图书在版编目(CIP)数据

实用偏瘫康复训练技术图解/纪树荣主编．—北京：人民军医出版社，2005．8
ISBN 7-80194-769-X

Ⅰ．实… Ⅱ．纪… Ⅲ．偏瘫—康复训练—图解
Ⅳ．R742．309-64

中国版本图书馆 CIP **数据核字**(2005)**第** 055133 **号**

策划编辑：马　莉　**文字编辑：**程晓红　**责任审读：**黄栩兵
出　版　人：齐学进
出版发行：人民军医出版社　　**经销：**新华书店
通信地址：北京市复兴路 22 号甲 3 号　**邮编：**100842
电话：(010)66882586(**发行部**)、51927290(**总编室**)
传真：(010)68222916(**发行部**)、66882583(**办公室**)
网址：www．pmmp．com．cn

印刷：潮河印业有限公司　**装订：**京兰装订有限公司
开本：850mm×1168mm　1/32
印张：7．25　**字数：**130 **千字**
版次：2005 **年** 8 **月第** 1 **版**　　**印次：**2005 **年** 8 **月第** 1 **次印刷**
印数：0001～5000
定价：17．00 **元**

版权所有　侵权必究
购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换
电话：(010)66882585、51927252

需要全本请访问 www．ertongbook．com

内容提要

由脑卒中引发的偏瘫是危害人们健康、直接影响病人生活质量的常见疾患。本书根据社区实际情况，发挥专业人员康复技术专长，整理了一套易于操作、切实有效的偏瘫康复训练方法。主要以图解的形式介绍了偏瘫康复训练技术的操作过程，偏瘫患者常见并发症及处理方法，几种简单的偏瘫评定方法，以及基层康复训练中常用的训练器材。本书适用于基层和社区医疗单位的工作人员及初涉康复工作的医务人员，也可作为社区卫生工作培训教材，还可供偏瘫患者家庭康复参考使用。

责任编辑　马　莉　程晓红

前　言

由脑卒中引发的偏瘫致残，是危害人们健康的主要疾患之一，已列入国家重点研究项目。偏瘫患者中的大部分，因各种原因由基层社区卫生医疗康复机构进行治疗。社区卫生服务工作是我国卫生工作的重点，任务是为广大人民健康提供经济、适用、及时、有效的服务。我国社区卫生服务及社区康复服务工作正处于发展阶段，经验不足，困难较多，尤其缺乏对偏瘫一类肢体功能障碍患者进行康复训练的技术人员和技术。因此，社区康复工作迫切需要一种切合实际、科学实用的技术教材，以培训基层卫生工作人员，或作为康复工作人员的手头读本。

基于此，由中国康复研究中心牵头，北京市残疾人康复服务指导中心协助，共同组织编写了此书。许多有社区卫生服务及康复工作经验的单位参加了此项工作，如中国康复研究中心、北京市残疾人康复服务指导中心、北京宣武医院、海淀区永定路社区卫生服务中心、海淀区中关村医院、海淀区四季青医院、海淀区羊坊店社区卫生服务中心、门头沟区医院、门头沟矿医院、西城区丰盛医院、朝阳区残联脑病医院、大兴区肢体残疾康复中心指导站、密云县医院、房山区良乡医院、解放军 281 医院、济南长城医院等。

本书根据专业人员的康复技术的需要结合社区实际情况，详细介绍了一套易于操作、不需要复杂设备、便于掌握、切实有效的偏瘫训练方法。这些方法是参编的 10 余个单位诸多作者实际社区卫生康复工作经验的总结。编写本书的指导思想为易学、好

记、实用，理论与实践相结合，强调提高动手操作能力。为此本书以图解为主，使读者通过看书能模仿操作。本书还介绍了在康复工作中常常遇到的问题，以及常用肢体功能障碍的评定方法，以利于查阅使用。

本书是北京市首都医学发展科研基金资助项目。

由于我们经验不足，水平有限，尤其是缺少社区康复专门著作的参考材料，因此，错误之处敬请专家及读者不吝赐教。

编　者

2005 年 4 月 4 日

目　录

上篇　实用偏瘫康复训练技术与评定

导言 ……（3）
第1章　训练图解 ……（5）
一、肢体良好姿势摆放 ……（5）
1. 健侧卧位 ……（5）
2. 患侧卧位 ……（6）
3. 仰卧位 ……（6）
4. 半卧位 ……（6）
二、翻身训练 ……（7）
1. 向患侧翻身 ……（7）
2. 向健侧翻身 ……（7）
三、爬位及爬行训练 ……（9）
四、跪位及跪行训练 ……（11）
五、坐位训练 ……（11）
（一）辅助坐起 ……（11）
（二）独立坐起 ……（13）
（三）床上坐位 ……（14）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

(四)椅坐位 …… (15)
(五)坐位平衡 …… (15)
1. 辅助坐位平衡 …… (15)
2. 端坐位平衡 …… (17)
3. 坐位前后平衡 …… (18)
4. 坐位左右平衡 …… (19)
5. 坐位动态平衡 …… (19)
六、站起及站立训练 …… (20)
(一)站起 …… (20)
1. 辅助站起 …… (20)
2. 独立站起 …… (21)
(二)健侧下肢负重站立 …… (22)
(三)患侧下肢负重站立 …… (22)
(四)站立平衡 …… (23)
(五)利用手杖的站立平衡 …… (24)
七、身体转移训练 …… (25)
(一)床-椅子的转移 …… (26)
1. 辅助下从床上坐到椅子上 …… (26)
2. 独立从床上坐到椅子上 …… (27)
(二)从床上移动到轮椅上 …… (28)
(三)从轮椅上移动到床上 …… (28)
(四)轮椅至厕所的转移 …… (28)
(五)乘坐轮椅开关门 …… (30)
(六)从轮椅转移到普通坐椅上 …… (31)
(七)从普通椅子转移到轮椅上 …… (32)



八、行走训练 …… (33)
（一）患侧下肢原地迈步行走 …… (33)
（二）侧方辅助行走 …… (34)
（三）后方辅助行走 …… (34)
（四）帮助下行走 …… (34)
（五）控制骨盆提高行走能力 …… (36)
（六）通过旋肩帮助摆臂 …… (36)
（七）扶杖行走 …… (39)
1. 三点步行 …… (39)
2. 两点步行 …… (41)
（八）利用手杖上下楼梯 …… (41)
（九）使用四足、三足和单足手杖行走 …… (42)
（十）患肢足尖下垂的处理 …… (44)
九、克服痉挛及提高身体反应能力训练 …… (45)
（一）人体关键点的控制 …… (45)
（二）反射抑制的抗痉挛 …… (47)
1. 躯干抗痉挛 …… (47)
2. 上、下肢的抗痉挛 …… (48)
3. 上肢抗痉挛 …… (48)
4. 下肢抗痉挛 …… (54)
5. 利用反射性机制改善异常肌张力 …… (57)
（三）平衡反应及保护性反应训练 …… (58)
（四）感觉刺激训练 …… (58)
十、提高生活能力训练 …… (59)
（一）进食训练 …… (59)

（二）使用自助具训练 …… （59）
（三）更衣训练 …… （61）
1. 穿脱前开襟衣服 …… （61）
2. 穿脱套头上衣 …… （62）
3. 穿脱裤子 …… （62）
4. 穿袜、穿鞋 …… （64）
5. 更衣训练注意事项 …… （66）
（四）使用交流画板与他人交流 …… （66）
第 2 章 社区训练偏瘫患者功能障碍及治疗效果简易评定
…… （68）
一、肢体运动功能评定 …… （68）
二、功能独立性评定 …… （73）
1. 评定内容 …… （73）
2. 评分标准 …… （75）
3. 功能独立分级 …… （75）
三、社区康复肢体残疾功能评定 …… （76）

下篇 偏瘫康复常用知识

第 1 章 偏瘫常见并发障碍…… （81）
一、肢体异常运动姿势 …… （81）
（一）异常运动表现 …… （81）
（二）偏瘫肢体运动功能评定 …… （82）
（三）康复治疗 …… （84）
1. 床上翻身训练 …… （85）



2. 桥式运动 …… (85)
3. 坐位训练 …… (86)
4. 站位训练 …… (87)
5. 步行训练 …… (88)
(四)偏瘫预后与预防 …… (90)
二、痉挛 …… (91)
(一)主要表现 …… (91)
1. 改良阿氏评定分级法 …… (92)
2. 发作频率评定分级法 …… (92)
3. 踝阵挛评定分级法 …… (92)
(二)康复治疗 …… (93)
1. 去除加重痉挛的诱因 …… (94)
2. 运动疗法与理疗 …… (95)
3. 药物治疗 …… (97)
4. 局部用药 …… (98)
5. 外科方法 …… (102)
三、肩关节半脱位 …… (103)
(一)主要表现 …… (103)
(二)预防和治疗 …… (103)
1. 预防肩关节囊及韧带的松弛延长 …… (103)
2. 纠正肩胛骨的位置 …… (104)
3. 刺激肩关节周围起稳定作用的肌肉 …… (104)
4. 维持全关节活动度无痛性的被动活动范围 … (104)
四、肩手综合征 …… (104)
(一)主要表现 …… (104)

（二）预防与治疗 …… （105）
1. 尽可能地防止引起肩手综合征的原因 …… （105）
2. 向心性加压缠绕 …… （105）
3. 冷疗 …… （105）
4. 主动活动和被动运动 …… （105）
5. 药物治疗 …… （105）
6. 手术 …… （105）
五、肩痛 …… （106）
（一）主要表现 …… （106）
（二）预防和治疗 …… （106）
1. 合理的体位摆放 …… （106）
2. 抗痉挛、恢复正常肩肱节律 …… （106）
3. 增加关节活动范围 …… （107）
4. 其他 …… （107）
六、吞咽功能障碍 …… （107）
（一）主要表现 …… （107）
（二）处理方法 …… （108）
1. 间接吞咽训练 …… （108）
2. 进食训练 …… （109）
七、挛缩 …… （110）
（一）概述 …… （110）
（二）挛缩评定 …… （112）
（三）康复处理 …… （112）
1. 被动运动 …… （113）
2. 主动运动 …… （114）



3. 体位保持 …… (117)
4. 热疗 …… (117)
5. 药物治疗 …… (118)
6. 手术治疗 …… (119)
八、骨质疏松症 …… (120)
(一)偏瘫后骨质疏松特点 …… (120)
1. 临床表现 …… (120)
2. 辅助检查 …… (121)
3. 诊断标准 …… (126)
(二)康复治疗 …… (127)
1. 治疗目标 …… (127)
2. 治疗方法 …… (127)
第 2 章　偏瘫患者常用康复评定 …… (134)
一、康复评定的特点 …… (134)
(一)评定的分期 …… (134)
1. 初期评定 …… (134)
2. 中期评定 …… (134)
3. 后期评定 …… (135)
(二)评定应当做出的判断 …… (135)
1. 患者主要的运动功能障碍和种类 …… (135)
2. 患者功能障碍程度 …… (135)
3. 确定康复治疗目标 …… (135)
4. 决定康复治疗措施的先后顺序 …… (136)
二、一般外观情况检查 …… (136)
三、手法肌力评定 …… (137)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

(一)手法肌力评定方法及结果 …… (137)
1. 方法 …… (137)
2. 结果及记录 …… (137)
(二)主要肌肉力量的手法检查 …… (139)
1. 上肢主要肌肉力量的检查方法 …… (139)
2. 下肢主要肌肉力量的检查方法 …… (142)
3. 躯干主要肌肉力量的检查方法 …… (144)
(三)手法肌力评定的注意事项 …… (145)
四、关节活动度评定 …… (146)
(一)测量工具…… (146)
1. 测角计 …… (146)
2. 方盘测角计 …… (147)
(二)测量方法及主要关节的正常活动度 …… (147)
1. 上肢主要关节活动度测量 …… (147)
2. 手部关节活动度测量 …… (148)
3. 下肢主要关节活动度测量 …… (149)
4. 脊柱关节活动度测量 …… (149)
(三)测量时注意事项 …… (150)
五、上肢及手功能评定 …… (151)
(一)布氏评定…… (152)
1. 布氏功能评定…… (152)
2. 上肢功能等级评定项目 …… (152)
(二)肢体运动功能评定 …… (153)
(三)简易上肢功能评定 …… (154)
(四)林氏上肢功能评定 …… (155)



1. 评定内容 …… (155)
2. 评分标准 …… (156)
(五)偏瘫手功能评定 …… (157)
1. 检测动作 …… (157)
2. 检查方法 …… (157)
3. 手功能分级 …… (159)
六、步态分析 …… (160)
(一)步态的基本情况 …… (161)
(二)行走活动的肌肉与关节活动 …… (162)
(三)步态的能量消耗和效率 …… (163)
(四)偏瘫可见的病理步态 …… (164)
(五)步态分析的方法 …… (164)
1. 目测分析法 …… (164)
2. 定量分析法 …… (165)
七、痉挛的评定 …… (167)
八、平衡功能的评定 …… (168)
(一)定义 …… (168)
(二)原理 …… (168)
1. 正常的平衡功能 …… (168)
2. 平衡的种类 …… (169)
3. 支持面与平衡的关系 …… (169)
4. 平衡反应的特点 …… (170)
(三)评定方法 …… (171)
1. 徒手评定 …… (171)
2. 利用仪器评定 …… (176)

九、协调性评定 …… (176)
(一)概念 …… (176)
(二)协调性的病理特点 …… (177)
1. 运动协调障碍的概念 …… (177)
2. 协调障碍的主要分类 …… (177)
3. 不随意运动 …… (178)
(三)协调性的评定方法 …… (178)
1. 观察日常生活动作 …… (178)
2. 临床常用的检查方法 …… (179)
3. 上下肢协调性测试的方法 …… (180)
4. 躯干下肢协调性障碍的评定 …… (180)
(四)适应证 …… (181)
十、日常生活活动能力和功能独立性评定 …… (182)
(一)日常生活活动能力评定的分级 …… (182)
1. 修改的巴氏指数分级法 …… (183)
2. 功能独立性评定 …… (185)
(二)日常生活活动能力的评定方法 …… (186)
1. 评定方法 …… (187)
2. 评定记录 …… (188)
十一、残疾评定 …… (188)
(一)国际残疾分级 …… (188)
1. 国际残损、残疾、残障分类 …… (188)
2. 国际功能分类 …… (189)
(二)我国肢体残疾分级 …… (191)
1. 一级 …… (191)



2. 二级 …… (191)
3. 三级 …… (192)
4. 四级 …… (192)
5. 不属于肢体残疾的情况 …… (192)
6. 肢体残疾者的整体功能评定 …… (192)
第 3 章　偏瘫康复训练常用器材 …… (194)
1. 肋木 …… (194)
2. 训练床(台) …… (195)
3. 悬吊架 …… (196)
4. 运动垫 …… (197)
5. 体操棒 …… (198)
6. 单轮固定脚踏车或功率自行车 …… (198)
7. 姿势矫正镜(姿势镜) …… (199)
8. 训练球 …… (200)
9. 哑铃 …… (201)
10. 砂袋 …… (201)
11. 平行杠 …… (202)
12. 助行架(器) …… (203)
13. 阶梯 …… (204)
14. 训练用倾斜床 …… (204)
15. 治疗师坐凳 …… (205)
16. 平衡板 …… (206)
17. 踝关节矫正板 …… (207)
18. 实用步行训练装置 …… (208)
19. 跑台 …… (209)

20. 砂磨板 …… (210)
21. 木钉板 …… (210)
22. 滚桶 …… (211)
23. 分指板 …… (212)
24. 轮椅、拐杖 …… (212)
参考文献 …… (214)

上　篇

实用偏瘫康复训练技术与评定

需要全本请访问 www.ertongbook.com