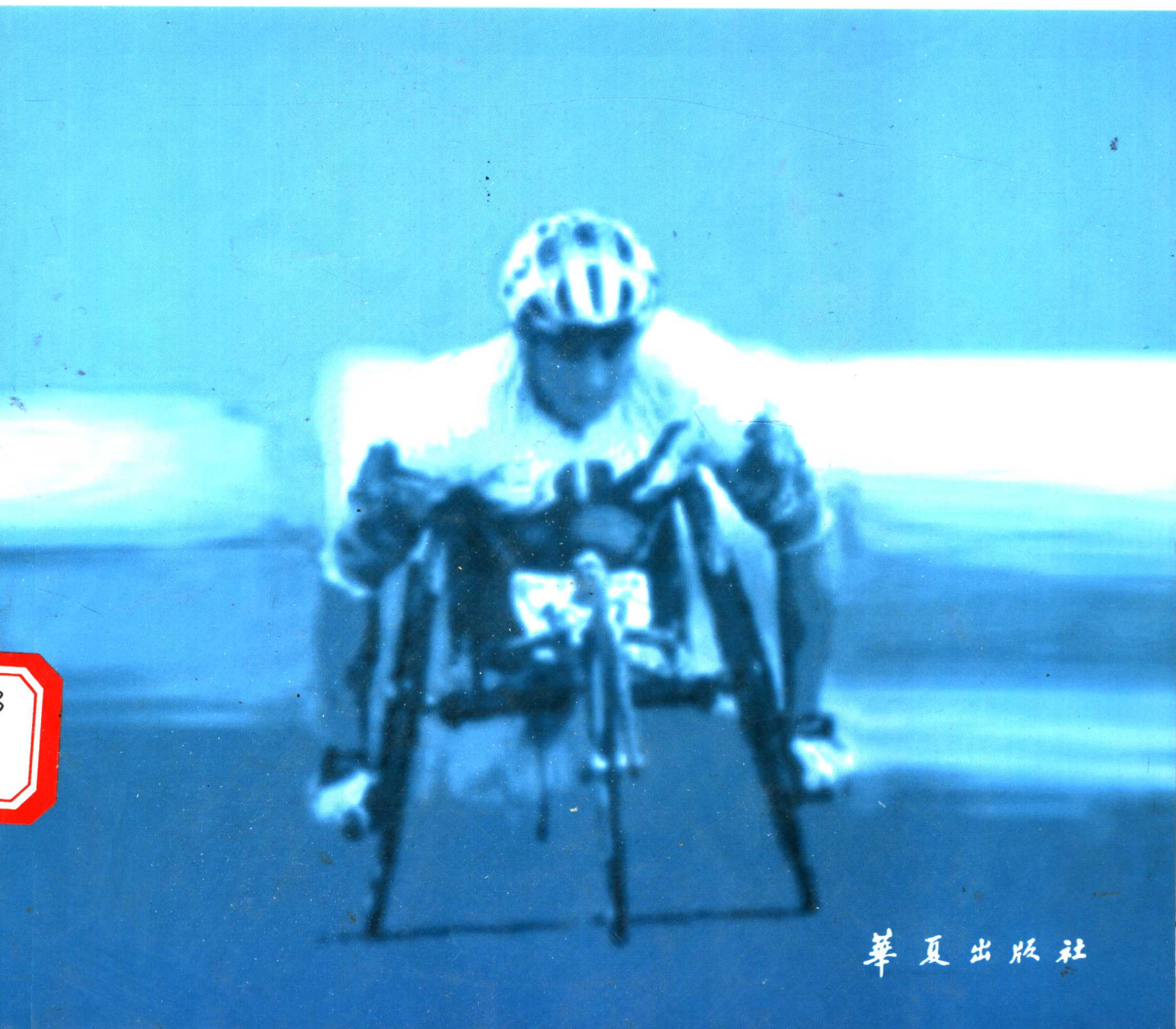


高等医学院校康复治疗学专业教材

Adaptive Sports and
Recreational Therapy

文体疗法学

● 金 宁 主编



华夏出版社

高等医学院校康复治疗学专业教材

文体疗法学

金 宁 主编

華夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

文体疗法学/金宁主编. —北京:华夏出版社,2005.2

高等医学院校康复治疗学专业教材

ISBN 7-5080-3707-3

I. 文… II. 金… III. ①文娱活动—应用—康复训练—医学院校—教材
②体育活动—应用—康复训练—医学院校—教材 IV. R49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 011645 号

文体疗法学

金 宁 主 编

出版发行 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028 电话:64663331 转)

经 销 新华书店

印 刷 北京市人民文学印刷厂

开 本 850×1168 16 开

印 张 17.25

字 数 374 千字

版 次 2005 年 2 月北京第 1 版

2005 年 2 月北京第 1 次印刷

定 价 35.00 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

高等医学院校康复治疗学专业教材 组织委员会与编写委员会名单

组织委员会

主任委员	汤小泉					
常务副主任委员	崔三生					
副主任委员	梁万年	王心如	李建军	黄峻	尤红	
委	崔树起	达建	丁伯坦	线福华	徐桂英	
	张凤仁	王淑茗				

编写委员会

学术顾问	卓大宏	南登昆				
主审	周士枋	纪树荣				
主编	高文铸	励建安				
编委	(以姓氏笔画为序)					
	丁伯坦	王刚	王彤	乔志恒	华桂茹	
	关骅	江钟立	刘克敏	许健鹏	纪树荣	
	李胜利	吴卫红	吴弦光	陈立嘉	陈巍	
	汪家琮	励建安	金宁	周士枋	赵辉三	
	赵悌尊	恽晓平	贺丹军	高文铸	桑德春	

办公室主任	张凤仁	副主任	李洪霞
-------	-----	-----	-----

本书编委会名单

主 编 金 宁
编 委 (以姓氏笔画为序)
田 昱 张 红 张大荣 金 宁
赵瑞霞

总 序

康复医学是社会发展与进步的产物,与临床医学、预防医学、保健医学共同构成现代医学体系。我国于 20 世纪 80 年代开始发展康复医学,并在重视中西医结合的基础上,逐渐形成了自己的学科体系,具有鲜明的中国特色。康复治疗学是康复医学的基本内容之一。我国康复治疗师的需求量至少为 30 万人,而目前的从业人员只有 1 万名左右。为了解决康复治疗专业人才严重匮乏的局面,首都医科大学及其康复医学院(中国康复研究中心)和南京医科大学共同努力,使康复治疗学的大学本科教育在 2001 年首次获得国家教育部的批准,并在全中国率先招收康复治疗学本科生,为我国康复医学的学科建设迈出了重要一步。

康复治疗学本科专业建设任重道远,包括师资队伍、系列教材、实习基地、资格认证和专科学校等许多方面,其中系列教材的编写是开展康复治疗学本科教育的最基本条件。首都医科大学康复医学院和南京医科大学第一临床学院联合组织编写的康复治疗学系列教材,填补了我国这一领域的空白,是我国康复医学发展历程中的一次创造性的合作。本套教材由国内著名的康复专家主持撰写,共计 19 种,多数著作作为国内首部专著,内容新颖,应用价值高,涵盖康复治疗学的各个领域,将陆续由华夏出版社出版。

本套教材的特点是:既吸取国外的成功经验,又体现中国特色;既有循序渐进的系统理论,又有先进实用的诊疗技术;充分体现教材的科学性、思想性、先进性、启发性和适用性,以及基本理论、基本知识和基本技能;同时兼顾毕业前和毕业后教育,可以作为临床工作者的参考书。

1.《康复医学导论》由吴弦光主任医师编著,主要介绍康复与康复医学的概念,康复医学在现代医学体系中的地位及其内容和工作方式,是学习康复医学的入门教材。

2.《人体发育学》由江钟立主任医师编著,是国内第一部以新的视角论述人体发育与康复治疗理论的专著。

3.《运动学》由周士枋教授和丁伯坦教授主编,是国内第一部康复治疗理论的基础专著。内容包括:生物力学、正常人体运动学、运动障碍学、运动生理学、运动生化学、运动和心理。

4.《康复心理学》由贺丹军主任医师编著,从残疾人的角度入手,论述其心理特征及心理治疗的理论和技术,是国内第一部康复心理方面的专著。

5.《康复疗法评定学》由恽晓平主任医师主编,内容包括康复评定学概念,相关基础知识,评定原理,评定工具、方法以及临床结果分析,理论与临床操作相结合,兼顾学科进展。

6.《物理疗法与作业疗法概论》由桑德春副主任医师和吴卫红副主任医师等编著,主要介绍物理疗法和作业疗法的基本概念、基本理论、基本特点及学习、运用的基本方法。

7.《运动疗法技术学》由纪树荣教授主编,是国内第一部运动疗法技术学著作,详细介绍运动疗法技术的基本理论及常用的各种治疗技术,以及在实际工作中的应用方法。

8.《临床运动疗法学》由励建安教授编著,是国内第一部以功能障碍和康复问题为纲,演绎运动疗法及其临床应用的专著。

9.《文体疗法学》由金宁主任技师主编,主要介绍利用体育、娱乐项目对患者进行治疗的方法,是PT和OT的补充和延伸,也是国内第一部文体康复治疗的专著。

10.《理疗学》由乔志恒教授和华桂茹教授主编,内容包括:物理疗法概论、各种电疗法、光疗法(含激光)、超声疗法、磁场疗法、温热疗法、生物反馈和水疗法等。

11.《日常生活技能与环境改造》由汪家琮教授主编,是我国国内有关残疾人日常生活动作训练,以及患者住房和周围环境的无障碍改造的第一部专著。

12.《基础作业学》由陈立嘉副主任医师主编,主要介绍现代作业疗法的基本理论及实践,也是第一部此领域的专著。

13.《临床作业疗法学》由王刚主任医师和王彤主任医师主编,由大陆多位专家和香港、台湾学者共同撰写,是我国第一部作业疗法理论与实践的专著。

14.《假肢与矫形器学》由赵辉三主任医师主编,内容包括:与假肢装配有关的截肢,截肢者康复的新观念、新方法,常用假肢、矫形器的品种特点、处方方法和装配适合性检验方法。

15.《中国传统康复治疗学》由许健鹏教授和高文铸教授主编,上篇简要介绍中国传统医学的基本理论;下篇阐述临床中常用且比较成熟的中国传统康复疗法。

16.《言语治疗学》由李胜利教授主编,借鉴国际言语康复的现代理论和技术,结合国内言语康复的实践经验编写而成,是目前国内内容最全面的言语治疗学教材。

17.《物理疗法与作业疗法研究》由刘克敏博士和陈巍副主任医师主编,是国内第一部指导PT、OT专业人员进行临床研究的教材,侧重于基本概念和实例分析,实用性强。

18.《临床康复学》由关骅教授主编,书中介绍康复医学在专科康复各领域的最新进展,反映康复医学与临床治疗医学各专业在早期康复方面的联系,是国内第一本临床康复学教材。

19.《社区康复学》由赵悌尊研究员主编,书中借鉴国际社区康复理论,结合我国社区康复实际,介绍社区常见病残的基本知识、康复训练与服务、残疾预防和常见训练器具等。

在本套丛书的编写过程中,各位编写者都本着精益求精、求实创新的原则,力争达到精品教材的水准。但是由于编写时间有限,难免出现不当之处。欢迎广大读者提出宝贵的意见和建议,以便再版时修订。

本套教材的编写得到日本国际协力事业团(JICA)的大力支持,谨此表示衷心感谢。

高等医学院校
康复治疗学专业教材编委会

2003年6月

前言

本书为高等医学院校康复治疗学本科专业的教科书,书中详细介绍了各种残疾和一般常见疾病的体育、娱乐康复治疗方法。

康复医学在我国是 20 世纪 80 年代开展起来的,但是文体疗法作为康复治疗学中的一个内容,与 PT、OT 疗法相比开展得还不够广泛。文体疗法学是康复医学与体育学和娱乐活动相互交叉、融合的一个学科,早在 20 世纪 40 年代,一些康复医学先进的国家已经将体育、娱乐项目作为一种康复训练手段对残疾患者进行治疗。因为体育、娱乐活动具有娱乐性和竞争性,而且要求患者主动参与,所以患者在心情愉快的状态中进行训练,可充分调动他们的积极性,并且挖掘出他们身体的潜能。文体疗法在改善患者的身体功能、负性的心理状态以及促进残疾患者尽快地适应社会和回归社会等方面起着独特的作用,在患者的康复治疗中可以作为 PT、OT 疗法的一种延续和补充。

本教材分为八章,第一章至第五章介绍了文体疗法的概述、文体疗法的作用特点和基本原则、运动训练方法、运动素质训练、文体疗法的评价和运动处方;第六章介绍了常见疾病损伤的治疗原则;第七章为文体疗法的注意事项;第八章介绍了文体治疗的训练方法、竞赛规则、医学和功能分级等内容。

文体疗法虽然在国外已经开展多年,但是在我国系统性地开展文体疗法仅仅有十几年的时间,而且开展得不够普遍。编写人员结合在国外的学习所得、参阅国外的有关资料和总结十五年来的临床经验,撰写了这本我国第一部康复治疗专业的体育、娱乐康复治疗教材,填补了我国在这一学科的空白。

如果康复治疗专业的学生们通过这门课程的学习,掌握了康复体育、娱乐方面的知识,并且能在康复治疗时应用康复体育和娱乐活动的内容,使文体疗法在康复治疗领域中发挥出特有的功效,让广大的患者从中得到收益,编者将会感到无比的欣慰。另外,本教材对于高等体育院校康复保健专业和残疾人体育工作者也具有一定的参考价值。

由于编者水平有限,遗漏和讹误之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

编者

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 文体疗法概况	(1)
一、文体疗法定义	(1)
二、文体疗法的内容	(1)
第二节 体育、娱乐的概念	(2)
一、体育的起源与发展	(2)
二、体育手段的分类	(3)
三、康复体育的发展和现状	(3)
四、娱乐的起源和发展	(5)
五、娱乐活动的内容	(6)
第二章 文体疗法的作用、特点和基本原则	(7)
第一节 文体疗法的作用	(7)
一、对疾病的治疗作用	(7)
二、对残疾的改善作用	(7)
三、提高对社会的适应能力	(7)
四、对生理功能的积极影响	(8)
五、体育、娱乐活动对心理的良好影响	(10)
六、提高生活质量	(13)
第二节 文体疗法的特点	(13)
一、主动性、竞争性、趣味性	(13)
二、全身性、综合性、应用性	(13)
三、集体训练	(14)
四、文体疗法与 PT、OT 疗法的相同点和不同点	(14)
第三节 文体疗法训练的基本原则	(14)
一、超负荷原则	(14)
二、按需训练原则	(14)
三、循序渐进原则	(15)
四、区别对待原则	(15)
五、身体的全面训练原则	(15)
六、系统训练原则	(15)

七、自觉性原则	(15)
第三章 运动训练方法	(16)
第一节 运动训练方法概述	(16)
第二节 运动训练方法的分类	(16)
一、常用的运动训练方法分类	(16)
二、运动训练方法的其他分类	(17)
第三节 运动训练的基本方法	(17)
一、讲解法与示范法	(17)
二、完整法与分解法	(19)
三、持续训练法	(20)
四、重复训练法	(21)
五、间歇训练法	(22)
六、变换训练法	(24)
七、循环训练法	(25)
八、游戏和比赛训练法	(26)
九、运动训练中对错误动作的预防和纠正	(28)
第四章 运动素质训练	(29)
第一节 运动素质训练概述	(29)
第二节 力量素质的训练	(29)
一、定义及种类	(29)
二、主要手段及基本要求	(30)
三、各种力量素质的训练	(31)
第三节 耐力素质的训练	(37)
一、定义及种类	(37)
二、主要手段及基本要求	(37)
三、各种耐力素质的训练	(39)
第四节 速度素质的训练	(41)
一、定义及种类	(41)
二、主要手段及基本要求	(41)
三、各种速度素质的训练	(42)
第五节 柔韧素质的训练	(44)
一、定义及种类	(44)
二、主要手段及基本要求	(45)
三、柔韧素质的训练方法	(45)
第六节 灵敏素质的训练	(47)
一、定义及种类	(47)
二、主要手段、基本要求及注意事项	(47)

第五章 文体疗法评价和运动处方	(49)
第一节 文体疗法评价	(49)
一、评价流程	(49)
二、评价内容	(50)
第二节 运动处方	(54)
一、运动的目的	(54)
二、运动项目的种类和选择	(54)
三、运动的强度	(55)
四、运动持续的时间	(56)
五、运动的频度	(56)
六、注意事项及微调整	(56)
第六章 常见疾病损伤治疗原则	(57)
第一节 脊髓损伤文体疗法	(57)
一、治疗原则和训练项目	(57)
二、训练注意事项	(59)
三、医学和功能分级	(60)
第二节 脑血管意外文体疗法	(65)
一、脑血管意外康复治疗概述	(65)
二、治疗原则	(66)
三、训练注意事项	(67)
四、医学和功能分级	(68)
第三节 脑瘫文体疗法	(68)
一、文体疗法的作用	(68)
二、训练的特点	(69)
三、训练原则	(70)
四、训练项目	(70)
五、训练注意事项	(71)
六、医学和功能分级	(71)
第四节 脊髓灰质炎后遗症文体疗法	(74)
一、治疗原则	(74)
二、训练方法	(74)
三、医学和功能分级	(74)
第五节 截肢文体疗法	(75)
一、下肢截肢的训练	(75)
二、上肢截肢的训练	(76)
三、假肢的选择	(76)
四、训练注意事项	(76)

五、医学和功能分级	(78)
第六节 高血压病文体疗法	(80)
一、高血压病的诊断标准	(80)
二、高血压病的危害	(81)
三、体育活动对高血压病的作用	(81)
四、高血压病的运动处方	(81)
第七节 糖尿病文体疗法	(82)
一、糖尿病的危害	(82)
二、体育、娱乐活动对糖尿病的治疗作用	(83)
三、治疗原则和方法	(83)
第八节 肥胖症文体疗法	(85)
一、肥胖症的危害	(86)
二、中国成年人标准体重和肥胖诊断标准	(86)
三、肥胖症的分类	(87)
四、体育、娱乐活动对肥胖症的作用	(87)
五、食物的摄入和选择	(87)
六、肥胖症运动处方	(88)
第九节 冠心病文体疗法	(89)
一、体育、娱乐活动改善心脏功能的机制	(90)
二、冠心病运动处方	(90)
第十节 慢性阻塞性肺疾病文体疗法	(91)
一、致病原因	(91)
二、疾病的特点及对机体的影响	(92)
三、体育活动的作用	(92)
四、慢性阻塞性肺疾病运动处方	(92)
五、训练注意事项	(93)
第十一节 癌症文体疗法	(93)
一、体育、娱乐活动抗癌的机制	(93)
二、文体疗法对癌症的作用	(94)
三、治疗方法	(94)
四、癌症运动处方	(94)
第十二节 精神障碍文体疗法	(95)
一、文体疗法对精神障碍的治疗作用	(95)
二、文体疗法对精神障碍的治疗机制	(95)
三、适应证	(96)
四、训练原则	(96)
第十三节 智力残疾文体疗法	(98)

一、体育、娱乐活动对智力残疾者的作用	(98)
二、训练项目	(99)
三、训练注意事项	(100)
第十四节 视力残疾文体疗法	(100)
一、运动不足的危害	(100)
二、体育、娱乐活动的作用	(100)
三、训练原则和项目	(101)
四、医学和功能分级	(102)
第七章 文体疗法注意事项	(103)
第一节 准备活动和整理活动	(103)
一、准备活动	(103)
二、整理活动	(105)
第二节 运动负荷的自我监测	(106)
一、主观感觉	(106)
二、客观检查	(107)
三、锻炼中及锻炼后即刻的自我监测	(107)
第三节 疲劳的消除	(108)
第四节 训练中问题的应对方法	(109)
一、训练中的组织方法	(109)
二、出现问题的解决及预防方法	(109)
第五节 训练环境和运动服装	(110)
一、训练环境	(110)
二、服装要求	(111)
第八章 训练方法、竞赛规则和医学功能分级	(112)
第一节 形成训练项目的内容	(112)
一、康复体育竞赛规则的形成	(112)
二、康复体育竞赛项目的形成	(112)
三、康复体育竞赛的要素	(113)
第二节 轮椅训练	(114)
一、轮椅训练的意义	(114)
二、选择轮椅的方法	(115)
三、轮椅处方	(116)
四、轮椅训练方法	(119)
第三节 体操	(139)
一、轮椅体操	(139)
二、偏瘫体操	(140)
三、脑瘫体操	(143)

四、截肢者体操	(146)
五、智力残疾者体操	(150)
六、盲人体操	(151)
第四节 中国传统体育疗法	(152)
一、太极拳	(152)
二、练功十八法	(153)
三、八段锦	(161)
四、洗髓易筋经	(163)
五、五禽戏	(167)
第五节 步行	(169)
一、步行的作用	(169)
二、步行的方法	(169)
第六节 跑	(171)
一、健身跑	(172)
二、残疾人运动会径赛项目、医学和功能分级及比赛规则	(172)
三、轮椅竞速技术动作	(174)
四、短距离轮椅竞速训练方法	(175)
五、轮椅接力赛训练方法	(176)
六、中、长距离轮椅竞速训练方法	(177)
七、轮椅竞赛规则	(177)
八、轮椅越障碍赛	(178)
九、脑瘫者驱动轮椅方式和跑步能力的判断	(179)
十、截肢者立位跑步	(179)
十一、盲人赛跑方法和特殊竞赛规则	(181)
第七节 田赛项目	(181)
一、我国残疾人运动会田赛项目设项	(182)
二、医学和功能分级	(182)
三、田赛竞赛规则和练习方法	(183)
第八节 游泳	(185)
一、游泳的作用	(185)
二、初学游泳的方法	(186)
三、脊髓损伤者练习方法	(187)
四、脑瘫者练习方法	(187)
五、截肢者练习方法	(187)
六、盲人练习方法	(187)
七、其他疾病患者练习方法	(188)
八、比赛项目	(188)

九、特殊比赛规则	(188)
十、医学和功能分级	(189)
第九节 篮球	(193)
一、轮椅篮球	(193)
二、颈髓损伤者轮椅篮球	(198)
三、截肢者篮球练习方法	(198)
四、智力残疾者篮球练习方法	(199)
五、其他疾病患者练习方法	(199)
第十节 排球	(199)
一、坐地排球	(199)
二、立位排球	(201)
三、脊髓损伤者练习方法	(201)
四、脑瘫、偏瘫者练习方法	(202)
五、盲人排球	(202)
第十一节 足球	(202)
一、脑瘫者足球比赛规则	(202)
二、智力残疾者练习方法	(203)
三、截肢者练习方法	(203)
四、脊髓损伤者练习方法	(203)
第十二节 乒乓球	(204)
一、脊髓损伤者练习方法	(204)
二、偏瘫、脑瘫者练习方法	(205)
三、截肢者练习方法	(205)
四、训练辅助器材	(205)
五、比赛规则	(205)
六、医学和功能分级	(206)
七、盲人练习方法	(208)
八、其他疾病患者练习方法	(208)
第十三节 羽毛球	(209)
一、比赛规则	(209)
二、医学和功能分级	(211)
三、康复体育训练方法	(211)
第十四节 网球	(212)
一、网球的基本技术	(212)
二、轮椅网球	(213)
三、短式网球	(214)
四、盲人网球	(215)

五、其他疾病患者练习方法	(215)
六、训练场地	(215)
第十五节 台球	(215)
一、基本技术	(215)
二、轮椅台球	(216)
三、站立位台球	(216)
第十六节 硬地滚球	(216)
一、场地与器材	(216)
二、比赛规则	(217)
三、练习方法	(218)
第十七节 保龄球	(218)
一、基本技术	(218)
二、康复训练方法	(219)
第十八节 盲人门球	(219)
一、场地与器材	(219)
二、比赛规则	(219)
三、练习方法	(220)
第十九节 击悬挂球	(220)
一、拳击球	(220)
二、头顶球	(221)
第二十节 太极柔力球	(221)
一、基本技术	(221)
二、坐位练习方法	(222)
三、竞赛方法	(222)
第二十一节 射箭	(223)
一、练习方法	(223)
二、医学和功能分级	(223)
三、比赛规则	(224)
第二十二节 举重	(225)
一、卧推举重	(225)
二、其他方式力量练习	(226)
第二十三节 射击	(226)
一、练习方法	(226)
二、比赛规则	(227)
三、医学和功能分级	(228)
第二十四节 击剑	(228)
一、练习方法	(228)

二、比赛规则	(229)
三、医学和功能分级	(230)
第二十五节 自行车	(230)
一、普通自行车、功率自行车的练习方法	(230)
二、三轮车练习方法	(232)
三、双人自行车练习方法	(232)
四、比赛项目及规则	(233)
五、医学和功能分级	(234)
第二十六节 跳绳	(235)
一、基本技术	(235)
二、练习方法	(235)
第二十七节 飞镖	(236)
一、场地与器材	(236)
二、练习方法	(236)
第二十八节 登山	(237)
一、适应证	(237)
二、练习方法	(237)
三、注意事项	(238)
第二十九节 骑马	(238)
一、骑马的作用	(238)
二、练习方法	(238)
第三十节 划船	(238)
第三十一节 滑雪、滑冰	(239)
一、截肢者练习方法	(239)
二、脊髓损伤者练习方法	(240)
三、盲人练习方法	(240)
四、其他疾病患者练习方法	(240)
第三十二节 垂钓	(240)
第三十三节 放风筝	(241)
第三十四节 棋牌活动	(241)
第三十五节 绘画、书法	(241)
第三十六节 舞蹈	(242)
一、舞蹈的适应证	(242)
二、轮椅舞蹈	(242)
第三十七节 音乐	(244)
一、音乐欣赏	(244)
二、卡拉 OK	(245)