

JIANKANG JIAOYU  
社区卫生服务  
健康教育系列丛书

◆ 主 编 章冬瑛  
副主编 杨朔眉

# 家庭康复与健身

小 平 册

关爱生命 关爱家庭  
普及健康知识  
让每个家庭充满健康与欢乐

JIATING KANGFU YU JIANSHE XIAOSHOUCE

浙江大学出版社



社区卫生服务健康教育系列丛书

# 家庭康复与健身小手册

主 编 章冬璞

副主编 杨朔眉

主 审 邱纪方 王洪蛟

参编人员(按姓氏笔画为序)

尹 萍 来芹美 来 红

陈雪萍 杨朔眉 章冬璞

浙江大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

家庭康复与健身小手册 / 章冬瑛主编. —杭州: 浙江大学出版社, 2005.8

ISBN 7-308-03077-6

I. 家... II. 章... III. ①康复医学-手册②健身运动-手册 IV. R49-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 028976 号

责任编辑 严少洁

封面、版式设计 刘依群

出版发行 浙江大学出版社

(杭州浙大路38号 邮政编码310027)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 杭州富春印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 4.75

字 数 98千

版 印 次 2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷

书 号 ISBN 7-308-03077-6/R·158

定 价 10.00元

## 《社区卫生服务健康教育丛书》编委会

总 顾 问 李兰娟

顾 问 翁卫军 傅力群 邬丽娜 郭 清  
朱钟毅 韩建中 孙建勇 杨国琴

名誉主编 叶 真 陈卫强 余仲民

主 编 傅家康 陈先荣

副 主 编 冯镇湘 王洪蛟 杨 琳 蔡延平  
陈雪萍 何玉芳 陈秉初 孟建征  
张正浩

编 委(按姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 王洪蛟 | 冯镇湘 | 吕承红 | 何玉芳 |
| 张正浩 | 张丽萍 | 陈先荣 | 陈秉初 |
| 陈雪萍 | 孟建征 | 杨 琳 | 章冬瑛 |
| 傅家康 | 蒋国平 | 蒋琼萍 | 蔡延平 |



## 总序

杭州市下城区是我省开展社区卫生服务比较早,取得社会成就比较显著的社区之一。2004 年获得了浙江省社区卫生服务示范区的光荣称号。取得成绩的原因,首先归结于下城区政府对于社区卫生服务的积极领导和务实工作。在创建“全国社区卫生服务示范区”的工作中,下城区政府及有关职能部门又认真对照创建工作的要求,不断加大创建力度,推出社区卫生服务新举措。其中以下城区区委书记为顾问,下城区卫生局和科技局组织编写的《社区卫生服务健康教育系列丛书》的出版,就是面向社区群众,普及社区卫生服务相关医学卫生知识,推进社区卫生服务健康教育的一大举措。

“丛书”共有十个分册,围绕社区卫生服务的六大功能,编写了约 1500 个健康问题,近百万字,既有反映国内疾病医疗和保健方面的新知识,也有基层疾病控制方面的成功经验,内容非常丰富。“丛书”为社区卫生服务人员 and 广大群众

提供了查找医疗卫生保健知识的方便。“丛书”的编写得到地方政府的极大关注和相关职能部门的支持,由有关专家和社区卫生服务第一线的医护卫生人员共同完成编写是其一大特色。全套丛书完稿后又请省内专家作了最后审定。

“丛书”的出版对下城区创建“全国社区卫生服务示范区”,提高社区卫生服务健康教育水平有着非常积极的意义。期待着下城区卫生系统的领导和广大医务卫生工作人员,在区政府的积极领导下,在创建和深化“全国社区卫生服务示范区”的工作中不断总结经验,取得新的、更大的成绩。

李天娟

2005年6月28日





## 序

在深入开展保持共产党员先进性教育活动中,欣闻《社区卫生服务健康教育系列丛书》一套十册,经过编著者的辛勤劳动,今已正式出版,谨在此表示热烈的祝贺!

党的十六大明确了全面建设小康社会的奋斗目标和提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和身体健康素质的要求。杭州市下城区在保持经济快速增长的同时,在建立适应新形势要求的卫生服务体系和医疗保健体系、提高城乡居民的医疗保健水平方面做了一些工作,并得到了中央和省、市领导的肯定与鼓励。2004年底获得了“浙江省社区卫生服务示范区”的光荣称号。在创建“全国社区卫生服务示范区”的工作中,我们也看到,社区群众的科学文化素质还有待提高,自我保健意识亟须加强,社区卫生服务“六位一体”的功能发挥还不够充分,社区的健康教育和健康促进工作还任重道远。积极深化和完善社区卫生服务是我们为民谋利、为民服务的实事之一。《社区卫生服务健康教育系列丛书》的出版

# 家庭康复与健身小手册

非常及时,将有利于提高人民群众整体的健康水平,  
并为争创“全国社区卫生服务示范区”添砖加瓦。

薛卫平

2005年6月15日







# 序

人的健康素质的提高与道德素质、文化素质的提高同样重要，维护健康既是经济发展的主要目的，也是促进经济发展的可靠保障。千百年来，人们一直在为促进健康、延年益寿而努力，同危害健康的各种因素作斗争。近年来，更有人提出了“奔小康，要健康”的口号。我们欣喜地看到，在党和政府的领导下，城市社区卫生服务在预防、保健、医疗、康复、计划生育技术指导和健康教育等工作等六个方面都有了长足的进步，群众的健康素质正不断提高。

但是，我们也应清醒地看到，人们对健康和疾病的认识还存在一些误区或者盲区，部分居民群众当中还不同程度地存在一些不正确的认识和不健康的行为。这就需要我们加强宣传教育，进一步提高广大群众的健康意识和健康知识水平。健康教育正是达到这一目标的有效方法和手段。健康教育是“通过信息传播和行为干预，帮助群众掌握卫生保健知识，树立健康观念，自愿采纳有利于健康行为和生活方式的教育活动与过程。其目的是消除或减轻影响健康

的因素,预防疾病,促进健康和提高生活质量”。健康教育任重而道远。为此,我们组织有关专家和服务于社区卫生第一线的医务人员、健康教育人员和卫生行政管理干部,选择了传染病预防、妇女保健、儿童保健、老年保健、慢性病保健、家庭护理、营养、心理、康复与健身和应急救护等十个专题,以问答形式编写了这套《社区卫生服务健康教育系列丛书》,供社区居民、社区工作者、辖区单位工作人员和外来务工人员了解医学保健知识之用,也可作为社区卫生服务人员健康教育的参考资料。

由于编者的学识水平不一,以及健康教育的经验不足,不当之处在所难免,离群众的需求也会有一定距离,欢迎读者和有关专家批评指正。

杭州市下城区科技局为本书的出版提供了经费资助,谨在此表示感谢。让我们在政府各有关部门和社会各界的重视与支持下,以人为本,为进一步营造社区健康环境、提高居民健康素质而共同努力。

傅永强

2005年6月





## 前言

随着社会经济的发展和医学技术的进步,人们越来越关注自身和家人的健康与生命的质量,重视家庭康复对疾病防治的作用,渴望获得有关病伤残者家庭康复与正常人健身知识和方法。为此,我们编著了《家庭康复与健身小手册》。

《家庭康复与健身小手册》结合家庭特点,围绕康复这一主题,前四部分分别对康复基本知识 with 技能、肢体残疾的家庭康复、骨、关节疾病的家庭康复、精神和智力残疾的家庭康复,作了系统的介绍,特别对各类病伤残者的家庭康复措施进行了具体的解答。第五部分的康复与健身知识和方法主要供老年人和慢性病人参考。第六部分介绍了常见健身器械的使用方法和注意事项。

我们在编写中采用问答形式,文字力求简明,通俗易懂。希望能为家庭解决一些家人康复和自我康复的实际问题。不当之处在所难免,欢迎读者和专家批评指正。

编者

2005年6月

前言



## 第一部分 康复基本知识与技能

1. 什么是康复, 哪些人需要康复/1
2. 康复的原则是什么/2
3. 为什么说家庭康复有广泛的社会需求/3
4. 什么是社区康复/4
5. 社区康复有哪些基本模式/5
6. 什么叫物理疗法, 有哪些种类/6
7. 什么叫运动疗法, 有哪些类型/7
8. 怎样进行上肢(肩、肘、腕、指关节)的康复运动训练/8
9. 怎样进行下肢(髋、膝、足、踝关节)的康复运动训练/9
10. 怎样进行颈部康复运动训练/9
11. 怎样进行腰背部康复运动训练/11
12. 恢复平衡能力的训练方法有哪些/12
13. 什么叫作业疗法, 有什么特点/13
14. 改善关节活动度的作业方法有哪些/14
15. 什么是中国传统康复疗法/14
16. 针灸疗法在家庭康复中的适应证包括哪些/15
17. 按摩有什么作用/16

- 18. 家庭康复中可运用哪些按摩手法/17
- 19. 怎样摆放与变换体位/18
- 20. 怎样进行放松训练/20
- 21. 怎样进行呼吸功能训练/21
- 22. 怎样进行体位排痰训练/21

## 第二部分 肢体残疾的家庭康复

- 23. 什么叫偏瘫, 偏瘫患者为什么要强调早期康复/23
- 24. 偏瘫患者为什么要进行桥式训练, 其方法如何/23
- 25. 偏瘫患者为什么易产生肩关节脱位, 怎样处理/24
- 26. 偏瘫患者常用的家庭康复训练方法有哪些/25
- 27. 怎样为偏瘫患者选择合适的轮椅/26
- 28. 偏瘫患者肢体功能恢复的基本顺序如何/27
- 29. 偏瘫患者进行被动运动时要注意什么/27
- 30. 如何对偏瘫患者进行步行训练/28
- 31. 偏瘫患者怎样上下楼梯训练/29
- 32. 如何指导偏瘫患者穿脱上衣、裤子、鞋袜/30
- 33. 偏瘫患者怎样进行自我清洁/31
- 34. 怎样指导偏瘫患者进食/32





- 35. 偏瘫患者怎样进行家务劳动训练/32
- 36. 何谓脑瘫, 近几年我国脑瘫的发病情况如何/33
- 37. 如何预防脑瘫的发生/34
- 38. 脑瘫常见的并发症有哪些/35
- 39. 脑瘫患儿手术治疗有帮助吗/36
- 40. 为什么说早期治疗是恢复的关键/36
- 41. 脑瘫患儿怎样进行翻身、坐姿训练/37
- 42. 脑瘫患儿怎样进行爬行、站立训练/37
- 43. 脑瘫患儿怎样进行步行训练/38
- 44. 脑瘫患儿怎样进行语言训练/39
- 45. 什么叫截肢, 截肢的常见原因是什么/40
- 46. 截肢会给患者心理上带来怎样的创伤/41
- 47. 如何帮助患者接受截肢手术/41
- 48. 如何预防截肢术后残肢近侧关节挛缩/43
- 49. 如何指导患者进行关节活动度训练/44
- 50. 截肢后是否应立即安装假肢, 安装假肢条件是什么/45
- 51. 上肢截肢者的家庭康复包括哪些内容/45
- 52. 截肢患者如何进行残端康复训练/46
- 53. 下肢截肢者如何进行健侧腿的训练/47
- 54. 怎样进行下肢假肢的功能训练/48
- 55. 如何正确使用和保养下肢假肢/49
- 56. 如何进行残肢自我护理/50

57. 穿戴假肢后可能会出现哪些不适, 如何预防  
和治疗/51

## 第三部分 骨、关节疾病的家庭康复

58. 什么是颈椎病, 慢性颈肩痛就是颈椎病吗/53

59. 颈椎病和颈椎骨质增生是一回事吗/54

60. 颈椎病的家庭康复如何进行/55

61. 颈椎病能开刀吗/57

62. 颈椎病病人手术后如何进行家庭护理/57

63. 老年颈椎退行性疾病牵引治疗有何作用, 如  
何在家中进行治疗/58

64. 什么叫五十肩, 其原因何在/59

65. 肩周炎有哪些表现, 如何治疗/60

66. 肩周炎如何进行家庭康复/61

67. 中老年人如何预防肩周炎/62

68. 急性腰扭伤有哪些表现/63

69. 急性腰扭伤病人如何进行家庭康复/64

70. 腰肌劳损是怎么引起的/65

71. 腰肌劳损病人的家庭康复措施有哪些/66

72. 什么是腰椎间盘突出症, 有哪些表现/67

73. 腰椎间盘突出症如何进行家庭康复/68

74. 怎样预防腰椎间盘突出症的复发/69

75. 什么叫膝关节骨关节病, 如何预防/70

76. 怎样预防骨关节病致残/72

77. 什么叫类风湿关节炎, 有何特征/73





- 78. 如何判断类风湿关节炎活动期/74
- 79. 类风湿关节炎病人怎样进行家庭康复/74
- 80. 类风湿关节炎病人怎样预防关节畸形/76
- 81. 类风湿关节炎病人在日常生活中如何保护关节/77
- 82. 怎样进行关节功能训练/78
- 83. 类风湿关节炎病人如何进行生活自理能力训练/79
- 84. 类风湿关节炎病人在饮食调理方面要注意什么/80
- 85. 什么是骨折, 骨折有哪些常见类型/82
- 86. 骨折是怎样愈合的, 影响骨折愈合的因素有哪些/83
- 87. 骨折后可能会出现哪些晚期并发症/84
- 88. 四肢骨折后怎样恢复关节活动度/85
- 89. 为什么中老年妇女易发生骨折/86
- 90. 哪些因素和骨质疏松有关/86
- 91. 如何预防骨质疏松症/87
- 92. 股骨颈骨折有哪些处理方法, 如何选择/88
- 93. 全髋关节置换术后如何进行家庭康复/89
- 94. 老年人骨折后康复有什么特殊性/90

#### 第四部分 精神和智力残疾的家庭康复

- 95. 什么是精神疾病、精神病、情感性精神病和精神残疾/91





- 96. 什么叫精神分裂症/92
- 97. 心理障碍、精神病、神经病如何区别/93
- 98. 精神病常见的反复症状有哪些/93
- 99. 精神病病人的家庭康复形式有哪些/94
- 100. 如何预防精神病病人的病情反复/95
- 101. 如何制止精神残疾病人的自杀倾向/96
- 102. 精神康复的具体内容有哪些/96
- 103. 什么叫智商(IQ)和智力年龄/97
- 104. 智力测验在康复工作中有什么现实意义/98
- 105. 智力落后的原因是什么/99
- 106. 为何智残儿童早期发现、早期干预那么重要/100
- 107. 怎样对智残儿童进行康复训练/100

## 第五部分 康复与健身知识和方法

- 108. 什么是身体素质/102
- 109. 什么是老年人的健身“金字塔”/103
- 110. 什么是有氧运动/104
- 111. 如何安全获得有氧运动的效果/104
- 112. 中、老年人健身活动要注意些什么/105
- 113. 老年人健身活动何时最相宜/106
- 114. 老年慢性病人需要进行健身活动吗/107
- 115. 肺气肿病人如何进行康复活动/107
- 116. 骨、关节炎病人如何进行康复活动/108
- 117. 骨质疏松症患者需要康复活动吗/109