

脊柱脊髓疾病的

JIZHUISUI JIBING DE
KANGFU YU HULI
ZHISHI WENDA

康复与护理

主编 马辉 张弛 叶斌

知识问答

丛书主编 吴晓童

康复医学科普问答系列丛书



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

脊柱脊髓疾病的

JIZHUJISUIJIBING DE KANGFU YU HULI
ZHISHI WENDA

康复与护理

知识问答

主 编 马 辉 张 弛 叶 斌
副主编 胡冬根 谢 伟 谢 慧
编 委 (按姓氏拼音排序)

陈建华 郭建萍 洪方业 胡冬根 康维锦
李 波 李丛珊 李梦婷 李 双 李幼德
刘俊芬 陆阳洋 马 辉 钱春霞 石国栋
孙 伟 汤梦伟 王晨钰 王青卿 吴晓童
夏晓伟 谢 慧 谢 伟 杨兴华 叶 斌
张 弛 张海林 张晓磊 周晓华

丛书主编 吴晓童

编写单位 上海市第一康复医院脊柱脊髓康复科



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

康复医学科普问答系列丛书

内 容 提 要

全书以问答的形式,介绍了脊柱脊髓疾病康复的主要评价方法及护理手段等。旨在对脊柱脊髓疾病患者及家属给予康复指导,便于患者更好的康复并能较快恢复正常的工作和生活能力。

本书可供脊柱脊髓疾病的患者及家属阅读,也可作为基层医护人员和住院医生、实习医生的实用参考书。

图书在版编目(CIP)数据

脊柱脊髓疾病的康复与护理知识问答/马辉,张弛,叶斌主编. —上海:第二军医大学出版社,2014.5

(康复医学科普问答系列丛书/吴晓童主编)

ISBN 978-7-5481-0738-5

I. ①脊… II. ①马… ②张… ③叶… III. ①脊柱—疾病—康复—问题解答 ②脊髓疾病—康复—问题解答 ③脊柱—疾病—护理—问题解答 ④脊髓疾病—护理—问题解答 IV. ①R744.09-44 ②R473.74-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 270760 号

出 版 人 陆小新

责任编辑 王 勇 袁夏燕

脊柱脊髓疾病的康复与护理知识问答

马 辉 张 弛 叶 斌 主编

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏天源印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:4.125 字数:15.5 万字

2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5481-0738-5/R·1502

定价:20.00 元

丛书编委会

CONGSHU BIANWEIHUI

主 编 吴晓童

副主编 叶 斌 董 萍 马 辉

编 委 (按姓氏拼音排序)

陈友燕	董 萍	葛春艳	顾 玲	洪 怡	洪方业	胡冬根	黄朝辉	李 晗
李 梅	李 蓉	李 双	李明礼	李幼德	刘 萍	路微波	马 辉	倪 缪
沈夏峰	石国栋	史彩霞	汪 霞	王慧萍	王青卿	王岩静	王永斌	吴晓童
谢 慧	谢 伟	徐 雷	徐丽莉	许 勤	叶 斌	伊桂叶	俞伟蔚	张 弛
张 华	张 燕	张海林	张卫珍	张雅娟	张永珍	赵苡雯	仲冬蓉	周 蓓
朱发林	庄伟荣							

编写单位 上海市第一康复医院

丛书主编 吴晓童

康复医学科普问答系列丛书

半个多世纪以来,康复医学得到快速的发展,康复医学与预防医学、临床医学和保健医学一起,被认为是现代医学体系的四大支柱。在第二次世界大战期间,大量的伤病员需要医护人员的救治,由于当时的医疗条件限制,医护人员仅能使用一些最基本的训练手段来帮助伤病员,使他们能够尽早行走,重新投入战斗。真正具有现代意义的“康复”概念在那时就诞生了。此后,康复医学被大力提倡,救治战争伤害的康复治疗经验也被运用在了和平时期。康复的定义是指综合地使用医学、教育、社会和职业的各种方法,使患者恢复身体的功能。康复医学是一门以功能为中心的医学,着眼于恢复患者各种功能障碍。康复医学的目的是使患者恢复功能,重新拥有原先的生活品质,重返原来的生活环境和社会岗位。

医院康复是康复治疗的一个重要环节,但是由于各种原因,许多患者仅仅获得了初步的康复治疗就离开了医院,他们需要在家中继续进行康复治疗,家庭康复是医院康复在家庭中的延续。虽然由于条件设施的局限性,家庭康复并不能替代医院康复,但是它的意义在于家庭康复使患者了解自己的功能状态,懂得怎样在家中进行科学的康复,把康复融入生活,最大程度地改善或恢复缺失的功能。在流程上,根据患者的功能状态来选择医院康复或家庭康复,两者是连续、相互补充的,缺一不可。多数患者在医院进行一段时间的治疗以后,病情好转出院,仍然需要家庭康复或社区康复。如果出院后没有及时进行必要的家庭康复和家庭护理,患者因为肢体感觉和运动障碍、呼吸、血液循环、内分

泌功能和心理方面受到影响,容易引起疼痛、肌肉萎缩和痉挛、关节僵直和畸形、静脉血栓形成、压疮、肺炎、体位性低血压、低蛋白血症等多种并发症,严重影响患者的功能恢复,不仅会延长恢复时间,已经恢复的功能也会退步,而且给以后的康复治疗带来很大的困难,甚至留给患者永久残疾。如果患者及家属了解了必要的疾病及康复的知识,以及护理过程中应该注意的问题,在患者的康复过程中,家属也可以为患者提供指导和帮助,提高患者的生活品质。在病情允许的条件下,患者尽量主动地去参与各种活动,完善自己的康复治疗目标,继而部分地或全面地做到生活自理,以便适应新生活,重返社会。

一方面,对残疾人、慢性病患者、急性伤病后及手术后的患者进行康复治疗,可以改善患者的躯体和心理功能;老年人、亚健康人群进行合理的运动锻炼、饮食调理,可以预防疾病的发生,保持健康。另一方面,由于急性病或外伤,或因为瘫痪而长期卧床的患者,会增添新的功能障碍,引起肌肉萎缩、关节僵直,加重残疾,甚至影响心血管系统、呼吸系统、内分泌系统,以及导致心理方面的障碍,产生更加严重的后果。为了更好地普及康复医学知识,我们特编写“康复医学科普问答系列丛书”。本套丛书共十个分册,内容涵盖疼痛、骨与关节、脊柱脊髓疾病、烧伤与创面、肺功能、神经疾病、糖尿病肾脏疾病、常见老年疾病、肿瘤以及心功能的康复治疗与护理知识。每一分册都如同一位医生或一位护士在您身边为您答疑解惑。衷心希望本套丛书能给您或亲人的康复带来帮助和指导。

中华医学会物理医学与康复学分会常委、副秘书长

上海市医学会物理医学与康复学分会主任委员 吴毅

上海市康复医学工程协会副理事长 2013年8月

复旦大学附属华山医院康复医学科主任

在临床工作中,常常遇到由于患者及家属缺乏对脊柱脊髓疾病患者进行恰当的康复护理常识,造成患者本不应该出现的残疾甚至死亡,年轻医师和临床医学专业的实习生不知如何协助脊柱疾病患者康复等情况。在现代医学中,康复医学显出日益重要的地位。近年来,现代康复医学在国际上发展迅速,为人们所认识和重视。脊柱脊髓疾病康复主要侧重于人体运动功能的评价和康复,进而提高脊柱脊髓患者日常生活、社会交往及工作能力。鉴于以上的情况,我们组织长期从事脊柱脊髓康复工作的医护人员编写了本书。

本书以图文并茂的方式,介绍脊柱脊髓疾病康复的主要评价方法及康复、护理手段,包括行走功能、关节活动度、肌力训练、轮椅的使用方法、矫形支具和假肢的使用方法,以及日常生活能力的提高,旨在对脊柱脊髓疾病患者及家属予以康复指导,以便患者获得更好的康复,更快地回归社会,恢复正常工作和生活,同时也希望能为年轻医师和实习生提供一本实用性较强的参考阅读物。尽管我们为此书的编写作出了最大的努力,但不足、不妥之处在所难免,敬请广大同行及读者予以批评指正。

编者

2013年12月



第一章 颈椎疾病

1. 正常成人的脊柱的形态是什么样的? / 2
2. 什么是颈椎病? / 3
3. 颈椎病的发病原因是什么? / 3
4. 如果得了颈椎病需要注意哪些? / 4
5. 颈椎病有哪些类型? / 5
6. 得了颈椎病以后为什么会头晕? / 6
7. 颈椎病患者为什么手会感到麻木、疼痛? / 6
8. 得了颈椎病有哪些治疗方法? / 7
9. 颈椎病每次牵引时间以多少为宜? / 7
10. 颈椎病牵引治疗重量是多少? / 7
11. 颈椎病牵引角度如何掌握? / 8
12. 康复治疗中颈椎持续牵引与间歇牵引有何区别? / 9
13. 扳脖子、捏脖子的动作适合治疗颈椎病吗? / 10
14. 颈椎病使用颈围或颈托的作用是什么? / 10
15. 颈椎病的局部封闭治疗有效吗? / 11
16. 颈椎术后要用颈托固定多久? 有什么注意要点? / 12
17. 为什么颈椎病伴感觉麻木、肌肉无力的术后患者需要做高压氧治疗? / 12
18. 颈椎病发生后, 如何进行康复治疗才能防止症状加重? / 13
19. 颈椎病患者为什么要注意颈部保暖和避风寒? / 14
20. 颈椎病患者跑步、散步要注意什么? / 14
21. 为什么在活动头部有时会发出声音? / 15
22. 哪些运动和生活习惯有益于颈椎的健康? / 15

- 23. 颈椎病患者平时进行颈部养护应该注意些什么? / 16
- 24. 颈椎病和颈椎的生理弯曲度改变之间有什么关系? / 16
- 25. 颈椎先天性发育畸形的患者为什么容易得颈椎病? / 17
- 26. 骨质疏松与颈椎病有关联吗? / 18
- 27. 颈椎病患者是否都适合按摩治疗? / 18
- 28. 使用气囊式颈椎牵引器的注意事项有哪些? / 19
- 29. 颈椎病患者手术后金属植入物需放多久? 会不会对生活有影响? / 20
- 30. 颈椎病患者需要忌口吗? / 20
- 31. 如何对颈椎病进行饮食调养? / 21
- 32. 颈椎病患者用的枕头是越低越好吗? / 21
- 33. 哪些颈椎病保守治疗效果较好? / 22
- 34. 颈椎病治疗可以做哪些理疗? / 22
- 35. 颈椎病按摩治疗有哪些方法? / 23
- 36. 颈椎病患者需要卧床吗? / 24
- 37. 颈椎病术后康复要注意什么? / 24
- 38. 颈椎病术后如何护理? / 25
- 39. 如何预防颈椎病? / 25
- 40. 得了颈椎病的患者应该如何进行日常护理? / 26



第二章 腰椎疾病

- 41. 什么是腰椎间盘突出症? / 28
- 42. 什么是腰椎间盘? 有什么功能? / 29
- 43. 为什么腰痛时会出现脊柱代偿性侧弯? / 30
- 44. 哪些人容易得腰椎间盘突出症? / 30

- 45. 腰椎间盘突出症有些什么症状? / 31
- 46. 腰椎间盘突出症为什么会出现下肢麻木的感觉? / 32
- 47. 体检时腰椎 X 线片发现椎体里有半圆形的阴影要紧吗? / 33
- 48. 为什么不干体力活也会得腰椎间盘突出症? / 34
- 49. 为什么青少年也会容易患腰椎间盘突出症? / 34
- 50. 腰椎间盘突出症会引起瘫痪吗? / 35
- 51. 腰扭伤会引起腰椎间盘突出症吗? / 36
- 52. 腰椎间盘突出症患者为什么要使用腰围? / 38
- 53. 腰椎间盘突出症患者佩戴腰围多长时间为宜? / 38
- 54. 腰椎间盘突出症有哪些治疗方法? / 39
- 55. 腰椎间盘突出症单纯服用或外用药物有效吗? / 40
- 56. 哪些腰椎间盘突出症患者需要手术治疗? / 40
- 57. 腰椎间盘突出症术后怎么护理? / 41
- 58. 腰椎间盘突出症患者康复为什么需要卧床休息? / 42
- 59. 腰椎间盘突出症患者卧床休养的注意点是什么? / 43
- 60. 腰椎间盘突出症可以做哪些理疗? / 44
- 61. 牵引治疗腰椎间盘突出症的原理是什么? / 44
- 62. 哪些日常活动容易引起腰突症? / 45
- 63. 日常生活中锻炼腰背肌力量的方法有哪些? / 46
- 64. 什么是强直性脊柱炎? 强直性脊柱炎康复治疗有哪些要点? / 48
- 65. 椎体结核有哪些临床特点? / 48
- 66. 脊柱结核合并的截瘫有哪些特点? / 49
- 67. 脊柱结核致瘫的原因是什么? / 50
- 68. 何为腰三横突综合征? 是如何形成的? / 50
- 69. 腰三横突综合征如何进行康复治疗? 哪些患者需要进行手术治疗? / 51
- 70. 腰三横突综合征怎样进行封闭疗法? / 52



第三章 脊柱脊髓损伤

71. 什么是急性腰扭伤? / 54
72. 急性腰扭伤如何进行康复治疗? / 54
73. 脊柱骨折一定要手术治疗吗? / 55
74. 脊柱骨折容易发生在哪些节段? / 56
75. 脊柱骨折有哪些种类? 会有什么样的危害呢? / 56
76. 什么是不稳定脊柱骨折? / 60
77. 哪些类型的胸腰椎骨折需要手术治疗? / 61
78. 脊柱滑脱有哪些症状? 如何治疗? / 61
79. 哪些种类脊柱滑脱可以进行保守康复治疗? 如何治疗? / 63
80. 脊柱滑脱可以做哪些理疗? / 63
81. 佩戴腰围对脊柱滑脱患者好不好? 该怎么办? / 64
82. 脊柱滑脱为什么要做腰背肌锻炼? / 65
83. 为什么脊柱骨折滑脱不宜行微波理疗? / 65
84. 什么是脊髓损伤? / 66
85. 脊髓损伤一般怎么治疗? / 66
86. 脊髓损伤性截瘫会痊愈吗? / 66
87. 什么叫脊髓完全性损伤和不完全性损伤? / 67
88. 什么叫脊髓休克? / 67
89. 什么叫截瘫? / 68
90. 什么叫四肢瘫? 哪些节段脊髓损伤会引起四肢瘫? / 68
91. 马尾神经损伤后有哪些表现? / 68
92. 脊髓损伤的严重程度是如何分级的? / 69
93. 脊髓损伤后可以做什么康复治疗? / 70

- 94. 哪些药物可以治疗脊髓损伤? / 71
- 95. 高压氧治疗脊髓损伤有效吗? / 72
- 96. 脊髓损伤后要预防哪些并发症? / 72
- 97. 脊髓损伤后如何预防压疮发生? / 73
- 98. 脊髓损伤后如何评定发生压疮的危险程度? / 74
- 99. 脊髓损伤后发生压疮该如何护理? / 75
- 100. 脊髓损伤患者发生压疮后可以做什么理疗? / 76
- 101. 脊髓损伤后如何预防尿路感染? / 76
- 102. 脊髓损伤后发生尿路感染如何治疗? / 77
- 103. 脊髓损伤后尽量不要插导尿管对吗? / 78
- 104. 脊髓损伤后如何预防呼吸系统感染? / 78
- 105. 脊髓损伤患者卧床时应该保持什么体位? / 79
- 106. 康复训练对于脊髓损伤患者为什么非常重要? / 80
- 107. 脊髓损伤后早期康复什么时候开始进行坐起训练? / 81
- 108. 脊髓损伤后早期康复怎样进行站立训练? / 81
- 109. 脊髓损伤后进行肌肉力量训练的目的是什么? / 81
- 110. 脊髓损伤后何时开始进行轮椅训练? / 83
- 111. 脊髓损伤后怎样进行步行训练? / 83
- 112. 脊髓损伤后如何进行日常生活能力训练? / 84
- 113. 脊髓损伤后进行康复功能训练时应该掌握哪些技巧? / 85
- 114. 脊髓损伤为什么会出现体温过高或过低? 如何处理? / 86
- 115. 脊髓损伤卧床患者护理的注意点有哪些? / 86
- 116. 脊髓损伤后为什么每日要对瘫痪肢体进行关节被动运动? / 87
- 117. 脊髓损伤如何循序渐进地进行各项能力训练? / 88
- 118. 脊髓损伤后如何进行心理护理? / 88
- 119. 脊髓损伤如何进行膀胱功能锻炼? / 89
- 120. 脊髓损伤后发生肠道功能障碍, 饮食方面要注意什么? / 89

121. 脊髓损伤患者如何选择轮椅? / 89
122. 坐轮椅正确姿势是怎样的? / 91
123. 脊髓损伤的康复目标是什么? / 91
124. 脊髓损伤后可以做哪些物理治疗? / 93
125. 为什么脊髓损伤康复要长期进行? / 94
126. 脊髓损伤后如何预防深静脉血栓的形成? / 95
127. 为什么脊髓损伤后压疮比较难以治愈? / 95
128. 脊髓损伤后压疮如何进行康复治疗? / 96
129. 脊髓损伤后为什么要强调上肢功能训练? / 96
130. 如何预防脊髓损伤后截瘫的四肢水肿? / 97
131. 脊髓损伤后如何进行拐杖到轮椅的转移? / 98
132. 脊髓损伤后如何进行轮椅到拐杖的转移? / 98
133. 脊髓损伤后会发生肺部感染吗? 危害是什么? / 98
134. 脊髓损伤患者使用助行器如何进行四点步态训练? / 99
135. 什么是间歇性导尿? 有什么优点? 可否自己进行? / 99
136. 颈部脊髓损伤后如何正确地翻身和保持体位? / 100
137. 脊髓损伤后日常生活中应注意哪些来防止肌肉痉挛? / 100
138. 脊髓损伤后肌肉痉挛的康复和药物治疗方法有哪些? / 101
139. 脊髓损伤后自主神经反射不良有哪些症状? 有哪些危害? / 101
140. 脊髓损伤患者如何预防直立性低血压? / 102
141. 脊髓损伤后如何进行呼吸功能训练? / 102
142. 脊髓损伤患者的住房应如何改造? / 103
143. 如何进行床向轮椅转移? / 103
144. 脊髓损伤患者使用轮椅的技巧有哪些? 如何训练? / 104
145. 脊髓损伤患者如何选择步行矫形器? / 105
146. 拐杖有哪些类型? 脊髓损伤水平与拐杖类型的选择的关系是怎样的? / 106

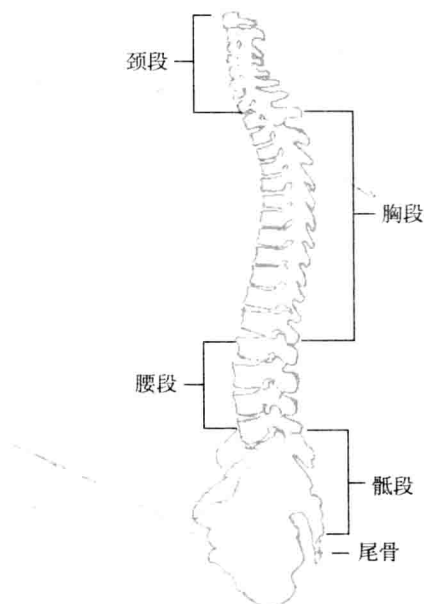
- 147. 使用双拐如何安全地跌倒和重新站起? / 106
- 148. 哪些患者适合进行直肠功能训练? / 106
- 149. 脊髓损伤后如何进行直肠功能训练? / 107
- 150. 什么是脊髓损伤的三级预防? / 108
- 151. 脊髓损伤后为什么会引起骨质疏松? / 108
- 152. 发生脊髓损伤早期处置是什么? / 109
- 153. 什么是脊髓损伤后自主神经反射不良? / 110
- 154. 如何预防自主神经反射不良的发生? / 110
- 155. 一旦发生自主神经反射不良如何处理? / 111
- 156. 脊髓损伤平面与功能预后的关系是怎样的? / 111
- 157. 脊髓损伤后为什么会并发肢体疼痛? 危害是什么? / 111
- 158. 脊髓损伤后出现肢体疼痛如何进行康复治疗? / 112
- 159. 脊髓损伤后为什么会发生异位骨化? 如何进行康复治疗? / 113
- 160. 脊髓损伤后为什么需要进行早期康复训练? / 113

第一章

颈椎疾病

1. 正常成人的脊柱的形态是什么样的？

正常成年人的脊柱是由 24 块椎骨、1 块骶骨和 1 块尾骨组成。每两个相邻的椎骨间存在有椎间盘和椎间软骨，成年人的脊柱从侧面看是弯曲的，包括颈曲、胸曲、腰曲、骶曲 4 个生理弯曲。在这 4 个弯曲中，颈曲和腰曲向前凸，而胸曲和骶曲向后凸。当人直立的时候，我们就需要这些生理弯曲来帮助我们保持重心的稳定；当我们在行走、跑步、跳跃时会产生震动，有了这些弯曲，就等于在我们的身体按上了缓冲装置，通过它们可以减弱震动对我们身体的冲击，从而使身体里的心、肝、肾、脑等重要内脏器官避免受到伤害。这些生理弯曲并不是生来就有的，其实人刚出生的时候脊柱几乎是笔直的，而随着人逐步长大，这些弯曲也慢慢出现。当



脊柱的形态

我们在活动的时候,重力也在不断作用,逐渐使脊柱出现了这4个生理变曲。到了青春期,这些生理弯曲也就定型了。

2. 什么是颈椎病?

颈椎病是指当颈椎因为老化性改变而引起颈椎骨组织变形,而容纳脊髓、神经根的椎管发生狭窄,刺激或压迫脊椎旁的脊髓、神经根、血管和食管等组织,从而引起相应一系列症状和体征的疾病。颈椎病主要的表现有以下几点。

1) 头颈部和肩膀的部位出现酸痛,而且这种酸痛可以向脑后部和两个上肢放射。

2) 常常会感到一侧的肩膀或背部有下坠沉重的感觉;肢体的皮肤出现感觉减退的情况;还会出现上肢没有力气,手指会有发麻的感觉;手拿东西时感觉没有力量,拿不住东西,甚至有时会把拿在手上的东西掉落在地。

3) 常常会有头部、颈部、肩膀部位、背部和手臂的酸痛感觉,会感觉头颈发硬,头颈转动会感觉困难。

4) 严重的表现有双腿感觉没有力量,双脚会有发麻的感觉,走路会感觉不稳,像走在棉花上一样。

5) 最严重的患者会出现大、小便不能自己控制,性功能障碍,而且可能出现四肢瘫痪。

6) 还有的患者会有头晕目眩,感觉房屋是在旋转的,严重的患者会有恶心呕吐,不能从床上爬起来,甚至会突然间发生眩晕,跌倒在地。

3. 颈椎病的发病原因是什么?

(1) 颈椎退行性改变 随着人年龄不断增大,颈椎和每一节颈椎骨之间的椎间盘都会发生不同的改变。正常的颈部椎间盘含水量达到80%以上,而椎间盘里髓核周围的纤维环含水量则达到