

骨伤

康复技术

操作手册

主编◎刘 波



四川大学出版社

骨伤

康复技术

操作手册

主编◎刘 波

编者◎（按姓氏笔画排序）

马晓东	付婷婷	刘 波	刘 辉
伍 萨	严 攀	张 鑫	张晓芳
陈罗西	易 倩	赵卫侠	高梦徽
敬竹子	路怀民	谭佳汶	

秘书◎刘 辉



四川大学出版社

责任编辑:许 奕
责任校对:邓 建
封面设计:墨创文化
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

骨伤康复技术操作手册 / 刘波主编. —成都: 四川大学出版社, 2013.112

ISBN 978-7-5614-7382-5

I. ①骨… II. ①刘… III. ①骨损伤-康复
IV. ①R683.09

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 296311 号

书名 骨伤康复技术操作手册

主 编 刘 波
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-7382-5
印 刷 郫县犀浦印刷厂
成品尺寸 148 mm×210 mm
印 张 13
字 数 396 千字
版 次 2013 年 12 月第 1 版
印 次 2013 年 12 月第 1 次印刷
定 价 28.00 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。
电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:<http://www.scup.cn>

版权所有◆侵权必究

骨伤康复丛书编委会

主任◎刘 波

委员◎虞亚明 马 建

沈 海 陈晓蓉





四川省骨科医院康复科是国家中医药管理局“十一五”建成的国家级重点专科，国家中医药管理局重点学科（骨伤康复方向）建设单位，国家临床重点专科建设单位。科室以中医康复理论为指导，利用中医康复方法提高骨伤、运动创伤以及神经损伤康复的临床疗效。近年来，我科深入挖掘整理“四川省非物质文化遗产”郑氏伤科理论，在“武医结合”思想的指导下，结合现代康复理论和手段，创建骨伤康复运动理论，继承和发扬传统中医康复技术，应用于骨科术后、运动创伤、周围神经损伤、骨与关节退变等疾病的康复治疗。

科室为四川省省本级工伤康复中心，设有针灸研究室、运动防护研究室和生物力学实验室。配置有 C-Mill 智能步态测试训练系统、BIODEX 等速测试仪、MCU 颈椎多功能测试仪、表面肌电图仪、Qualisys 三维步态分析系统、Imoove 三维运动训练系统、BIODEX 动/静态平衡系统、GYM80 组合力量训练器等，保障了“武医结合”运动疗法的深入实施和研究。

科室积极承担了近年来奥运会、亚运会国家队的运动创伤康复治疗并获得佳绩。同时，积极派出人员前往美国、德国、新加坡

等地培训学习。近年来在学科建设中，科室以病人为中心，继承和总结了一批中医特色康复技术。在四川“5·12”汶川地震和“4·20”芦山地震康复工作中，科室作为四川省省本级康复中心之一，利用中医康复技术对汶川和芦山震区伤员进行康复治疗，获得佳绩，被国务院表彰为“全国抗震救灾先进集体”并获得“四川省五一劳动奖章”。

为更好地继承和发扬中医骨伤康复特色技术，在多年的重点专科建设的实践中，我们重点梳理了中医骨伤康复操作技术、常用骨伤康复方案和常见运动创伤康复技术，以造福广大患者和运动员。

本书主要介绍中医骨伤康复中的中医传统康复治疗、物理治疗、手法治疗、传统练功、运动疗法和作业疗法等操作技术。本书是骨伤康复丛书之一，希望我们编写的这套丛书有助于中医骨伤康复工作的开展，能为从事中医骨伤康复工作的基层医师、治疗师以及康复医学学生提供绵薄之力。

编者

2013年9月

目 录

第一篇 康复评定与治疗技术

第一章 骨伤康复技术操作总则	(3)
第一节 骨伤康复门诊、会诊流程以及住院康复治疗流程	(3)
第二节 骨伤康复文书书写常规	(4)
第三节 骨伤康复管理常规	(5)
第二章 骨伤康复功能评定	(9)
第一节 关节活动范围测定	(9)
第二节 徒手肌力评定	(15)
第三节 感觉评定	(24)
第四节 疼痛评定	(27)
第五节 平衡功能评定	(29)
第六节 日常生活活动能力评定	(32)
第七节 步态评定	(34)
第八节 焦虑评定	(36)
第三章 骨伤康复针灸术	(40)
第一节 骨伤康复针灸疗法	(40)
第二节 颈椎病针灸疗法	(45)
第三节 肩部伤病针灸疗法	(47)
第四节 肘部伤病针灸疗法	(48)
第五节 腰痛病针灸疗法	(50)
第六节 膝关节伤病针灸疗法	(52)
第七节 足踝伤病针灸疗法	(53)

第八节	尺神经损伤针灸疗法	(55)
第九节	桡神经损伤针灸疗法	(56)
第十节	腓总神经损伤针灸疗法	(57)
第四章	推拿疗法	(58)
第一节	推拿疗法概论	(58)
第二节	郑氏推拿十三手法	(61)
第三节	颈椎病推拿	(64)
第四节	肩部伤病推拿	(68)
第五节	腰腿痛推拿	(70)
第六节	膝关节伤病推拿	(75)
第五章	骨伤康复外治疗法	(77)
第一节	拔罐疗法	(77)
第二节	刮痧疗法	(78)
第三节	中药奄包疗法	(83)
第四节	中药熏洗疗法	(85)
第五节	蒸汽疗法	(86)
第六节	药熨法	(88)
第七节	石蜡疗法	(90)
第八节	中药塌渍疗法	(92)
第九节	穴位贴敷疗法	(94)
第十节	中药涂擦疗法	(96)
第十一节	耳穴埋豆疗法	(97)
第六章	物理因子治疗技术	(100)
第一节	直流电疗法	(100)
第二节	直流电药物离子导入疗法	(103)
第三节	中频电疗法	(105)
第四节	低频电疗法	(107)
第五节	超短波疗法	(109)
第六节	微波疗法	(111)
第七节	毫米波疗法	(113)

第八节	红外线疗法	(115)
第九节	激光疗法	(116)
第十节	骨质疏松治疗仪	(117)
第十一节	超声波疗法	(120)
第十二节	超声波骨折治疗	(122)
第十三节	冷疗法	(123)
第十四节	体外冲击波疗法	(125)
第十五节	冷热交替浴疗法	(127)
第七章	牵引疗法	(128)
第一节	颈椎器械牵引疗法	(128)
第二节	颈椎徒手牵引疗法	(130)
第三节	腰椎器械牵引疗法	(131)
第四节	腰椎反悬牵引疗法	(134)
第五节	腰椎徒手牵引疗法	(136)
第八章	关节粘连传统松解技术	(138)
第一节	关节粘连传统松解技术概论	(138)
第二节	肩关节粘连传统松解技术	(141)
第三节	肘关节粘连传统松解技术	(145)
第四节	腕手关节粘连传统松解技术	(148)
第五节	膝关节粘连传统松解技术	(153)
第六节	足踝关节粘连传统松解技术	(158)

第二篇 运动疗法技术

第九章	运动疗法概论	(165)
第一节	关节活动范围训练	(165)
第二节	牵伸训练	(167)
第三节	肌力训练	(169)
第四节	步行训练	(174)
第五节	平衡及本体感觉训练	(176)

第六节	本体感觉神经肌肉促进技术·····	(180)
第七节	肌电生物反馈训练·····	(186)
第八节	水中运动疗法·····	(187)
第九节	有氧训练·····	(190)
第十节	悬吊训练疗法·····	(194)
第十章	肩关节的运动疗法·····	(199)
第一节	肩关节活动范围训练·····	(199)
第二节	肩关节牵伸训练·····	(202)
第三节	肩关节抗阻训练·····	(205)
第四节	肩关节本体感觉训练·····	(209)
第五节	肩关节 ADL 训练·····	(212)
第六节	肩关节练功训练·····	(212)
第七节	肩关节周围炎的运动疗法·····	(213)
第十一章	肘关节的运动疗法·····	(217)
第一节	肘关节活动范围和牵伸训练·····	(217)
第二节	肘关节抗阻训练·····	(219)
第三节	肱骨外上髁炎的运动疗法·····	(222)
第十二章	手与腕关节的运动疗法·····	(226)
第一节	手与腕关节活动范围训练·····	(226)
第二节	手腕部牵伸技术·····	(233)
第三节	手与腕关节肌力训练·····	(243)
第四节	手与腕关节功能性训练·····	(252)
第五节	桡骨远端骨折运动疗法·····	(260)
第十三章	腰部的运动疗法·····	(262)
第一节	腰部牵伸训练·····	(262)
第二节	腰部抗阻训练·····	(265)
第三节	腰部练功·····	(268)
第四节	核心力量训练·····	(271)
第五节	腰痛病运动疗法·····	(273)
第十四章	髋部的运动疗法·····	(276)

第一节	髋部牵伸训练	(276)
第二节	髋部肌力训练	(280)
第三节	髋部骨折的运动疗法	(285)
第四节	人工髋关节置换术后的运动疗法	(287)
第十五章	膝关节的运动疗法	(290)
第一节	膝关节活动范围训练	(290)
第二节	膝关节肌力训练	(294)
第三节	膝关节牵伸训练	(299)
第四节	膝关节本体感觉训练	(302)
第五节	膝关节练功	(304)
第六节	膝痹病运动疗法	(306)
第七节	膝关节半月板损伤运动疗法	(308)
第八节	膝关节前交叉韧带重建术后运动疗法	(310)
第十六章	足与踝关节的运动疗法	(315)
第一节	足与踝关节活动范围训练	(315)
第二节	足踝部牵伸技术	(320)
第三节	足与踝关节肌力训练	(324)
第四节	踝关节平衡训练	(331)
第五节	踝关节本体感觉训练	(337)
第六节	踝关节练功	(342)
第七节	踝关节扭伤运动疗法	(344)
第十七章	颈部的运动疗法	(347)
第一节	颈部牵伸训练	(347)
第二节	颈部抗阻训练	(349)
第三节	颈椎病中医练功	(351)

第三篇 作业疗法技术

第十八章	日常生活活动能力训练	(357)
第一节	穿脱衣物训练	(357)

第二节	修饰训练	(358)
第三节	进食训练	(359)
第四节	转移训练	(360)
第五节	家务活动	(361)
第十九章	娱乐与社交活动	(363)
第一节	娱乐活动	(363)
第二节	社交活动	(364)
第二十章	职业康复	(366)
第一节	工作重建训练	(366)
第二节	工作模拟训练	(367)
第三节	职业技能培训	(368)
第二十一章	功能性作业训练	(370)
第一节	生产性活动训练	(370)
第二节	手工艺活动训练	(371)
第三节	艺术活动训练	(372)
第四节	园艺活动训练	(373)
第五节	游戏活动训练	(374)
第二十二章	手功能作业治疗	(376)
第一节	手部肌力训练	(376)
第二节	关节活动范围训练	(377)
第三节	协调训练	(378)
第四节	灵活性训练	(380)
第五节	感觉训练	(381)
第二十三章	环境改造与辅助	(383)
第一节	自助具适配	(383)
第二节	助行器使用	(384)
第二十四章	矫形器的制作与使用	(387)
第一节	矫形器的制作	(387)
第二节	矫形器的使用	(388)
第二十五章	骨关节损伤的作业疗法	(391)

第一节	肩关节损伤的作业疗法·····	(391)
第二节	肘关节和前臂损伤的作业疗法·····	(392)
第三节	腕部损伤的作业疗法·····	(394)
第四节	掌指关节损伤的作业疗法·····	(395)
第五节	上肢神经损伤的作业疗法·····	(397)
第六节	髋部损伤的作业疗法·····	(399)

第一章 骨伤康复技术操作总则

第一节 骨伤康复门诊、会诊流程 以及住院康复治疗流程

【骨伤康复门诊流程】

(1) 骨伤康复门诊医师接受门诊或转诊患者，应询问病史，进行体格检查、实验室和影像学检查并作出明确诊断，提出康复治疗目标和康复方案，书写中医骨伤康复病历，并填写治疗单，请患者交费后到相关治疗室或住院进行治疗。对应进行手术或手法矫正的患者应及时转至相关科室。

(2) 骨伤康复门诊也应接受其他临床科医师确诊后需要康复治疗的患者。由其他临床科医师在病历上写明诊断和转诊的要求，经本科医师检查认可后，确定康复治疗目标和康复方案，进行相应的治疗。

(3) 门诊患者若中途停止治疗 1 周以上，需经本科医师复查、重新审定或制定康复方案后，才能继续治疗。

(4) 骨伤康复门诊医师接诊后，如认为患者不适宜进行本科治疗或对诊断持不同意见，应将意见记入病历，及时将患者转诊。

(5) 治疗师接治疗单后应先做必要的功能评定，提出具体治疗方案，并做相应记录，具体安排治疗时间，进行治疗。

【骨伤康复会诊流程】

(1) 院内其他科室住院患者需要进行康复治疗者，由临床医师填写会诊单。康复科医师接到会诊单后，一般应在 24 小时内完成会诊工作，并在住院病历上写出意见并签名。急会诊要随叫随到。

(2) 康复科医师接受会诊后应对患者进行必要的检查，对需要进行本科治疗的患者，排除禁忌证后，通知相关治疗师进行功能评定和

治疗。

【住院康复治疗流程】

(1) 患者入院时,其接诊流程同一般临床科室,但要求在患者入院 24~48 小时内,在主治医师指导下,与负责治疗师一起完成必要的功能评定并制定出康复治疗方案。

(2) 康复科住院医师工作流程与其他临床科室相同,但需每日了解治疗师对患者的治疗情况。

(3) 康复科住院医师每天需到治疗室了解患者病情和治疗情况,与主管治疗师商讨治疗计划及具体措施的调整。

(4) 康复科的治疗工作应在康复医师组织下,会同治疗师、护士,对患者的康复目标、治疗方法、治疗后反应等进行商讨,并研究治疗计划和措施的调整。

(5) 对本科不能解决的疑难病例,由主治医师开出会诊单,请相关科室医师会诊。相关科室医师来科会诊时,本科医师须在场,以便及时沟通。

(6) 科主任或主任医师定期组织大查房,重点讨论疑难病例,进行检查并对诊断、功能评定、治疗目标和方案、注意事项等提出意见,解决治疗中出现的难点,并协调和安排相应工作。

(刘波 刘辉)

第二节 骨伤康复文书书写常规

【病历书写】

按规定的病历要求书写。

【治疗单书写】

(1) 治疗单(即医嘱)是医师指导治疗师对患者进行治疗的依据,故书写要规格化,字迹要清楚,项目要齐全,用词要准确,不得涂改。如有修改,须在修改处签名,医嘱书写完毕应签全名。

(2) 治疗单应列出近期具体评定与治疗方案，并分解成若干步骤和具体实施措施，同时提出治疗量的控制和注意事项，使治疗师清楚了解治疗的要求。

(3) 医嘱书写顺序：诊断病名，治疗种类、部位（按解剖部位标明）、方法、剂量、时间、频度、次数，医师签名。

(4) 运动处方应包括基础疾病描述，热身方式，运动形式、次数、组数，自觉疲劳分级（RPE）记录，靶心率等。

【治疗记录书写】

(1) 治疗记录是治疗师每次给患者治疗后的记录。

(2) 治疗单上要填写患者姓名和病历号。每次治疗后按治疗种类分别记录。

(3) 记录内容包括治疗次数、日期、部位、方法、剂量、时间，特殊反应 [如烫伤、变态反应（过敏反应）等]，操作者签名。

(4) 实施关节松动、电针、推拿、运动疗法等治疗后应记录患者治疗后的整体感觉。

(5) 患者出现异常反应时，应及时报告治疗师组长或医师，以利于及时处理。

（刘波 刘辉）

第三节 骨伤康复管理常规

【一般工作常规】

(1) 严格执行各项诊疗、功能评定和治疗操作常规，杜绝医疗事故。

(2) 诊室、评定室、治疗室和病房要保持安静、整齐、清洁、通风良好、温度适宜。

(3) 治疗前仔细核对患者姓名以及治疗种类、方法、部位、剂量，严格执行操作常规。治疗中应经常巡视，了解情况，发现问题及