

JIANKANG sudi

Jian kang Sudi Congshu

健康速递 丛书

康复与保健



李放 编著 · Shanghai Keji Jiaoyu Chubanshe

上海科技教育出版社

JIANKANG sudi

Jiankang Sudi Congshu

健康速递 丛书

R49

4

康复与保健

李放 编著·

图书在版编目(CIP)数据

康复与保健/李放编著. —上海:上海科技教育出版社, 2000. 9

(健康速递丛书)

ISBN 7-5428-2249-7

I. 家… II. 李… III. 康复医学-普及读物

IV. R49-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 20419 号

责任编辑 许华芳

封面设计 汤世梁

健康速递丛书

康复与保健

李放 编著

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200233)

各地新华书店经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 787×1092 1/40 印张 6.6 插页 2 字数 110 000

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—5 000

ISBN 7-5428-2249-7/R·141

定价: 8.90 元

前 言

人的一生中，总有一段时间需要真正的康复。

康复，一般是指用各种方法恢复机体的功能，拓展开去，则指恢复生活质量，重返社会。现代意义上的康复是从第二次世界大战时开始的：当时医生想出各种办法让伤兵尽早下地行走，恢复健康。

那么，哪些人需要康复？医院门口常贴醒目标语：祝病友早日康复。广义地讲，每个生病的人都需要康复。但一般康复所指的范围要小些：

第一,各种慢性病病人。以发病率排队,运动系统(指骨关节、肌肉等运动器官)疾病人数最多,如颈肩痛、腰腿痛;心脑血管疾病次之,如冠心病、脑卒中(中风)一类;呼吸系统疾病占第三,如老慢支、肺气肿、哮喘;其他如糖尿病和慢性肝炎,病人也很多。

第二,老年人。即使老年人没有病,他们的内脏、骨关节和肌肉也较年轻时有了退化,使行动受限制,生活质量下降。康复对他们会很有帮助。全民健身搞小区体育设施,主要对象就是中老年人。其实,或许比体育设施更重要的,是康复和运动的知识。

第三,某些疾病急性期和初步恢复的病人。举例来说,接受关节、神经手术的病人,早开始康复治疗,治疗效果就要比晚开始好得多。很多骨折病人,拆掉石膏后数月才来就诊,关节僵硬和肌肉萎缩都十分严重。由于没有及时进行康复锻炼,某些功能会永久性丧失。当然,也有医生的责任,不能全部责备病人。

第四,残疾人。中国有 5000 多万残疾人,是非常需要康复的一个群体。但其中有

多少得到了系统的康复锻炼,数字恐怕不会乐观。

本书是专为老百姓写的,适用环境是家庭,介绍的各种方法可以家用。由于种种原因,许多病人仅获初步治疗就离开医院,他们需要在家中继续进行康复治疗。还有的慢性病病人,需要在家中进行治疗。希望读者能从本书中获得一些实实在在的帮助。

祝您早日康复,尽情享受生活。

编 者

2000年2月

目 录

前言

1. 了解自己的功能状态

- 身高、体重和肢体围(3)
- 肌肉力量(5)
- 关节活动范围(9)
- 耐力(12)
- 感觉(15)
- 步态(16)
- 日常生活能力(18)
- 言语能力(19)
- 认知能力和精神残疾(23)

2. 常用康复方法

- 练习肌肉力量(29)

- 练习关节活动范围(34)
- 练习耐力(39)
- 练习平衡(43)
- 练习行走(45)
- 步法(48)
- 呼吸练习(52)
- 感觉和知觉的训练法(55)
- 理疗(58)
- 作业疗法(61)
- 日常生活能力训练(64)
- 辅助用具(66)
- 言语治疗(69)
- 心理治疗(74)
- 营养均衡(77)
- 小儿饮食(79)

3. 传统康复方法

- 按摩(85)
- 气功(91)
- 中医食补与食疗(95)

4. 神经疾病的康复

- 脑卒中早期(103)
- 脑卒中中后期(109)

- 脑卒中后功能预测及其他(113)
- 脑外伤(115)
- 脑瘫(118)
- 脊髓损伤早期(120)
- 脊髓损伤恢复期(123)
- 脊髓损伤并发症(126)
- 小儿麻痹症(128)

5. 骨骼疾病的康复

- 骨折及关节脱位(135)
- 骨折及关节脱位恢复期康复方案(137)
- 腰椎间盘突出症(151)
- 髋和膝的骨关节炎(155)
- 肩周炎(160)
- 颈椎病(161)
- 青少年原发性脊柱侧弯(166)
- 圆背与凹背(171)
- 习惯性肩关节前脱位(173)
- 半月板损伤(176)
- 平足(177)
- 类风湿关节炎(180)
- 强直性脊柱炎(182)
- 骨质疏松症(183)

6. 其他疾病的康复

- 糖尿病(191)
- 冠心病(194)
- 高血压(203)
- 肥胖症(205)
- 慢支和肺气肿(210)
- 哮喘(219)
- 肝炎(220)
- 消化性溃疡(223)
- 胸、腹腔手术后(224)
- 癌症(227)
- 精神残疾(228)

7. 特殊人群的康复保健

- 孕妇(235)
- 产妇(239)
- 中老年人(242)

小知识

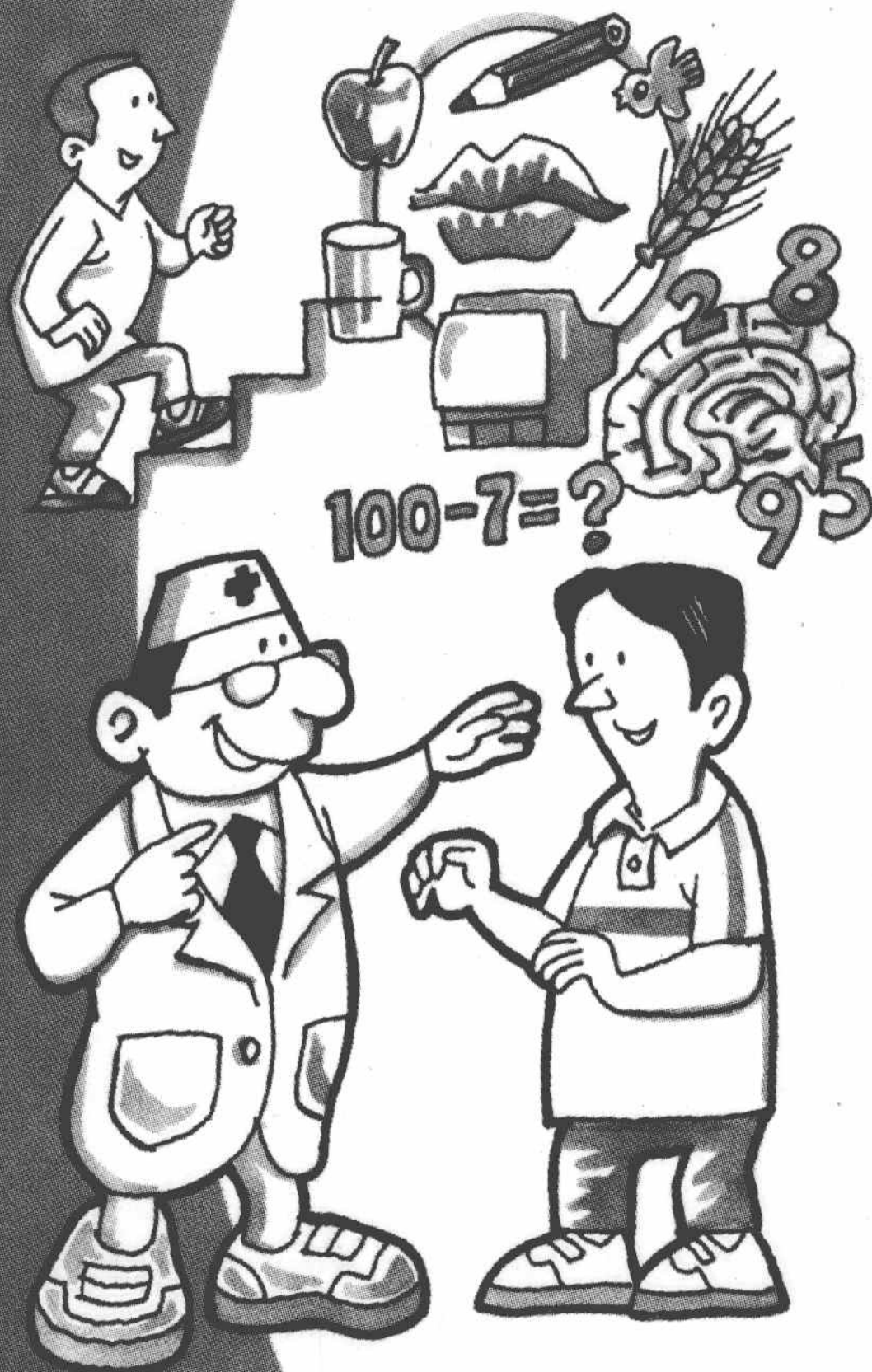
- * 为什么要进行功能检查(4)
- * 运动处方(54)
- * 鼻饲(81)
- * 太极拳(94)
- * 如何了解关节炎病情发展(159)
- * 肱骨头活动范围检查(175)

* 腿抽筋就是骨质疏松症吗(185)

附录

1. 食物能量、蛋白质、脂肪的含量(246)
2. 女性理想体重(249)
3. 男性理想体重(250)

1. 了解自己的 功能状态



身高、体重和肢体围

身高和体重是衡量人体发育和营养状态的基本指标。一般认为,在理想体重上下10%的范围内为正常体重。超过理想体重10%~19%为超重;超过20%为肥胖;低于理想体重10%~19%为减重;低于20%为消瘦(参见书后附表)。但这种判断方法有时会因为忽略了体型大小而出现误差。

另外,通过体重指数也能判断自己的胖瘦(表1),体重指数=体重(公斤)/身高²(厘米²)。

肢体围可用卷尺环绕肢体测量,包括以下一些。

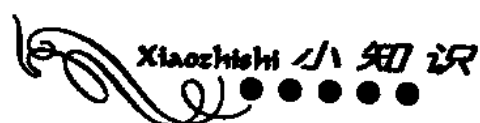
·上臂围 肱二头肌隆起最高处(上臂最粗处),用力屈肘关节和松垂手臂各测一次。



表 1 体重指数的评判

年龄	正常	超重	肥胖
15~19岁	0.18~0.21	0.22~0.23	0.24以上
20岁以上	0.20~0.23	0.24~0.25	0.26以上

- 前臂围 前臂最粗处,松垂手臂测量。
- 大腿围 仰卧放松,髌骨(膝盖表面的圆形骨)上缘以上 10 或 15 厘米处测量。
- 小腿围 小腿肚最粗处测量。
- 胸围 绕乳头水平测量,深吸气和深呼气各测一次。
- 腰围 绕脐眼水平测量。
- 臀围 臀部最丰满处测量。



Xiaozhishi 小知识

为什么要进行功能检查

有些病人不愿接受功能检查,这是不对的。比如说,高血压病人为什么要经常量血压?原因是:①了解有没有高血压;②吃了某种药物(或接受某种治疗)后,血压是否降低了,是不是需要换药或改变剂量。功能检查是同样道理,即:①了解您的某方面功能有没有问题;②治疗(通常是各种训练)后有没有改善,治疗的方法或强度是不是需要改变。



肢体围的粗细反映了肌肉和皮下脂肪的情况,胸围和腰围还反映内脏情况(如胸围,呼和吸两次测量之差可反映肺活量)。腰围和臀围的比值称作腰臀比,正常值上限男性为 $0.85 \sim 0.9$,女性为 $0.75 \sim 0.8$,超过正常上限者容易罹患高血压、冠心病和脑卒中(中风)等心脑血管疾病。

肌肉力量

人体活动的力量来源于肌肉。比如说,爬楼梯时膝盖一直一屈,是腿的肌肉在用力。日常生活,劳动工作,没有一件事离得开肌肉力量。力量太小也不行。手的握力小,不能拿住杯子;腿力量小,不能走路。

肌肉力量可以分成6级(0~5级)。

·0级 拼命用力,但没有关节活动,连肌肉也纹丝不动(严重的瘫痪是这样的)。

·1级 拼命用力,肌肉有些抽动,但关节还是不能动。



•2级 拼命用力,只能使关节在有依靠的情况下(没有重力作用),在水平面上活动。

•3级 拼命用力,能对抗肢体的重量,使关节运动,但不能对抗阻力。

•4级 能对抗阻力,但还不到正常程度。



颈曲

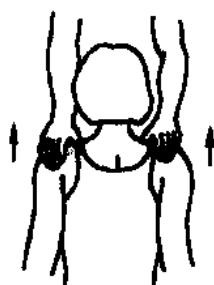


后伸



颈伸

肩



耸肩

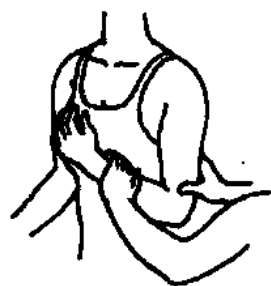


外展



前屈

肘



屈



伸