小腿的力量(图 1-2,图 1-3)。

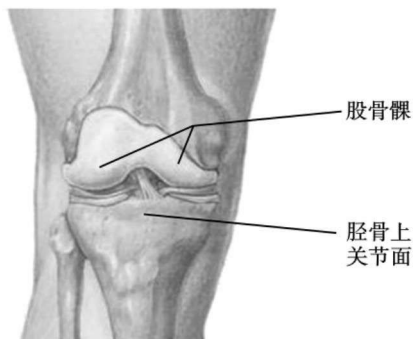


图 1-1 膝关节的结构

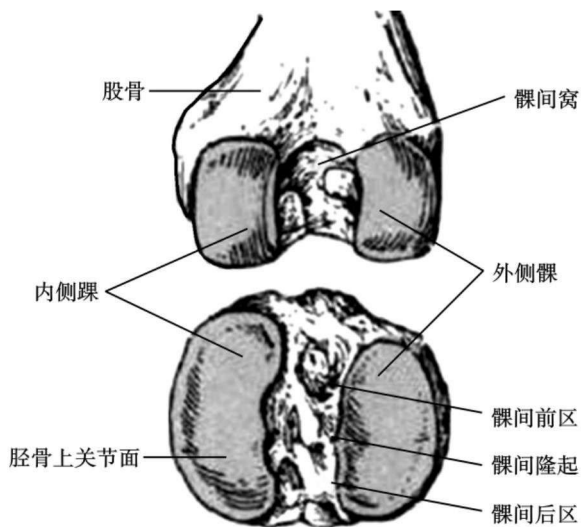


图 1-2 髌骨的结构

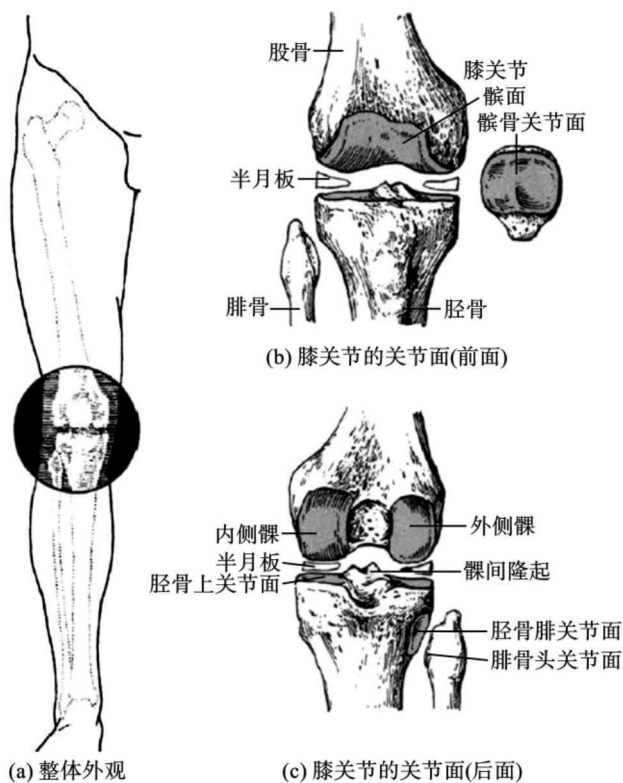


图 1-3 髌骨在膝关节活动中的作用

为了保持膝关节的稳定,其周围有较多的韧带支持。膝关节的内侧副韧带在后方与膝关节囊相融合,从股骨的内上髌至胫骨上端的内侧面;膝关节的外侧副韧带

带从股骨外上髁走向腓骨头。两条韧带结合在一起限制了膝的旋转及侧向运动。在膝关节中还有前、后交叉韧带,交叉韧带在各种体位对膝关节稳定有很大帮助(图 1-4,图 1-5)。

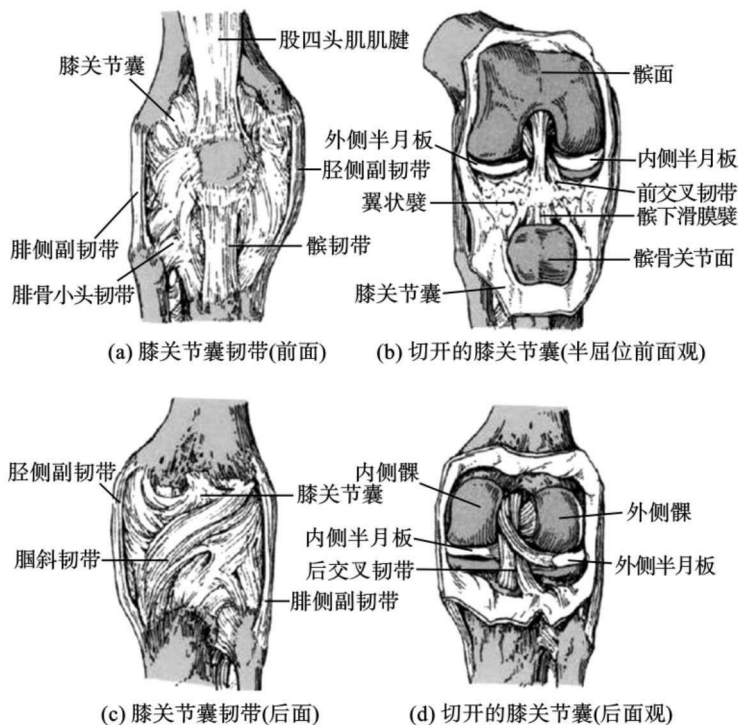


图 1-4 膝关节的韧带连接