

常见病运动疗法

李开勤
编著



金盾出版社

常见病运动疗法

李开勤 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书分别介绍了高血压病、糖尿病、腰腿痛等 21 种常见病的基础知识、常用运动疗法和运动注意事项。内容丰富,取材新颖,文字通俗易懂,方法简便实用,操作安全可靠,是广大患者及各界人士的良好读物,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

常见病运动疗法/李开勤编著. —北京:金盾出版社,2003.
10

ISBN 7-5082-2675-5

I. 常… II. 李… III. 常见病-运动疗法 IV. R455

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 082181 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 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:国防工业出版社印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:11.25 字数:251 千字

2003 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:13.50 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

随着生活水平提高和工作节奏加快,人们的活动越来越少,从而导致肥胖、高血压病、腰腿痛等常见病症的不断发生,给人们的健康带来很大影响。为适应现代生活方式的变化,增强体质,防治疾病,各种运动疗法已被广大患者及各界人士所重视。

运动疗法是根据疾病轻重和身体状况,采用适当的运动锻炼来防治疾病和恢复身体功能的重要手段。它能提高机体调节功能,增强代谢,改善心肺功能,是康复治疗的重要方法。

本书从临床角度出发,结合各种疾病的特点,着重介绍了科学运动的方式和方法,以减少盲目性,达到增进健康、减轻疾病的目的。书中较系统地介绍了常见病各个时期的卧位、坐位、站位及步行时的运动方法,以及日常生活能力的训练。实践证明,如能进行正规、系统的运动训练,就能有效地防治各种常见病,降低其发病率、致残率,减少或避免后遗症的发生。运动疗法在疾病康复及增强生活能力上具有药物、手术等不可代替的作用。

书中附有适当插图,使读者一看就懂,一学就会,具有较强的科学性和实用性。书中介绍的运动方法简便实用、安全可靠、疗效肯定,特别适合患者和广大人民群众阅读,也可供基层医务人员参考。

本书在编写过程中得到了第一军医大学南方医院龚渭冰

教授的指导和解放军临潼第二疗养院主任医师王绍林的具体帮助,在此一并致谢。

由于作者水平有限,书中难免有不妥之处,欢迎广大读者批评指正。

李开勤

2003年5月

目 录

高血压病运动疗法

一、概述.....	(1)
二、高血压病常用运动疗法.....	(4)
(一)各期运动疗法	(4)
(二)按摩疗法	(17)
(三)太极拳疗法	(21)
(四)健身球疗法	(22)

冠心病运动疗法

一、概述.....	(25)
二、冠心病常用运动疗法.....	(28)
(一)一般运动疗法	(28)
(二)肢体运动疗法	(29)
(三)心肌梗死恢复期运动疗法	(38)
(四)冠心病患者的运动量	(40)
(五)运动注意事项	(41)

感冒运动疗法

一、概述.....	(43)
二、防感冒常用运动疗法.....	(44)
(一)自我按摩疗法	(44)
(二)防感冒运动疗法	(46)
(三)运动注意事项	(48)

慢性支气管炎运动疗法

一、概述	(49)
二、慢性支气管炎常用运动疗法	(51)
(一)一般运动疗法	(51)
(二)肢体运动疗法	(51)
(三)运动注意事项	(58)

肺气肿运动疗法

一、概述	(59)
二、肺气肿常用运动疗法	(61)
(一)胸部按摩	(61)
(二)一般运动疗法	(62)
(三)呼吸训练	(63)
(四)运动注意事项	(67)

胃下垂运动疗法

一、概述	(68)
二、胃下垂常用运动疗法	(69)
(一)一般运动疗法	(69)
(二)按摩与针刺疗法	(69)
(三)肢体运动疗法	(70)
(四)运动注意事项	(77)

便秘运动疗法

一、概述	(79)
二、便秘常用运动疗法	(81)
(一)一般运动疗法	(81)
(二)按摩疗法	(81)
(三)肢体运动疗法	(84)
(四)运动注意事项	(87)

糖尿病运动疗法

一、概述	(88)
二、糖尿病常用运动疗法	(90)
(一)一般运动疗法	(90)
(二)肢体运动疗法	(96)
(三)运动注意事项	(101)

肥胖运动疗法

一、概述	(103)
二、肥胖常用运动疗法	(105)
(一)防治肥胖运动疗法	(105)
(二)全身减肥运动疗法	(107)
(三)局部减肥运动疗法	(124)
(四)运动注意事项	(135)

产妇运动疗法

一、概述	(137)
二、产妇常用运动疗法	(138)
(一)产前运动疗法	(138)
(二)产后运动疗法	(145)
(三)运动注意事项	(157)

肝炎运动疗法

一、概述	(158)
二、肝炎常用运动疗法	(161)
(一)康复早期运动疗法	(162)
(二)康复中、后期运动疗法	(168)
(三)运动注意事项	(172)

截瘫运动疗法

一、概述	(174)
------------	-------

二、截瘫常用运动疗法	(176)
(一)发病早期的运动疗法	(176)
(二)发病 2~3 周后运动疗法	(180)
(三)肌力训练	(183)
(四)运动注意事项	(194)

脑瘫运动疗法

一、概述	(197)
二、脑瘫常用运动疗法	(198)
三、运动量及禁忌证	(208)

颈肌筋膜炎运动疗法

一、概述	(210)
二、颈肌筋膜炎常用运动疗法	(211)
(一)按摩疗法	(212)
(二)预防颈肌筋膜炎运动疗法	(212)
(三)常用运动疗法	(215)
(四)运动注意事项	(220)

颈椎病运动疗法

一、概述	(221)
二、颈椎病常用运动疗法	(223)
(一)颈椎病的自我防治	(223)
(二)颈椎病防治运动疗法	(224)
(三)运动注意事项	(230)

腰背肌筋膜炎运动疗法

一、概述	(232)
二、腰背肌筋膜炎常用运动疗法	(233)
(一)按摩疗法	(233)
(二)预防腰背肌筋膜炎运动疗法	(235)

(三)腰肌劳损运动疗法·····	(238)
(四)腰背痛运动疗法·····	(240)
(五)运动注意事项·····	(246)

腰椎间盘突出症运动疗法

一、概述·····	(247)
二、腰椎间盘突出症常用运动疗法·····	(252)
(一)腰椎间盘突出症急性期治疗·····	(252)
(二)腰椎间盘突出症缓解期运动疗法·····	(253)
(三)预防腰椎间盘突出症运动疗法·····	(264)
(四)运动注意事项·····	(267)

肩关节周围炎运动疗法

一、概述·····	(269)
二、肩周炎常用运动疗法·····	(272)
(一)按摩疗法·····	(272)
(二)预防肩周炎运动疗法·····	(273)
(三)常用运动疗法·····	(276)
(四)运动注意事项·····	(288)

脊柱侧弯运动疗法

一、概述·····	(289)
二、脊柱侧弯常用运动疗法·····	(291)
(一)防治脊柱畸形运动疗法·····	(291)
(二)脊柱右侧弯矫正训练·····	(293)
(三)脊柱左侧弯矫正训练·····	(296)
(四)脊柱蛇形侧弯矫正训练·····	(298)
(五)运动注意事项·····	(303)

脊柱前、后凸运动疗法

一、脊柱后凸运动疗法·····	(305)
-----------------	-------

(一)概述·····	(305)
(二)脊柱后凸常用运动疗法·····	(306)
二、脊柱前凸运动疗法·····	(310)
(一)概述·····	(310)
(二)脊柱前凸常用运动疗法·····	(311)
三、运动注意事项·····	(313)

骨折运动疗法

一、概述·····	(314)
二、四肢骨折运动疗法·····	(317)
(一)四肢骨折的特点·····	(317)
(二)各期运动要点及注意事项·····	(319)
(三)桡骨远端骨折运动疗法·····	(321)
(四)踝关节骨折运动疗法·····	(323)
三、脊柱骨折运动疗法·····	(329)
(一)脊柱骨折各期特点·····	(329)
(二)脊柱骨折常用运动疗法·····	(330)
四、骨盆骨折运动疗法·····	(333)
五、关节内骨折运动疗法·····	(334)
(一)髌骨骨折特点·····	(334)
(二)髌骨骨折常用运动疗法·····	(335)
(三)髌骨骨折运动注意事项·····	(336)
附录 简化太极拳二十四式·····	(338)

高血压病运动疗法

一、概 述

高血压病是老年人常见病、多发病,是人群中患病率很高的慢性病之一。我国的发病率约为 8%,且有逐年增高的趋势,因此应引起高度重视,积极采取防治措施。高血压病患者血压升高多始于 35~40 岁,患病率男女之间无明显差异,但均随年龄增加而呈上升趋势,且城市高于农村,北方高于南方。并常常引起心、脑、肾等重要器官的损害,是脑血管病、冠心病及肾功能减退的重要因素,严重影响人们的身体健康。

1. 定义 高血压病是指动脉收缩压和(或)舒张压持续升高并随病情发展可伴有心、脑、肾等合并症的一种全身性疾病。高血压是指动脉血压高于正常而言。血压分为收缩压(高压)和舒张压(低压)。收缩压是指左心室收缩时将血液射进主动脉时血液对血管产生的压力;舒张压是指左心室舒张期回心血量及动脉管壁弹性回缩对血管产生的压力。

2. 病因 高血压病的病因目前一般认为与下列因素有一定的关系。

(1)遗传因素:不少家族有群发性高血压患者,如果孪生者中一人患高血压病,则另一人患病的危险性明显增高。双亲或其中之一有高血压者,其子女患病率高于双亲无高血压者。

(2)环境因素:不良的环境条件、长期噪声的影响、精神刺激以及持续的紧张状态等所造成的情绪紧张、精神创伤与高

血压的发病有一定的关系。

(3)膳食影响:肥胖者患病率是体重正常者的2~6倍,高血压而又肥胖者降低体重可使血压下降。高盐饮食与高血压发病也有密切关系。

3. 高血压诊断标准 成年人的正常血压是收缩压 ≤ 18.6 千帕(140毫米汞柱)、舒张压 ≤ 12 千帕(90毫米汞柱);高血压:收缩压 ≥ 21.3 千帕(160毫米汞柱)或舒张压 ≥ 12.6 千帕(95毫米汞柱);临界高血压:介于正常和高血压之间。

根据舒张压水平将高血压分为三类:血压在12.6~13.8千帕(95~104毫米汞柱)者为轻度高血压;在14~15.2千帕(105~114毫米汞柱)者为中度高血压;血压 ≥ 15.3 千帕(115毫米汞柱)者为重度高血压。

4. 分期 临床上将高血压分为三期。

(1)Ⅰ期:血压达到确诊高血压水平,临床无心、脑、肾并发症表现。

(2)Ⅱ期:血压达到确诊高血压水平,并有下列各项中一项者。①体检、X线、心电图或超声检查见有左心室肥大。②眼底检查见有眼底动脉普遍或局部变窄。③蛋白尿和(或)血浆肌酐浓度轻度增高。

(3)Ⅲ期:血压达到确诊高血压水平,并有下列一项者。①脑血管意外或高血压脑病。②左心衰竭。③肾功能衰竭。④眼底出血或渗出,有或无视盘(视神经乳头)水肿。

5. 临床表现 高血压的临床表现可分为缓进型与急进型两大类。急进型约占5%,以缓进型高血压病为主。

(1)缓进型高血压病:占高血压病的95%以上,主要是由于周围小动脉阻力增高所致,血压升高为主要表现。患者多在中年隐匿起病,病情发展缓慢,病程可达二三十年以上,患者

的主观感觉与血压升高的程度可不一致,约半数患者早期无任何症状,常在体检和因其他疾病或出现心、脑、肾合并症就诊时才发现高血压。高血压病患者一天内血压可有明显变化,如精神紧张、疼痛、剧烈运动可使血压明显升高。患者常有头痛、头晕、耳鸣、眼花、记忆力减退、心悸、失眠、胸闷等表现,随着病情发展,血压可持续升高,常合并有心、脑、肾等脏器损害。高血压病患者如在剧烈的情绪变化、精神创伤、心身过劳、寒冷刺激等因素的作用下,可能造成全身小动脉暂时性强烈痉挛,致使血压急剧上升,而发生高血压危象。此时,收缩压可高达 26.6 千帕(200 毫米汞柱)以上,而出现剧烈的头痛、心悸、烦躁不安、出汗、手足发抖、面色苍白或潮红、恶心、呕吐、视力模糊等症状。甚至出现暂时性失语、瘫痪等脑缺血表现,严重者有剧烈头痛、呕吐、抽搐、偏瘫、失语、昏迷等症状。

(2)急进型高血压:又称恶性高血压,临床少见,约占高血压病的 1%~5%。是由于某些疾病如肾炎、甲亢等在其发展过程中产生的高血压,多见于中青年人,部分可由缓进型转变而来。其血压持续升高,舒张压多在 17.3 千帕(130 毫米汞柱)以上。本病以视网膜病变及迅速进展的肾功能恶化为特征,病情严重,发展迅速。

6. 运动疗法对高血压病的作用 适当进行运动训练,不仅有助于降低血压,改善自觉症状,改变血流动力学,减少高血压病并发症,减少降压药物用量,巩固治疗效果,而且可预防或减少高血压病的发生。临床证实,经过一个阶段运动训练后,绝大多数高血压病患者,尤其是 I、II 期患者的头晕、头痛、目眩、失眠、心悸等症状减轻,甚至能完全消失,同时血压也有不同程度下降。此主要通过以下机制起作用。

(1)缓解紧张:运动疗法可使高血压病患者情绪安定、心

情舒畅,使工作和生活中的紧张、焦虑和激动得以缓解,而改善中枢神经系统及血管运动中枢的功能失调,使全身处于紧张状态的小动脉得以舒张,从而促使血压下降。

(2)促进血液循环:长期坚持运动训练的高血压病患者,通过全身肌肉运动,可使肌肉、血管纤维逐渐增大增粗,冠状动脉的侧支血管增多,血流量增加,管腔增大,管壁弹性增强,这些改变均有利于血压下降;运动疗法还能使体内产生某些化学物质,这些化学物质进入血液后,促使血管扩张,血液循环加快,并有利于血液中胆固醇等物质的清除,使血管保持应有的弹性,因此可有效延缓动脉硬化的发生和发展,防止高血压病进一步加重。

(3)扩张外周血管:长期坚持运动训练可调整自主神经功能,降低交感神经的兴奋性,提高迷走神经的兴奋性,改善血管的反应性,引起外周血管的扩张,使血压下降。

二、高血压病常用运动疗法

除根据患者临床表现进行的各期运动疗法外,还有按摩、太极拳、健身球等运动。

(一)各期运动疗法

1. I 期高血压病运动疗法 即血压达到确诊高血压水平,临床无心、脑、肾并发症表现的患者,可进行以下运动。

(1)一般运动

①散步训练:散步几乎对所有的高血压病患者均适用,即使高血压病伴有心、脑、肾并发症者也能收到良好的治疗效果。如在空气比较清新的户外进行轻松而有节奏的散步,能放松处于紧张状态的大脑皮质,促进血液循环,缓解血管痉挛,而使血压下降,并可减肥、降血脂,减少或延缓动脉粥样硬化

的发生;散步还可缓和神经、肌肉和血管的紧张,消除疲劳,促使心情舒畅,能直接或间接地起到降低血压的作用。散步时间可选择在清晨、黄昏或睡前进行,每天1~2次,每次10~30分钟。分为慢速、中速、快速三种。慢速:每分钟60~70步;中速:每分钟80~90步;快速:每分钟90步以上,每小时步行4千米。但对于合并心、脑、肾病变的高血压病患者,选择快速散步应慎重。散步的同时可进行有节奏的摆臂扩胸动作,以增加胸廓活动,调整呼吸。

②慢跑训练:慢跑与散步、急行等运动一样,既不需要任何设施,又不需要特殊技术指导,所以参加慢跑的老年人越来越多。慢跑可以减肥,能增强心肺功能,降低血脂,促进血液循环,扩张血管,降低血压,减少高血压病合并心、脑、肾病变的发病率。高血压病患者进行慢跑运动前,应略微减少一些衣裤,等跑热之后再减去一层衣裤,过凉过热均对病情不利。慢跑之前,应先进行准备活动3~5分钟,如徒手体操或步行,以使心脏及肌肉、韧带逐渐适应,再逐渐过渡到慢跑。慢跑的正确姿势是两手微微握拳,肘关节弯曲成90度左右,上身略向前倾,全身肌肉放松,两臂自然前后摆动,两足落地应轻,一般应前足掌先落地,并用前足掌向后蹬地,以产生向上向前的反作用力,从而有节奏地向前奔跑。如在泥土地、塑胶跑道上进行慢跑,可采用全足掌落地的方法,这样下肢不易疲劳。慢跑时最好用鼻呼吸,如果鼻呼吸不能满足需要时,可口鼻并用(但嘴不宜张得过大,用舌尖顶着上腭,以减少冷空气对气管的刺激)。呼吸的频率要因人而异,不要人为地屏气。慢跑结束后,应及时用干毛巾擦汗,穿好衣服,若洗浴需休息15分钟后再进行。

慢跑的方式,应根据病情的轻重、血压的高低、体质的好

差、耐力的大小而采用不同的速度,也可慢跑与步行交替进行,以不喘粗气,不感头昏,能够耐受来掌握慢跑速度和慢跑的距离。慢跑结束前,应逐渐减慢速度或改为步行,切忌突然停止,以免慢跑时集中在四肢的血液难以很快循环到大脑和心脏,导致心、脑暂时性缺氧而出现头晕、眼花、恶心呕吐。

高血压病患者是否适合慢跑,不能一概而论。经观察,对于高血压病Ⅰ、Ⅱ期及临界高血压的患者,尤其是中、青年患者较适合。

③游泳训练:游泳能降低血管平滑肌的敏感性,有助于改善血液循环,锻炼血管的舒缩功能,对防治高血压病有所帮助。一般在温暖季节开始进行缓慢而放松地游泳,到秋冬季节转入耐寒锻炼(如淋浴等),对轻症的高血压患者有良好作用。

④游戏活动:选择运动量较轻,情绪性不太高的游戏,如投篮,打羽毛球等。

⑤爬山训练:无合并症的早期高血压患者,年龄不大,体力尚好,可参加运动量不大的爬山运动。例如爬30~50米高、坡度为30度~45度的小山,中间可穿插休息。

(2) 肢体运动

① 卧位训练

侧压手臂训练:患者侧卧。先将下侧臂肘关节伸直,手掌置于股骨大转子处,双腿伸直;然后利用自身体重挤压整个上肢和手,维持10~20分钟,两侧交替进行。

背压手臂训练:患者仰卧。先在背后用一手握住另一手四指置于腰骶部,双手掌向下;然后利用体重挤压整个上肢和手,维持10~20分钟。

挤压小腿训练:仰卧。先将左侧膝关节屈曲,足底用力,小腿呈90度直立位;然后将右侧小腿肚置于左侧膝关节上方,