

乡镇卫生院卫生技术人员在职培训系列教材

社区康复培训

指导手册

李红玲 席彪 主编




中国协和医科大学出版社

乡镇卫生院卫生技术人员在职培训系列教材

社区康复培训指导手册

李红玲 席彪 主编

 中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

社区康复培训指导手册 / 李红玲, 席彪主编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2019. 6

ISBN 978-7-5679-1233-5

I. ①社… II. ①李… ②席… III. ①社区-康复医学-手册 IV. ①R492-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 013118 号

乡镇卫生院卫生技术人员在职培训系列教材 社区康复培训指导手册

主 编: 李红玲 席 彪
责任编辑: 吴桂梅

出版发行: 中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260431)

网 址: www.pumcp.com
经 销: 新华书店总店北京发行所
印 刷: 北京朝阳印刷厂有限责任公司

开 本: 787×1092 1/16
印 张: 28
字 数: 600 千字
版 次: 2019 年 6 月第 1 版
印 次: 2019 年 6 月第 1 次印刷
定 价: 76.00 元

ISBN 978-7-5679-1233-5

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

乡镇卫生院卫生技术人员在职培训系列教材

社区康复培训指导手册

- 主 编** 李红玲 席 彪
- 副主编** 胡秋生 常永霞 陈爱民 王 晶 刘春茹
- 编 者** 李红玲 河北医科大学第二医院 池 林 河北医科大学第二医院
张立超 河北医科大学第二医院 曹慧芳 河北医科大学第二医院
魏国荣 河北省人民医院 刘子渤 河北医科大学第二医院
周顺林 河北以岭医院 胡 明 河北省人民医院
李亚文 河北以岭医院 胡秋生 河北以岭医院
吴丽君 河北以岭医院 汤炳煌 河北以岭医院
张庆茹 河北以岭医院 刘红杰 河北以岭医院
刘春茹 河北以岭医院 王 晶 河北以岭医院
张少伟 石家庄市第一医院 陈秀明 石家庄市第一医院
王 美 石家庄市第一医院 李 红 石家庄市第一医院
尚晓义 河北医科大学第一医院 王金刚 联合运动医学职业技术研究机构
常永霞 北方医学院第一医院 刘艳菊 河北医科大学第一医院
陈爱民 徐水县人民医院 刘标牛 河北省人民医院
席 彪 河北医科大学 张丽娜 石家庄市第二医院
崔史杰 河北医科大学 郭建云 张北县人民医院
邳克江 河北医科大学
- 审稿人** 华桂茹 北京协和医院物理医学康复学科教授
岳寿伟 齐鲁医院康复中心主任、主任医师、博士生导师

前 言

全国 8296 万残疾人口中，城镇残疾人口为 2071 万人，占 24.96%；农村残疾人口为 6225 万人，占 75.04%。因此，在农村每年有大量残疾患者需要接受不同程度和不同形式的康复治疗，以促进他们尽快恢复生活能力，实现早日回归社会，提高生存质量的目的。开展基层适宜康复服务是实现人人健康目标的重要手段，也是开展全科医疗服务的必要内容。面对人们生活水平的不断提高，广大病人康复服务需求进一步释放，我们基层医疗卫生服务机构却并没有做好准备。

关键是技术的准备。开展康复服务必须有能够胜任康复岗位的技术人员，目前，多数乡镇卫生院还没有专门的技术人才。为此，我们根据乡镇卫生院的基本条件，设计出适宜乡镇卫生院开展的康复技术的培训课程，重点放在以功能障碍为中心的康复技术方面。康复医学是专门研究功能障碍的预防、评定与治疗的医学学科，而康复治疗技术包括物理疗法、运动疗法、作业疗法、语言、吞咽治疗、心理治疗、假肢矫形、中医推拿、针灸、医疗体操等。但目前我国基层医疗卫生服务机构康复工作还处于起步阶段，因此，培训基层卫生技术人员掌握最为适宜的康复技术是我们追求的目标。

按照原国家卫生部关于乡镇卫生院在职人员培训的有关安排，继《乡镇卫生院卫生技术人员在职培训指导教材-基本技术、急诊急救、基本公共卫生服务、服务管理、合理用药、信息利用》推广之后，我们组织专家编写了这本常见病康复治疗手册。

本教材充分考虑到目前乡镇卫生院的普遍现状，重点介绍了农村最需要、最常见、最可行、最基本的康复项目和技术，这些技术主要针对乡镇卫生院的需求，因此具有简单、实用、价廉、安全等特点。

首次尝试乡镇卫生院康复培训教材的编写，书中或存在不当，请读者批评指正。

李红玲 席彪

2019年1月

目 录

概述	1
一、康复与康复医学的概念	1
二、康复医学的对象和范围	1
三、社区康复医学服务	2
第一章 脑卒中康复	5
1.1 将患者摆放成患侧卧位以预防偏瘫肢体出现异常模式	6
1.2 将偏瘫患者摆放成健侧体位以预防其患肢出现异常活动模式	8
1.3 将偏瘫患者摆放成仰卧位以预防其患肢出现异常模式	10
1.4 将偏瘫患者摆放成端坐位以预防其患肢出现异常模式	12
1.5 对偏瘫患者实施躯干被动活动训练以维持其躯干的正常活动范围	13
1.6 对偏瘫患者实施床上四肢被动活动训练以维持其四肢关节的正常活动	14
1.7 对偏瘫患者进行头颈部主动活动训练以使其保持正确头颈位	17
1.8 指导偏瘫患者进行躯干/骨盆主动活动训练以促进其恢复坐卧行走功能	18
1.9 指导偏瘫患者进行四肢主动活动训练以提高其日常生活能力	19
1.10 指导偏瘫患者进行翻身训练以便于其床上移动	21
1.11 教会偏瘫患者坐起以便于其恢复正常坐位	22
1.12 指导偏瘫患者练习坐位下活动以提高其平衡能力	24
1.13 指导偏瘫患者进行躯干旋转练习以提高其平衡能力	26
1.14 训练偏瘫患者床上坐位向前后左右移动以为站立训练做准备	28
1.15 指导偏瘫患者在保护下站起以提高其站立能力	29
1.16 教会偏瘫患者手扶窗台或辅助下维持站立姿势以提高其站立姿势的 控制能力	30
1.17 教会偏瘫患者在保护下前后左右移动身体以达到自我平衡	31
1.18 教会偏瘫患者使用绷带进行辅助下步行训练以提高其步行能力	32
1.19 指导偏瘫患者使用体重计练习站立以体会患侧承重	33
1.20 指导偏瘫患者进行重心转换练习以提高其平衡能力	34
1.21 指导偏瘫患者从健侧方向完成床到轮椅的转移以促进其移动能力的 恢复	35
1.22 指导偏瘫患者练习穿脱衣服以促进其生活自理能力	37
1.23 指导偏瘫患者练习穿脱套头衫以促进其生活自理能力	39
1.24 指导偏瘫患者练习穿脱裤子以提高其自理能力	40

1.25	指导偏瘫患者练习穿脱鞋袜以增强其生活自理能力	42
1.26	教会偏瘫患者使用手杖站起坐下以训练其独立起坐能力	43
1.27	教会偏瘫患者平路上使用手杖以便于独立行走	45
1.28	教会偏瘫患者使用手杖上下斜坡的方法以便于在不同路面上行走	47
1.29	教会偏瘫患者使用手杖上下台阶的方法以便于跨越障碍	49
1.30	教会偏瘫患者正确使用轮椅在平路上前行后退以利于户外活动	51
1.31	指导偏瘫患者正确摆放体位以保护肩关节	53
1.32	实施被动活动肩关节以缓解偏瘫患者肩痛	55
1.33	教会偏瘫患者利用姿势减轻痉挛	57
1.34	实施牵伸肌肉肌腱训练以减轻偏瘫患者肢体痉挛	58
1.35	教会偏瘫患者避免错误活动以减少肩关节半脱位的发生	59
1.36	手法治疗以处理偏瘫患者肩关节半脱位	61
1.37	询问和观察偏瘫患者的临床表现以明确是否存在吞咽障碍	64
1.38	进行洼田饮水试验以评估偏瘫患者吞咽障碍的程度	65
1.39	口腔感觉刺激以促进偏瘫患者吞咽功能改善	66
1.40	口面部感觉刺激以增加偏瘫患者面部肌肉力量和感觉输入	67
1.41	刺激偏瘫患者舌体以抑制伸舌反射及改善舌体运动	68
1.42	进行下颌关节活动以促进偏瘫患者口腔含食能力	69
1.43	指导患者面部肌肉活动以促进偏瘫患者吞咽功能	70
1.44	练习舌顶双侧颊部活动以促进偏瘫患者食物在口中的控制及推动	71
1.45	指导练习唇舌力量以改善偏瘫患者食物及液体在口腔中的保持能力	72
1.46	呼吸练习以协助提高偏瘫患者吞咽功能	73
1.47	指导偏瘫患者练习吞咽技巧以防止吸入性肺炎	74
1.48	指导偏瘫患者进食姿势练习以减少误吸	75
1.49	牵伸小腿三头肌以增加偏瘫患者肌肉的延展性	76
1.50	牵伸股直肌以增加偏瘫患者肌肉的延展性	77
1.51	牵伸比目鱼肌以增加偏瘫患者肌肉的延展性	78
1.52	偏瘫患者练习起坐训练以增加下肢肌力	79
1.53	偏瘫患者练习侧向行走以增加髋外展肌力	80
1.54	偏瘫患者练习向后行走以增加平衡能力	81
1.55	偏瘫患者练习踮脚以改善其步态	82
1.56	偏瘫患者进行跨越障碍物行走练习以预防跌倒	83
1.57	偏瘫患者上下台阶训练髋、膝和踝的伸展肌肉以增加下肢肌力	84
1.58	指导偏瘫患者练习上肢屈伸活动以促进上肢功能	85
1.59	指导偏瘫患者进行趣味性活动以促进下肢功能	86
1.60	指导偏瘫患者进行趣味性活动以促进上肢功能	87
1.61	指导偏瘫患者进行趣味性活动以促进抬肩动作	88
1.62	指导偏瘫患者进行趣味性活动以促进前臂功能	89

1. 63	指导偏瘫患者进行趣味性活动以促进上肢协调性	90
1. 64	心理访谈以了解偏瘫患者的内心感受	91
1. 65	教会偏瘫患者识别积极和消极心理状态以便自我调整	92
1. 66	实施心理疏导以改善偏瘫患者抑郁状态	93
1. 67	指导患者进行放松训练以缓解偏瘫患者焦虑状态	94
1. 68	实施认知-行为治疗以改变偏瘫患者认知和矫正不良行为	95
1. 69	心理干预以消除偏瘫患者自杀意念	96
1. 70	实施电刺激疗法以改善偏瘫患者的神经功能	97
第二章	颅脑损伤康复	98
2. 71	进行多种感觉刺激以促进颅脑损伤患者觉醒	99
2. 72	教给患者家人 4 种护理方法以预防颅脑损伤并发症	100
2. 73	针灸治疗以促进颅脑损伤患者功能恢复	101
2. 74	针对性练习以改善颅脑损伤患者视觉失认的不同症状	102
2. 75	实物操作练习以改善颅脑损伤患者触觉失认	103
2. 76	患侧感觉刺激以改善颅脑损伤患者患侧忽略	104
2. 77	指导患者练习摆放积木或纸板以改善颅脑损伤患者结构性失用	105
2. 78	感觉整合训练以改善颅脑损伤患者左右分辨障碍	106
2. 79	听觉训练以改善颅脑损伤患者注意力	107
第三章	脑瘫康复	108
3. 80	观察儿童俯卧位下的活动以评估其运动功能发育情况	109
3. 81	实施抬头训练以改善脑瘫儿童的头部控制能力	110
3. 82	实施翻身训练以改善脑瘫儿童身体的协调能力	112
3. 83	实施坐位训练以改善脑瘫儿童的姿势控制能力	114
3. 84	实施爬行训练以改善脑瘫儿童的运动协调能力	116
3. 85	实施站立位训练以改善脑瘫儿童的下肢姿势	118
3. 86	实施步行训练以改善脑瘫儿童的运动能力	120
3. 87	实施关节被动活动以保持脑瘫儿童关节灵活度	122
3. 88	教给患儿家长儿童体位变化操作方法以预防脑瘫儿童肢体挛缩与畸形	123
3. 89	应用矫形器(短脚托)以改善脑瘫儿童关节挛缩与畸形	124
3. 90	实施控制关键点操作以缓解脑瘫儿童肌肉痉挛	125
3. 91	刺激感受器以提高脑瘫儿童的肌张力	126
3. 92	进行精细运动训练以提高脑瘫儿童手的技巧性动作	127
3. 93	实施辅助进食训练以改善脑瘫儿童的进食能力	128
3. 94	实施更衣训练以提高脑瘫儿童的生活自理能力	129
3. 95	如厕训练以改变脑瘫儿童的卫生习惯及其自尊	131
3. 96	实施口腔刺激以提高脑瘫儿童的进食能力	132
3. 97	进行舌、颌训练以改善脑瘫儿童的咀嚼功能	133

3.98	进行饮水训练以防止脑瘫儿童饮水呛咳	135
3.99	训练使用轮椅以增加脑瘫儿童的活动空间	136
3.100	实施多感觉刺激以促进脑瘫儿童婴儿期的脑功能发展	138
3.101	开展游戏活动以提高脑瘫儿童的感知与运动功能	139
3.102	开展游戏活动以提高脑瘫儿童的认知能力	141
第四章 脊髓损伤康复		142
4.103	肩关节被动活动以维持脊髓损伤患者肩关节活动度	143
4.104	进行肘关节被动活动以维持脊髓损伤患者肘关节活动度	145
4.105	进行腕关节被动活动以维持脊髓损伤患者腕关节活动度	146
4.106	进行手部关节被动活动以维持脊髓损伤患者手关节活动度	148
4.107	进行髌膝关节被动活动以维持脊髓损伤患者髌膝关节活动度	149
4.108	进行踝关节被动活动以维持脊髓损伤患者踝关节活动度	151
4.109	牵伸肩后伸肌群以促进脊髓损伤患者肩屈曲运动	153
4.110	牵伸肩前屈肌群以促进脊髓损伤患者肩后伸运动	154
4.111	牵伸肩内收肌群以促进脊髓损伤患者肩外展运动	155
4.112	牵伸肩内旋肌群以促进脊髓损伤患者肩外旋运动	156
4.113	牵伸肩外旋肌群以促进脊髓损伤患者肩内旋运动	157
4.114	牵伸肘屈肌以促进脊髓损伤患者肘伸展运动	158
4.115	牵伸肘伸肌以促进脊髓损伤患者肘屈曲运动	159
4.116	牵伸前臂旋转肌群以促进脊髓损伤患者前臂旋转运动	160
4.117	牵伸腕屈肌以促进脊髓损伤患者腕背伸运动	161
4.118	牵伸手部肌群以促进脊髓损伤患者手部运动	162
4.119	牵伸伸髌和伸膝肌群以增强脊髓损伤患者髌膝屈曲运动	163
4.120	牵伸髌屈肌肌群以增强脊髓损伤患者髌后伸运动	164
4.121	牵伸腓绳肌以增强脊髓损伤患者屈髌伸膝运动	165
4.122	牵伸髌内收肌群以增强脊髓损伤患者髌关节外展运动	166
4.123	牵伸小腿三头肌以增强脊髓损伤患者踝背屈运动	167
4.124	牵伸踝周肌群以增强脊髓损伤患者踝关节内外翻运动	168
4.125	指导患者利用自身重力进行上肢训练以增强脊髓损伤患者上肢力量	169
4.126	指导患者俯卧撑和沙袋训练以强化脊髓损伤患者上肢力量	170
4.127	指导患者仰卧起坐练习以强化脊髓损伤患者腹部肌肉力量	171
4.128	指导患者俯卧位下背飞练习以强化脊髓损伤患者后背肌群力量	172
4.129	下肢肌力训练以强化脊髓损伤患者下肢肌群的力量	173
4.130	指导俯卧位下肢训练以增强脊髓损伤患者下肢后群肌肉力量	174
4.131	选择合适的轮椅以最大限度地方便脊髓损伤患者活动	175
4.132	教会脊髓损伤患者在轮椅上减压以防止压疮形成	176
4.133	进行平地轮椅训练以强化脊髓损伤患者平地驱动轮椅的能力	177
4.134	进行斜坡驱动轮椅训练以使脊髓损伤患者能使用轮椅上下斜坡	178

4. 135	翘前轮训练以便脊髓损伤患者使用轮椅越过障碍	179
4. 136	教会患者家人推动轮椅上下台阶以更好地转移脊髓损伤患者	180
4. 137	教会患者正确的体位摆放以预防压疮和关节挛缩	181
4. 138	教会截瘫患者从床上翻身坐起以提高床上活动能力	182
4. 139	辅助或指导截瘫患者从坐位到站立位以提高体位转移能力	183
4. 140	进行站立位训练以提高脊髓损伤患者站立平衡能力	184
4. 141	实施转移训练以增强脊髓损伤患者转移能力	185
4. 142	进行步态训练以改善脊髓损伤患者步行能力	186
4. 143	教会脊髓损伤患者实施饮水和排尿计划以便合理管理膀胱	187
4. 144	教会脊髓损伤患者膀胱括约肌控制力训练以辅助排尿	188
4. 145	教会脊髓损伤患者进行诱发触发点以促进主动排尿	189
4. 146	教会脊髓损伤患者或其家人使用 Crede 手法以促进排尿	190
4. 147	教会脊髓损伤患者或其家人使用 Valsalva 法以促进排尿	191
4. 148	教会脊髓损伤患者或其家人进行清洁导尿以排空膀胱	192
4. 149	指导脊髓损伤患者实施合理的行为管理以促进排便	193
4. 150	教会脊髓损伤患者应用综合措施以预防泌尿系感染	194
4. 151	对脊髓损伤患者实施多方面措施以预防呼吸系统并发症	195
4. 152	进行坐起和站立训练以预防和治疗脊髓损伤患者直立性低血压	196
4. 153	对脊髓损伤患者实施气压治疗和穿戴弹力袜以预防深静脉血栓	197
第五章	截肢康复	198
5. 154	针灸治疗以通经活络减轻截肢后残端疼痛及幻肢痛	199
5. 155	经皮神经电刺激治疗以提高疼痛阈值减轻截肢后残端疼痛	200
5. 156	超短波治疗以消除局部炎症减轻截肢后残端疼痛	201
5. 157	经皮神经电刺激治疗以提高疼痛阈值减轻截肢后幻肢痛	202
5. 158	安装假肢前训练以提高肢体残端对假肢的适应能力	203
5. 159	安装假肢后训练以提高肢体的活动能力	204
5. 160	告知截肢患者使用假肢注意事项以避免不良并发症	205
5. 161	施以心理治疗以改善截肢患者的心理问题	206
第六章	骨关节炎康复	207
6. 162	教会患者调整和改变生活方式以预防和减轻骨关节炎	208
6. 163	讲解力量训练方法以促进患者增强肌力而延缓骨关节炎的进展	209
6. 164	中频电治疗以提高疼痛阈值缓解骨关节炎疼痛	210
6. 165	超短波治疗以消除骨关节炎炎症反应减轻局部水肿和疼痛	211
6. 166	使用中药熏洗治疗以通经活络减轻骨关节炎肿胀疼痛	212
6. 167	教会患者使用助行器以改善骨关节炎患者的行走功能	213
6. 168	教会骨关节炎患者在日常生活中正确的静态姿势保持以缓解疼痛	214
6. 169	教会骨关节炎患者在日常生活活动中正确的运动方式以促进关节活动度	215

第七章 骨折康复	216
7.170 肱骨折患者术前体位指导及功能训练	217
7.171 肱骨折患者术后体位指导及功能训练	218
7.172 前臂骨折术后康复	219
7.173 股骨折患者进行肌肉力量和关节稳定性训练	220
7.174 股骨折患者行姿势控制性训练	221
7.175 小腿骨折术后的康复	222
7.176 稳定性骨盆骨折患者的康复	223
第八章 脊柱侧弯康复	224
8.177 对脊柱侧弯患者进行静态姿势训练以调整脊柱冠状面位置	225
8.178 对脊柱侧弯患者进行牵伸训练以调整脊柱侧弯	226
8.179 对脊柱侧弯患者进行肌肉强化训练以改善脊柱侧弯	227
8.180 对脊柱侧弯患者使用康复训练小工具进行训练以矫正脊柱侧弯	228
第九章 强直性脊柱炎康复	229
9.181 静态姿势控制训练以恢复强直性脊柱炎患者脊椎在矢状面下的功能	230
9.182 静态姿势控制训练以恢复强直性脊柱炎患者脊椎在水平面下的功能	231
9.183 静态姿势控制训练以恢复强直性脊柱炎患者脊椎在冠状面下的功能	232
9.184 动态运动训练以恢复强直性脊柱炎患者矢状面下的运动能力	233
9.185 动态运动训练以恢复强直性脊柱炎患者冠状面下的运动能力	234
9.186 动态运动训练以恢复强直性脊柱炎患者脊椎水平面下的运动能力	235
9.187 物理治疗轴训练调整脊椎运动功能	236
第十章 软组织损伤康复	237
10.188 正确处理急性期软组织扭挫伤以预防继发性损伤	238
10.189 筋膜手法松解软组织粘连	239
10.190 物理治疗轴训练松解软组织粘连	240
10.191 中频电治疗促进软组织功能恢复	241
10.192 牵伸训练松解软组织粘连	242
第十一章 足踝部运动损伤康复	243
11.193 正确摆放足踝部位置以减轻足踝部运动损伤引起的疼痛	244
11.194 教会患者足踝损伤后的注意事项以预防软组织粘连	245
11.195 实施小工具和地胶图案训练以促进足踝部损伤康复	246
11.196 肌力训练加强足踝关节的稳定性	247
11.197 足踝关节活动度训练促进关节活动度恢复	248
第十二章 周围神经损伤康复	249
12.198 行向心性按摩以促进周围神经损伤肢体静脉回流减轻肢体水肿	250
12.199 被动活动以防止周围神经损伤后软组织挛缩和骨骼畸形	251
12.200 运用肌力训练以增强周围神经损伤患者肢体力量	252
12.201 中频电治疗以促进损伤的周围神经功能恢复	253

12. 202	行穴位注射以改善周围神经损伤部位血液循环	254
12. 203	心理疏导以消除或减轻周围神经损伤患者心理障碍	255
第十三章	颈椎病的康复	256
13. 204	实施颈椎牵引治疗以减轻颈椎病神经受压症状	257
13. 205	对颈椎患者进行中频电治疗以提高疼痛阈值缓解颈部疼痛	258
13. 206	超短波治疗以减轻颈椎病颈部肌肉炎性水肿缓解颈部疼痛	259
13. 207	直流电碘离子导入疗法以消除颈椎病颈部肌肉炎性水肿	260
13. 208	推拿治疗以改善颈部生理结构状态减轻颈椎病症状	261
13. 209	教会患者合理运动以提高颈部应激能力预防和延缓颈椎病的进展	262
13. 210	告诉患者选用合适的枕头以预防颈椎病发生或加重	263
13. 211	开展正确工作姿势和良好生活习惯的健康教育以提高人群预防颈椎病的能力	264
13. 212	进行颈椎静态姿势训练的健康教育以提高预防颈椎病的能力	265
13. 213	演示颈椎动态运动训练以使人们学会正确的运动模式	266
13. 214	教会患者提高颈椎肌肉功能训练的方法以加强颈椎稳定性	267
第十四章	肩周炎康复	268
14. 215	指导肩周炎的急性期处理以避免疼痛和粘连的加重	269
14. 216	超短波治疗肩周炎以消除局部炎性反应减轻肿胀和粘连	270
14. 217	推拿治疗以松解肩周炎肩部肌肉和韧带消除局部粘连	271
14. 218	教会肩周炎患者手指爬墙练习以改善肩部上举功能	272
14. 219	教会肩周炎患者体操棒疗法以扩大肩部活动范围	273
14. 220	进行肩关节静态姿势练习以减缓肩周炎患者的疼痛	274
14. 221	进行肩带动态运动练习以提高肩周炎患者肩关节活动度	275
14. 222	对肩周炎患者实施小工具训练以强化肩袖肌肉功能	276
14. 223	教会康复治疗人员对肩周炎急性期的治疗操作	277
14. 224	教会康复治疗人员对肩周炎冻结期的治疗操作	278
14. 225	教会康复治疗人员对肩周炎恢复期的治疗操作	279
14. 226	教会肩周炎患者日常生活中自我康复方法以恢复肩关节功能	280
第十五章	腰椎间盘突出康复	281
15. 227	教会腰椎间盘突出患者正确卧床休息以减轻神经受压缓解疼痛	282
15. 228	教会患者保持良肢位以减轻椎间盘突出所致的压迫症状	283
15. 229	教会患者保持正确姿势以延缓腰椎间盘突出的进展	284
15. 230	训练腰背肌以加强腰椎间盘突出症患者腰椎的稳定性	285
15. 231	教会患者正确使用腰围以保护腰椎避免腰椎间盘突出的复发	286
15. 232	超短波治疗以消除腰椎间盘突出症的神经根炎性水肿	287
15. 233	中频电治疗腰椎间盘突出症以提高疼痛阈值减轻腰部疼痛症状	288
15. 234	牵引治疗腰椎间盘突出症以减轻神经根受压缓解疼痛症状	289
15. 235	针灸治疗腰椎间盘突出症以通过活络减轻症状	290

15. 236	施以穴位注射以改善腰椎间盘突出症局部血液循环减轻疼痛症状	291
15. 237	推拿治疗以调整腰椎小关节结构状态减轻腰椎间盘突出的压迫	292
15. 238	告知腰椎间盘突出症患者日常注意事项以延缓病情进展	293
15. 239	教会腰椎间盘突出症患者在日常生活中进行静态姿势训练以恢复髓核位置	294
15. 240	教会腰椎间盘突出症患者在日常生活中进行动态运动训练以恢复髓核位置	295
15. 241	教会腰椎间盘突出症患者在日常生活中进行肌肉功能训练以稳定脊椎	296
15. 242	教会腰椎间盘突出症患者在日常生活中进行脊椎关节功能训练以改善脊椎关节活动度	297
第十六章	腰椎退行性骨关节炎康复	298
16. 243	直流电陈醋离子导入以消除腰椎退行性骨关节炎局部炎性水肿、缓解腰部疼痛	299
16. 244	针灸治疗以通经活络延缓腰椎退行性骨关节炎的进展	300
16. 245	指导患者改善不良姿势以减缓腰椎退行性骨关节炎进展	301
16. 246	教会患者正确运动方式以提高腰椎退行性骨关节炎患者腰椎活动度	302
16. 247	强化腰背部肌肉训练以提高腰椎退行性骨关节炎患者腰椎稳定性	303
第十七章	股骨头坏死康复	304
17. 248	电磁疗法以消肿镇痛促进股骨头坏死后的新骨生长	305
17. 249	超短波治疗以扩张局部血管改善循环减轻股骨头坏死症状	306
17. 250	教会股骨头坏死患者功能锻炼以促进髋关节活动	307
第十八章	风湿性关节炎康复	308
18. 251	综合疗法以缓解风湿性关节炎急性炎症期疼痛	309
18. 252	实施按摩疗法以改善风湿性关节炎关节肿胀疼痛	310
18. 253	实施水疗法以消除风湿性关节炎肿胀促进关节活动	311
18. 254	脉冲磁疗法以缓解风湿性关节炎疼痛肿胀	312
18. 255	实施作业疗法以提高风湿性关节炎日常生活活动能力	313
第十九章	三叉神经痛康复	314
19. 256	穴位注射以改善局部血液循环减轻三叉神经痛患者疼痛	315
19. 257	超短波疗法以改善三叉神经痛患者局部神经水肿减轻疼痛	316
19. 258	微波疗法以改善三叉神经痛患者局部血液循环减少发作次数	317
19. 259	超声波疗法以改善三叉神经痛患者局部循环减轻疼痛	318
第二十章	坐骨神经痛康复	319
20. 260	推拿以松解坐骨神经的压迫	320
20. 261	指导坐骨神经痛患者开展运动疗法以增强应激能力减少疼痛急性发作	321

20. 262	行超短波治疗以消除局部炎性水肿减轻坐骨神经的疼痛	322
第二十一章 高血压康复		
21. 263	教育高血压患者控制危险因素以调理血压、预防和延缓并发症发生	324
21. 264	教会高血压患者合理运动锻炼方法以调节自主神经和降低交感神经兴奋性而降低血压	325
21. 265	演示医疗体操以便于高血压患者通过自我训练调理血压	326
21. 266	进行肌肉放松训练以消除高血压患者全身肌肉紧张、促进降压	327
21. 267	对高血压患者实施心理放松训练以调整心理状况	328
21. 268	实施呼吸放松训练以缓解高血压患者机体疲劳进而利于降压	329
21. 269	实施心理疏导以便于高血压患者建立良好的心态进而利于降压	330
21. 270	为高血压患者讲解合理饮食以促进其科学调理血压	331
21. 271	监测血压以早期发现血压变化进而预防和延缓并发症的发生发展	332
21. 272	磁疗(敷磁、磁水、磁椅等)以调节高血压患者自主神经功能进而降低血压	333
21. 273	直流电药物离子导入疗法以调节高血压患者自主神经、改善循环、减轻症状	334
第二十二章 慢性支气管炎康复		
22. 274	超短波治疗以扩张血管促进慢性支气管炎炎症消散	336
22. 275	微波治疗以改善慢性支气管炎局部血液循环促进炎症吸收	337
22. 276	超声雾化吸入治疗慢性支气管炎以稀释痰液促进排出	338
22. 277	旋磁穴位治疗慢性支气管炎以行气化痰止咳平喘	339
22. 278	激光穴位照射治疗慢性支气管炎以化痰止咳平喘	340
22. 279	实施运动疗法以提高慢性支气管炎患者机体抵抗力建立正常呼吸功能	341
第二十三章 支气管哮喘康复		
23. 280	教会患者控制危险因素以减少支气管哮喘的诱发	343
23. 281	行呼吸训练以增强支气管哮喘患者的呼吸功能进而缓解症状	344
23. 282	教会患者进行合理的运动锻炼以提高机体免疫力,预防和减少哮喘的复发	345
23. 283	演示呼吸体操以便于通过自我训练增强心肺功能进而增强体质,预防和减少哮喘的复发	346
23. 284	中医穴位按摩以提高机体免疫力进而预防和减少哮喘的复发	347
23. 285	超短波治疗以缓解支气管痉挛,利于炎症吸收从而改善症状	348
23. 286	激光穴位照射疗法以利于通经活络从而缓解症状	349
第二十四章 肺气肿康复		
24. 287	雾化吸入疗法以便于消散炎症、促进排痰	351
24. 288	教会患者进行有效地咳嗽以便于排痰	352

24. 289	行体位引流以利于患者呼吸道内分泌物的排出进而缓解症状	353
24. 290	呼吸训练以增强肺气肿患者的呼吸功能进而改善症状	354
24. 291	教会患者进行合理的运动锻炼以增强机体免疫力进而预防和减少肺气肿的发生	355
24. 292	演示呼吸体操以便于通过自我训练增强心肺功能进而预防和减少肺气肿的发生	356
第二十五章 慢性习惯性便秘康复		357
25. 293	针灸治疗慢性习惯性便秘以通经活络促进胃肠道蠕动和排空	358
25. 294	推拿治疗慢性习惯性便秘以通经活络促进胃肠道蠕动和排空	359
25. 295	教会患者进行卡捷运动疗法以促进慢性习惯性便秘患者胃肠蠕动和排空	360
25. 296	电兴奋疗法以调整结肠功能恢复慢性习惯性便秘患者正常蠕动促进排便	361
第二十六章 尿潴留康复		362
26. 297	执行饮水计划以便于改善尿潴留患者的膀胱功能	363
26. 298	行间歇导尿以便于尿潴留患者膀胱规律的充盈与排空	364
26. 299	实施心理疏导以便于尿潴留患者更好地参与疾病的治疗	365
26. 300	行排尿反射训练法以便于尿潴留患者利用反射促进尿液排出	366
26. 301	行代偿性排尿训练以便于尿潴留患者产生尿意进而有助于尿液排出	367
26. 302	行中频电疗以便于促进尿潴留患者腹部肌肉收缩进而促进尿液排出	368
第二十七章 慢性盆腔炎康复		369
27. 303	超短波治疗以改善局部血液循环促进盆腔炎炎症吸收缓解疼痛	370
27. 304	中频脉冲电治疗以促进慢性盆腔炎炎症消散并解除粘连	371
27. 305	直流电离子导入治疗以消除慢性盆腔炎炎症	372
27. 306	红外线治疗以消除慢性盆腔炎炎症	373
27. 307	行磁疗法以消除慢性盆腔炎炎症并解除粘连	374
第二十八章 痛经康复		375
28. 308	行针灸治疗以温阳通络缓解痉挛减轻疼痛	376
28. 309	行推拿治疗以通经活络缓解痉挛减轻痛经症状	377
第二十九章 产后腰痛康复		378
29. 310	进行软组织按摩以缓解产后腰痛	379
29. 311	进行静态姿势体位训练以减缓产后腰痛	380
29. 312	进行动态运动训练以减缓产后腰痛	381
29. 313	教会患者产后预防腰痛体操（一）	382
29. 314	教会患者产后预防腰痛体操（二）	383
29. 315	教会患者产后预防腰痛体操（三）	384

第三十章 乳腺炎的康复	385
30.316 超短波治疗以促进乳腺炎局部血液循环进而控制炎症	386
30.317 紫外线治疗乳腺炎以消炎止痛	387
30.318 实施按摩疗法以改善乳腺炎局部血液循环促进淤积的乳汁排出	388
30.319 超短波治疗以改善乳腺炎局部血液循环进而控制炎症	389
30.320 直流电离子导入治疗以加速乳腺炎局部炎症消散	390
30.321 磁疗以改善乳腺炎局部血液循环促进炎症吸收缓解疼痛	391
30.322 超短波治疗以改善乳腺炎局部血液循环促进炎症吸收	392
30.323 紫外线治疗乳腺炎以消炎止痛	393
30.324 磁疗以改善乳腺炎局部血液循环促进炎症吸收缓解疼痛	394
第三十一章 糖尿病康复	395
31.325 教会糖尿病患者进行合理日常饮食以便于调理血糖	396
31.326 教会糖尿病患者进行合理运动锻炼以便于改善糖代谢异常	397
31.327 演示医疗体操以便于糖尿病患者通过自我锻炼调理血糖	398
31.328 实施心理疏导便于减少糖尿病患者各种不良心理刺激进而避免 血糖波动	399
31.329 实施血糖监测以便于糖尿病患者早期发现血糖变化进而预防和 延缓并发症的发生和发展	400
第三十二章 婴儿消化不良或腹泻康复	401
32.330 行针灸治疗以止吐止泻	402
32.331 捏脊疗法以增强代谢恢复消化功能增进食欲	403
32.332 超短波疗法以调整神经减轻症状	404
32.333 红外线疗法以调节胃肠功能消炎止泻	405
32.334 超声波给药疗法以促进小儿腹泻患者止泻	406
第三十三章 胃肠神经官能症康复	407
33.335 行针灸治疗以调整患者情志变化减轻胃肠官能症症状	408
33.336 行推拿治疗以通经活络改善胃肠道功能	409
第三十四章 老年脑退化症康复	410
34.337 开展多种游戏以改善注意力	411
34.338 学习各种助记术以维持记忆能力	412
34.339 PQRST 练习法以改善脑退化症患者的记忆力	413
34.340 代偿性记忆训练以满足患者日常生活需求	414
34.341 听理解训练以维持脑退化症患者的理解能力	415
34.342 阅读理解训练以维持脑退化症患者的阅读能力	416
34.343 词语练习以改善脑退化症患者的口语表达能力	417
34.344 填字、听写、记事训练以维持脑退化症患者的书写能力	418
34.345 回忆过去以维持脑退化症患者的记忆、自尊及自信	419
34.346 合理运动以保持脑退化症患者的精神状态	420

34.347 容忍、提示以减少脑退化症患者的“冒犯”行为 421

第三十五章 精神分裂症康复 422

35.348 日常活动训练以提高精神分裂症患者生活技巧 423

35.349 文体活动以缓解精神分裂症患者的精神紧张 424

35.350 自我管理训练以提高精神分裂症患者的行为能力 425

35.351 进行放松训练以提高患者应对压力的能力 426

35.352 沟通能力训练以提高基本社交技能 427