



国家卫生健康委员会“十三五”规划教材
全国高等职业教育教材

供康复治疗技术专业用


运动治疗技术

第3版

主编 章稼 王子领

副主编 王翔 黄玲 郝福春 张震



 人民卫生出版社





扫码添加我的微信，我拉你进读书交流群



扫码关注公众号：老高书单

QQ:415163919 网址：www.gaomengze.com



国家卫生健康委员会“十三五”规划教材
全国高等职业教育教材

供康复治疗技术专业用

康复评定技术	(第3版)	人体解剖学	
● 运动治疗技术	(第3版)	基础医学概要	(第2版)
物理因子治疗技术	(第3版)	临床医学概要	(第2版)
作业治疗技术	(第3版)	运动学基础	(第3版)
言语治疗技术	(第3版)	人体发育学	
中国传统康复技术	(第3版)	康复医学导论	
常见疾病康复	(第3版)	康复心理学	(第3版)
康复辅助器具技术	(第2版)	儿童康复	
社区康复	(第3版)		



扫描圆标二维码 或登录 jh.ipmph.com 享受增值服务

策划编辑 梁玉林
责任编辑 梁玉林
数字编辑 王佳莹
封面设计 郭森
版式设计 赵丽

人卫智网
www.ipmph.com
医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台

人卫官网
www.pmph.com
人卫官方资讯发布平台



关注人卫健康
提升健康素养

ISBN 978-7-117-29270-2



定价: 82.00 元



国家卫生健康委员会“十三五”规划教材
全国高等职业教育教材

—供康复治疗技术专业用

运动治疗技术

第3版

主 编 章 稼 王于领

副主编 王 翔 黄 玲 郝福春 张 震

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 翔 南京医科大学第一附属医院

王 磊 南京中医药大学第二临床医学院

王于领 中山大学附属第六医院

王小兵 金华职业技术学院

叶仲秋 聊城职业技术学院

朱玉连 复旦大学附属华山医院

刘 尊 沧州医学高等专科学校

李坤彬 郑州澍青医学高等专科学校

杨纯生 新乡医学院

何 怀 苏州大学附属第一医院

何增义 重庆市人民医院

张 震 廊坊卫生职业学院

陈慧娟 哈尔滨医科大学附属第一医院

郝福春 天津医学高等专科学校

黄 玲 曲靖医学高等专科学校

章 稼 苏州卫生职业技术学院

梁少杰 珠海市卫生学校

梁贞文 上海健康医学院

秘 书 王炜屹

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

运动治疗技术 / 章稼, 王于领主编. —3 版. —北京: 人民卫生出版社, 2020
ISBN 978-7-117-29270-2

I. ①运… II. ①章…②王… III. ①运动疗法 — 高等职业教育 — 教材 IV. ①R454

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 251586 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

运动治疗技术

第 3 版

主 编: 章 稼 王于领

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 人卫印务 (北京) 有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/16 印张: 27

字 数: 854 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 2020 年 5 月第 3 版
2020 年 5 月第 3 版第 1 次印刷 (总第 12 次印刷)

标准书号: ISBN 978-7-117-29270-2

定 价: 82.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

质量问题联系电话: 010-59787234 E-mail: zhiliang@pmph.com

《“健康中国 2030”规划纲要》指出：“加强康复、老年病、长期护理、慢性病管理、安宁疗护等接续性医疗机构建设”“加大养老护理员、康复治疗师、心理咨询师等健康人才培养培训力度”。近年康复治疗技术专业 and 康复治疗师职业显示了强劲的发展势头和成长的活力,反映了医疗和康复领域对专业人才培养及人力资源的迫切需要。为了认真贯彻落实十九大“完善职业教育和培训体系,深化产教融合、校企合作”和《国务院关于加快发展现代职业教育的决定》精神,更好地服务康复专业教育的发展,提升康复人才培养水平,人民卫生出版社在教育部、国家卫生健康委员会的领导下,在全国卫生职业教育教学指导委员会的支持下,成立了第二届全国高等职业教育康复治疗技术专业教育教材建设评审委员会,并启动了第三轮全国高等职业教育康复治疗技术专业规划教材的修订工作。

全国高等职业教育康复治疗技术专业规划教材第一轮 8 种于 2010 年出版,第二轮主教材 17 种于 2014 年出版。教材自出版以来,在全国各院校的支持与呵护下,得到了广泛的认可与使用。本轮教材修订经过认真的调研与论证,在坚持传承与创新的基础上,积极开展教材的立体化建设,力争突出实用性,体现高职康复教育特色:

1. 注重培育康复理念 现代康复的核心思想是全面康复、整体康复。整套教材在编写中以建立康复服务核心职业能力为中心,注重学生康复专业技能与综合素质均衡发展,使其掌握康复治疗技术的特点,增强实践操作能力和思维能力,能够适应康复治疗专业的工作需要。

2. 不断提升教材品质 编写遵循“三基”“五性”“三特定”的原则,坚持高质量医药卫生教材的一贯品质。旨在体现专业价值的同时,内容和工作岗位需求紧密衔接,并在教材中加强对学生人文素质的培养。本轮教材修订精益求精,适应需求,突出专业特色,注重整体优化,力争打造我国康复治疗技术专业的精品教材。

3. 紧密围绕教学标准 紧紧围绕高等职业教育康复治疗技术专业的教学标准,结合临床需求,以岗位为导向,以就业为目标,以技能为核心,以服务为宗旨,力图充分体现职业教育特色。坚持理论与实践相结合,实践内容并入主教材中,注重提高学生的职业素养和实践技能,更好地为教学服务。

4. 积极推进融合创新 通过二维码实现教材内容与线上数字内容融合对接,让学习方式多样化、学习内容形象化、学习过程人性化、学习体验真实化。为学习理解、巩固知识提供了全新的途径与独特的体验,体现了以学生为中心的教材开发和建设理念。

本轮教材共 17 种,均为国家卫生健康委员会“十三五”规划教材。

教材目录

序号	教材名称	版次	主编
1	人体解剖学	第1版	陈尚 胡小和
2	基础医学概要	第2版	杨朝晖 倪月秋
3	临床医学概要	第2版	胡忠亚
4	运动学基础	第3版	蓝巍 马萍
5	人体发育学	第1版	江钟立 王红
6	康复医学导论	第1版	王俊华 杨毅
7	康复评定技术	第3版	王玉龙 周菊芝
8	运动治疗技术	第3版	章稼 王于领
9	物理因子治疗技术	第3版	张维杰 吴军
10	作业治疗技术	第3版	闵水平 孙晓莉
11	言语治疗技术	第3版	王左生 马金
12	中国传统康复技术	第3版	陈健尔 李艳生
13	常见疾病康复	第3版	张绍岚 王红星
14	康复辅助器具技术	第2版	肖晓鸿 李古强
15	社区康复	第3版	章荣 张慧
16	康复心理学	第3版	周郁秋
17	儿童康复	第1版	李渤 程金叶

第二届全国高等职业教育康复治疗技术专业教育 教材建设评审委员会名单

顾 问 励建安 燕铁斌

主任委员 陈健尔 乔学斌 王左生 杨 晋

委 员 (按姓氏笔画排序)

马 金 王玉龙 王俊华 王晓臣

江钟立 李 渤 杨 毅 肖晓鸿

闵水平 张绍岚 张维杰 罗治安

周郁秋 周菊芝 胡忠亚 章 荣

章 稼 蓝 巍 窦天舒 薛秀琍

秘 书 薛秀琍 许贵强

数字内容编者名单

主 编 王于领 章 稼

副主编 王 翔 黄 玲 郝福春 张 震

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 翔 南京医科大学第一附属医院

王 磊 南京中医药大学第二临床医学院

王于领 中山大学附属第六医院

王小兵 金华职业技术学院

叶仲秋 聊城职业技术学院

朱玉连 复旦大学附属华山医院

刘 尊 沧州医学高等专科学校

李坤彬 郑州澍青医学高等专科学校

杨纯生 新乡医学院

何 怀 苏州大学附属第一医院

何增义 重庆市人民医院

张 震 廊坊卫生职业学院

陈慧娟 哈尔滨医科大学附属第一医院

郝福春 天津医学高等专科学校

黄 玲 曲靖医学高等专科学校

章 稼 苏州卫生职业技术学院

梁少杰 珠海市卫生学校

梁贞文 上海健康医学院

秘 书 周 涛



章稼 教授、主治医师、主管治疗师,任中国康复医学会物理治疗专业委员会高校联盟副主任委员,曾任中国康复医学会康复医学教育专业委员会委员、江苏省康复医学会康复治疗专业委员会副主任委员及教育专业委员会委员。苏州大学兼职教授。参与科研及教改课题 10 余项,其中获江苏省教学成果奖二等奖 1 项。发表论文 20 余篇。主编教材 4 部,其中国家级规划教材 2 部、江苏省重点教材 2 部,参编教材 10 余部。主讲康复功能评定、运动治疗技术等多门主干课程。曾获“苏州市优秀班主任”和“苏州市优秀教育工作者”称号。先后赴江苏省人民医院康复中心、中国康复研究中心和复旦大学附属华山医院康复中心进修学习。曾出访日本藤田保健卫生大学和英国谢菲尔德哈勒姆大学。

寄语:

运动治疗技术是目前在康复治疗领域里使用最普遍的技术,也是康复治疗师必须掌握的、最基本的基础理论和操作技能。希望同学们通过本课程的学习,不仅学会运动治疗技术的方法,更要培养康复治疗的思维方式和良好的团队合作精神,为成为一名优秀的康复治疗师打下坚实的基础!

主编简介与寄语



王于领 教授、主任物理治疗师、博士生导师,现任中山大学附属第六医院康复医学科主任、康复医学教研室主任。中国康复医学会常务理事、物理治疗专业委员会主任委员、康复医学教育专业委员会副主任委员,中国康复治疗国际化教育物理治疗学专家委员会主席,中国物理治疗师资认证考核专家委员会主任委员。从事康复医学与临床物理治疗临床与教学工作 20 余年,获得“羊城好医生”“岭南名医”和“全国十大康复治疗师”称号。获得中国康复医学会教学成果奖一等奖。先后主持国家自然科学基金面上项目 1 项、美国中华医学基金会(CMB)项目 1 项、教育部教学项目 2 项、广州市重大科技研发项目等共 17 项。主编《运动治疗》以及主译《运动控制》等专著。任《中国康复医学杂志》、*Journal of Physical Medicine, Rehabilitation & Disabilities* 等杂

志编委,是 *Journal of Sports Science and Medicine* 等 14 本 SCI 杂志的审稿专家。

寄语:

运动是人类生产、生活能力的基本保障,促进人的运动功能康复是通过运动治疗来实现的。运动治疗技术是康复及其相关专业的一门重要专业课程,是实现上述目的的理论和实践基础课程。学习本课程时,希望实践科学指导下的“运动是良医(Exercise is Medicine)”的理念。

前 言

本教材第1版于2010年6月出版,第2版于2014年9月出版。教材自出版以来,得到了全国高等职业院校广大师生的厚爱,部分临床一线的治疗师也选用本教材作为指导用书,这对于我们这个逐渐成长的学科来讲是莫大的鼓励。2015年,本教材顺利通过了“十二五”江苏省高等学校重点教材评审。

根据《“健康中国2030”规划纲要》和《国务院办公厅关于深化医教协同进一步推进医学教育改革与发展的意见》的文件精神,我们必须始终坚持把医学教育和人才培养摆在卫生与健康事业优先发展的战略地位,加强康复等人才培养的协调发展。随着经济与社会快速发展,新职业、新技术、新工艺不断涌现,一些专业的内涵发生了较大变化,教育部颁发了关于《高等职业学校专业教学标准》修订通知,新的人才培养方案也已经陆续出台,相应的教材必须进行及时的修订和完善。

本版教材严格按照“三基”(基础理论、基本知识和基本技能)和“五性”(思想性、科学性、先进性、启发性和适用性)的原则,在传承前两版教材“精简、新颖、可操作性”等特点的基础上,定位更加准确、文字更加精练、配图更加专业,并用一个章节的篇幅增加了新技术的介绍。同时,本教材还增加了数字内容,使教师与学生能够更好地学习和理解相关知识及技术。

近年来,全国各级、各类院校陆续开设了康复治疗技术专业,与其他成熟专业相比,康复治疗技术专业的教材建设相对比较薄弱,专业技术的标准也在不断完善中。尽管我们满腔热情、辛勤努力,仍然避免不了作品中的瑕疵,敬请诸位同行提出宝贵建议!

感谢培养我们成长的母校,是你们为我们插上了腾飞的翅膀,在康复医学的蓝天中翱翔;感谢前辈和老师,是你们给了我们理想与信念,在康复医学的征程中克服艰难险阻、勇往直前;也感谢所有编委的所在单位,为我们能够顺利完成教材的编写工作提供了坚强的后盾!



教学大纲(参考)

章稼 王子领
2019年12月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 概述	1
一、基本概念	1
二、特点	2
三、发展简史	2
四、我国运动治疗技术现状	3
第二节 运动治疗技术的主要内容及分类	4
一、主要内容	4
二、分类方法	6
第三节 运动治疗的机制	7
一、治疗原则	7
二、运动对机体的影响	7
三、制动对机体的影响	8
第四节 运动治疗常用的器材和设备	10
一、上肢训练常用器械	10
二、下肢训练常用器械	11
三、其他常用设备	13
第二章 关节活动技术	15
第一节 基础理论	15
一、关节运动的基础	15
二、关节活动范围异常的原因	17
三、常用训练方法	18
四、临床应用及注意事项	19
五、关节活动范围测量	20
第二节 上肢关节活动技术	23
一、肩部关节	23
二、肘关节	28
三、腕关节	30
四、手指关节	31
第三节 下肢关节活动技术	34
一、髋关节	34
二、膝关节	36

三、踝及足关节	37
第四节 躯干活动技术	41
一、颈部关节	41
二、腰部关节	41
第三章 关节松动技术	43
第一节 概述	43
一、理论基础	43
二、手法分级	45
三、操作程序	45
四、治疗作用及临床应用	46
第二节 上肢关节松动技术	46
一、肩部关节	46
二、肘部关节	51
三、腕部关节	53
四、手部关节	55
第三节 下肢关节松动技术	56
一、髋部关节	56
二、膝部关节	57
三、踝部关节	59
四、足部关节	61
第四节 脊柱关节松动技术	61
一、颈椎	61
二、胸椎	62
三、腰椎	63
四、骨盆	63
第四章 肌力训练	66
第一节 概述	66
一、基本概念	66
二、影响肌力的主要因素及常见原因	66
三、肌力训练的基本原则、目的与临床应用	67
第二节 常用的训练方法	70
一、按照肌肉收缩方式分类的肌力训练方法	70
二、根据肌力等级情况可采用的训练方法	72
三、根据不同运动形式常用的训练方法	74
第三节 主要肌群肌力训练的方法	76
一、肩部肌群的肌力训练	76
二、肘部及前臂肌群的肌力训练	78
三、腕及手部肌群的肌力训练	79
四、髋部肌群的肌力训练	80
五、膝部肌群的肌力训练	82
六、踝部肌群的肌力训练	83
七、躯干肌群的肌力训练	84

第五章 牵伸技术	86
第一节 概述	86
一、基本概念	86
二、原理及原则	87
三、牵伸技术及方法	88
四、牵伸程序准则	89
五、临床应用及注意事项	91
第二节 上肢肌肉牵伸技术	92
一、徒手被动牵伸	92
二、自我牵伸	96
第三节 下肢肌肉牵伸技术	99
一、徒手被动牵伸	100
二、自我牵伸	103
第四节 躯干牵伸技术和机械被动牵伸	106
一、徒手被动牵伸	106
二、自我牵伸	107
三、机械被动牵伸	107
第六章 牵引技术	110
第一节 概述	110
一、基本概念	110
二、牵引的治疗作用	111
三、常用牵引装置	111
第二节 颈椎牵引技术	113
一、颈椎牵引的生理效应	113
二、常用牵引方法	113
三、临床应用及注意事项	117
四、不良反应及预防措施	117
第三节 腰椎牵引技术	118
一、腰椎牵引的生理效应	118
二、常用牵引方法	119
三、临床应用及注意事项	121
四、不良反应及预防措施	122
第四节 四肢关节牵引技术	122
一、四肢关节牵引的治疗作用	122
二、常用的基本方法	122
三、临床应用	123
四、注意事项	123
五、持续皮肤牵引和持续骨牵引	123
第七章 平衡与协调训练	125
第一节 概述	125
一、平衡	125
二、协调	128

第二节 平衡功能训练	130
一、平衡训练方法	130
二、特殊的平衡训练	135
三、临床应用	136
第三节 协调功能训练	138
一、协调训练方法	138
二、临床应用	140
第八章 有氧训练	142
第一节 概述	142
一、引言	142
二、基本概念	143
三、有氧运动的治疗作用	144
四、有氧运动的应用	145
第二节 运动处方	145
一、基本概念	146
二、运动处方制订	146
第三节 有氧运动的临床应用	151
一、代谢性疾病的有氧运动	152
二、心肺疾病的有氧运动	152
三、有氧运动在神经系统疾病中的作用	152
第四节 心功能训练	153
一、心功能评定	153
二、康复训练方案	155
第九章 呼吸训练	159
第一节 概述	159
一、呼吸训练的基本原理	159
二、呼吸训练的目标和适应证	161
三、呼吸训练的原则和注意事项	161
第二节 呼吸系统的功能评定	162
一、主观评定	162
二、客观评定	162
第三节 呼吸训练的方法	164
一、深呼吸技术	164
二、气道廓清技术	168
三、呼吸肌训练技术	175
四、胸腔松动技术	175
五、有氧运动训练	177
第十章 放松训练	179
第一节 概述	179
一、基本概念	179
二、治疗作用	180

三、适应证和注意事项	180
第二节 放松训练的方法	181
一、肌肉松弛法	181
二、意念松弛法	183
三、肌电生物反馈松弛法	186
第十一章 轮椅训练	188
第一节 概述	188
一、轮椅的结构	188
二、制订轮椅处方的具体要求	190
三、适用范围	191
四、注意事项	192
第二节 训练方法	192
一、脊髓损伤患者轮椅操作训练主要内容	192
二、偏瘫患者的轮椅驱动训练	203
第十二章 体位转移训练	204
第一节 概述	204
一、生物力学基础	204
二、基本原则	205
三、转移前的准备训练	205
第二节 主动转移	206
一、偏瘫患者主动转移	206
二、脊髓损伤患者主动转移	213
第三节 被动转移	220
一、人工搬运	220
二、机械搬运	221
第十三章 步行功能训练	223
第一节 概述	223
一、自然步态	223
二、步行周期	224
三、肌肉和关节活动	225
四、步行能耗	225
第二节 步行训练前准备	226
一、步行的条件	226
二、步行功能评定	226
第三节 步行训练	228
一、常用措施	228
二、步行训练方法	228
第四节 常见异常步态的矫治训练	244
一、异常步态的病因	244
二、常见异常步态及其矫治方法	245