

髋外展-内收的被动活动

患者体位： 仰卧

动作： 理疗员做髋外展和内收。他在跟骨处和膝部（膝的后部）握住下肢。

练习时间：……

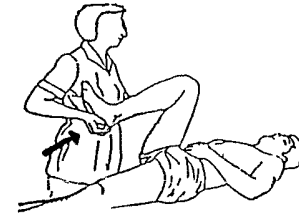
重复次数：……

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



三重屈曲和伸展的被动活动

患者体位： 仰卧

动作： 理疗员做髋、膝和踝屈曲和伸展（三重屈曲和伸展）。他在跟骨处和膝部握住下肢。

练习时间：……

重复次数：……

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



髋旋转的被动活动

患者体位： 仰卧

动作： 理疗员做髋旋转运动（让肢体在桌子上“滚动”）。

练习时间：……

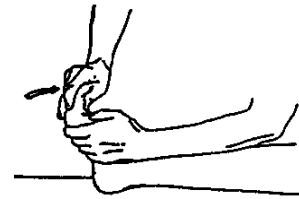
重复次数：……

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



脚趾屈曲和伸展的被动活动

患者体位： 仰卧

动作： 理疗员对脚趾做屈曲和伸展的被动活动。

练习时间：……

重复次数：……

什么时候开始练习

早上

下午

晚上

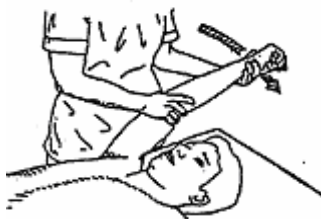


什么时候开始练习

早上

下午

晚上



肩屈曲和伸展的被动活动

患者体位： 仰卧

动作： 理疗师在上肢的手腕和肘处握住患者上肢。他做肩屈曲和伸展的被动活动。

练习时间：……

重复次数：……



什么时候开始练习

早上

下午

晚上

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



肩外展-内收的被动活动

患者体位： 仰卧

动作： 理疗师在上肢的手腕和肘处握住患者上肢。他做肩外展和内收的被动活动。

练习时间：……

重复次数：……



To do:

Morning

Afternoon

Evening



肘屈曲-伸展的被动活动

患者体位： 仰卧

动作： 理疗师在上肢的手腕和肘处握住患者上肢。理疗师做肩屈曲和伸展的被动活动。

练习时间：……



前臂旋前-旋后的被动活动

患者体位： 仰卧

动作： 理疗师在上肢的手腕和肘处握住患者上肢。肘屈曲成 90 度。理疗师做前臂旋前和旋后的活动（他把手臂朝内或朝外转）。

练习时间：……



重复次数:……

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



手腕屈曲-伸展的被动活动

患者体位: 仰卧

动作: 理疗员握住患者的手和手腕。肘屈曲成 90 度。理疗员做手腕屈曲和伸展的活动。

练习时间:……

重复次数:……

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



重复次数:……

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



手指屈曲-伸展的被动活动

患者体位: 仰卧

动作: 理疗员在患者手指关节的上面和下面握住他想做被动活动的手指。然后做关节屈曲和伸展的被动活动。

练习时间:……

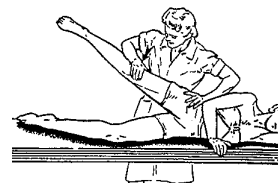
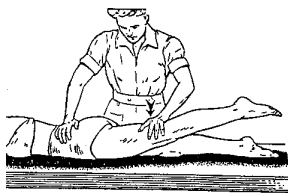
重复次数:……

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



### 髋伸展肌的人力加强法

患者俯卧。他试图抬起下肢，而理疗员把肢体朝下压。

练习时间: ………

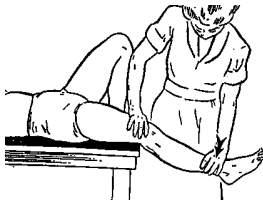
重复次数: ………

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



### 膝伸展肌的人力加强法

患者仰卧或处于坐位。他试图伸展膝部，而理疗员把腿朝下压。

练习时间: ………

重复次数: ………

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



### 髋外展肌的人力加强法

患者侧卧，他试图抬起下肢，而理疗员把肢体朝下压。

练习时间: ………

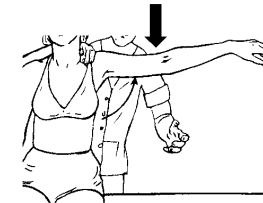
重复次数: ………

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



### 肩外展肌的人力加强法

患者处于坐位。通过向一侧举起上肢他试图做肩外展，而理疗员把肢体朝下压。

练习时间: ………

重复次数: ………

什么时候开始练习

早上

下午

晚上





肘屈曲肌的人力加强法

患者处于坐位（或卧位），肘下有支持力。他试图屈曲肘部，而理疗员把前臂朝下压。

练习时间：……

重复次数：……

什么时候开始练习    早上     下午     晚上



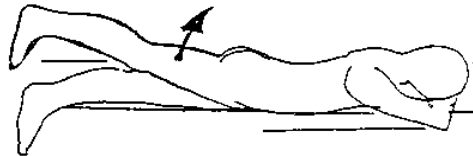
肘伸展肌的人力加强法

患者处于坐位（或卧位），肘下有支持力。他试图伸展肘部，而理疗员把前臂往上抬。

练习时间：……

重复次数：……

什么时候开始练习    早上     下午     晚上



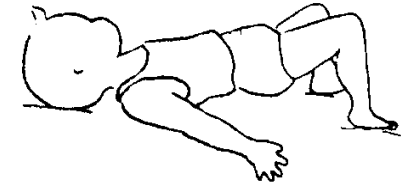
髋伸展肌的自主加强法

患者俯卧，通过抬高下肢做髋伸展活动。

练习时间：……

重复次数：……

什么时候开始练习    早上     下午     晚上



髋伸展肌的自主加强法

患者的髋和膝屈曲着仰卧（双脚撑在地上），然后患者抬起盆骨（呈桥形）。

练习时间：……

重复次数：……

什么时候开始练习    早上     下午     晚上





### 髋外展肌的自主加强法

患者侧卧，通过抬起下肢而做髋外展活动。

练习时间: ………

重复次数: ………

什么时候开始练习    早上     下午     晚上



### 膝伸展肌（髋屈曲肌）的自主加强法

患者仰卧，通过抬起下肢做髋屈曲活动。膝盖维持伸展状态（加强膝伸展肌肌力）。

练习时间: ………

重复次数: ………

什么时候开始练习    早上     下午     晚上



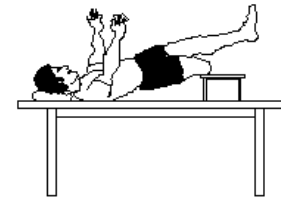
### 上肢的自主加强法（支撑训练）

患者处于坐位（在床上或轮椅上）。用上肢撑起盆骨。

练习时间: ………

重复次数: ………

什么时候开始练习    早上     下午     晚上



### 髋伸展肌的自主加强法

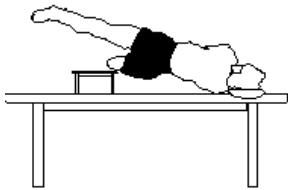
患者仰卧，脚下放支撑物，然后抬起他的盆骨。

练习时间: ………

重复次数: ………

什么时候开始练习    早上     下午     晚上





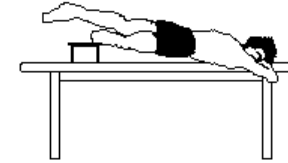
髋外展肌的自主加强法

患者侧卧，脚下放支撑物，然后抬起他的盆骨。

练习时间: ………

重复次数: ………

什么时候开始练习    早上     下午     晚上



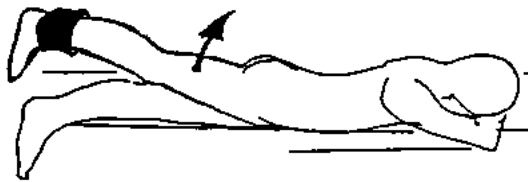
膝伸展肌（髋屈曲肌）的自主加强法

患者俯卧，脚下放支撑物，然后抬起他的盆骨。

练习时间: ………

重复次数: ………

什么时候开始练习    早上     下午     晚上



用沙袋为髋伸展肌做的机械加强法

练习时间: ………

重复次数: ………



用弹性绷带为髋外展肌做的机械加强法

练习时间: ………

重复次数: ………

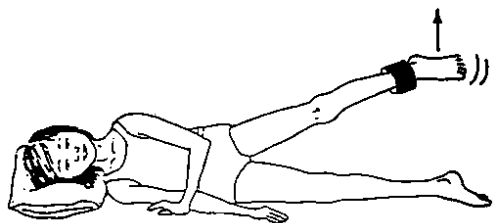


什么时候开始练习

早上

下午

晚上



用沙袋为髂外展肌做的机械加强法

练习时间:.....

重复次数:.....

什么时候开始练习

早上

下午

晚上

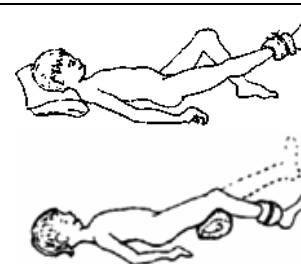


什么时候开始练习

早上

下午

晚上



用沙袋为膝伸展肌做的机械加强法

练习时间:.....

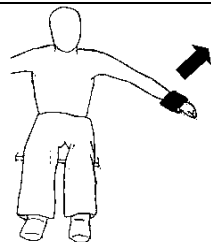
重复次数:.....

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



用沙袋或哑铃为肩外展肌做的机械加强法

练习时间:.....



用沙袋或哑铃为肘屈曲肌做的机械加强法

练习时间:.....





重复次数:……

什么时候开始练习 早上  下午  晚上



髂屈曲肌的人力牵引

**患者体位:** 仰卧于床尾。为了在牵引中保护背部,患者应让非牵引腿处于屈曲位置。

**动作:** 理疗师通过朝下压大腿而牵引髂屈曲肌。他用另外一只手帮助托住相对的在屈曲极限位置的腿。

练习时间:……

重复次数:……

什么时候开始练习 早上  下午  晚上



重复次数:……

什么时候开始练习 早上  下午  晚上



髂内收肌的人力牵引

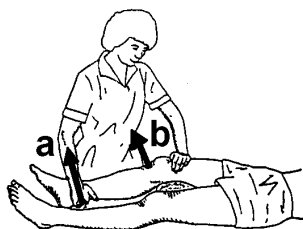
**患者体位:** 两腿屈曲仰卧或坐着(髌和膝屈曲,脚放在床垫上)。

**动作:** 理疗师分开两腿(朝下压)以牵引髂内收肌

练习时间:……

重复次数:……

什么时候开始练习 早上  下午  晚上



膝屈曲肌的人力牵引

**患者体位:** 仰卧。

**动作:** 理疗师一只手从足跟处握住脚底;另一只手让膝部处于稍微屈曲的位置。理疗师



跖屈曲肌的人力牵引

练习时间: ………

重复次数: ………

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



(用前臂) 通过朝上推脚底和把足跟朝下压而做牵引。

练习时间: ………

重复次数: ………

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



上肢牵屈曲的牵引

1. 肩胛骨被拉至外展状态, 用放在肩后的小枕头“阻止”肩胛骨复原。
2. 让肩关节缓慢地外展-伸展和外旋。
3. 把肘关节牵引到伸展位。      4. 前臂旋后。      5. 使手和手腕伸展。

练习时间: ………

重复次数: ………

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



腕屈曲肌的自主牵引

**患者体位:** 在大腿下垫个枕头而俯卧。在这种情况下, 体重牵引肌肉, 把盆骨朝下拉。

练习时间: ………

重复次数: ………

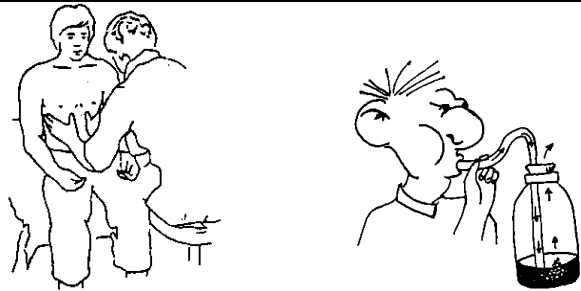
什么时候开始练习

早上

下午

晚上





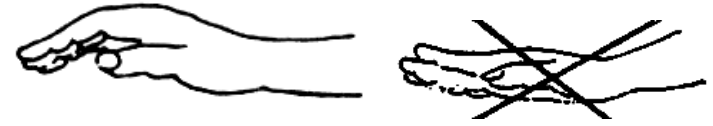
患者处于坐位或半坐位。通过吸管往瓶子里吹气制造泡泡。

当患者呼吸和放松时，理疗师的手放在患者胸腔上以引导患者挤压肋骨。这样做时，理疗师可以坐在患者的后面或旁边。

练习时间：……

重复次数：……

什么时候开始练习    早上     下午     晚上

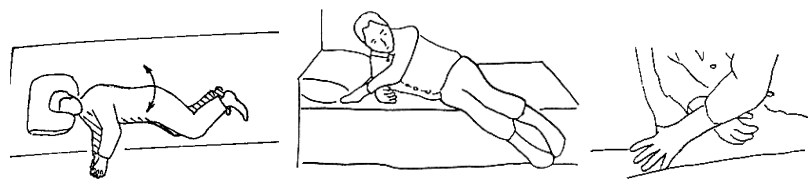


患者处于坐位或半坐位。通过吸管往瓶子里吹气制造泡泡。

练习时间：……

重复次数：……

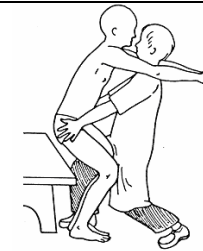
什么时候开始练习    早上     下午     晚上



坐起和躺下

练习时间：……

重复次数：……



站立

练习时间：……

重复次数：……



什么时候开始练习 早上  下午  晚上



坐位的平衡训练

当患者好转时，稍微把他往一侧推动。

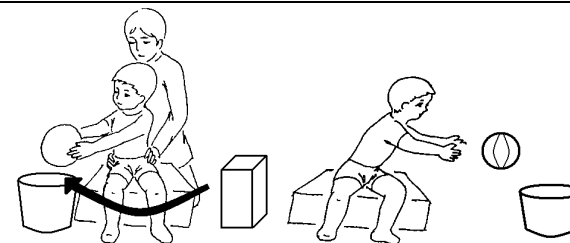
练习时间: ………

重复次数: ………



什么时候开始练习 早上  下午  晚上

什么时候开始练习 早上  下午  晚上



坐位的平衡训练

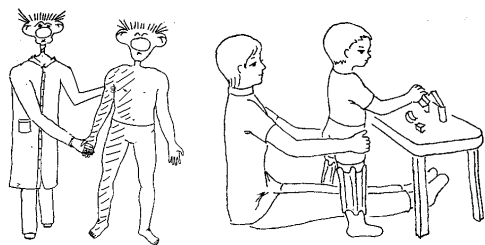
另一个可能性是让患者使用上肢和活动身躯。这些活动活产生不平衡。例如: 让患者从一侧抓物体并把它放到另一侧 (球或一片拼图)。或叫他把球扔进篮子里。

练习时间: ………

重复次数: ………



什么时候开始练习 早上  下午  晚上



站位的平衡训练

练习时间: ………



站位的平衡训练

当患者处于站位时，理疗员把他朝前、后和两侧推动。

练习时间: ………



重复次数:……

什么时候开始练习 早上  下午  晚上



站位的平衡训练

患者睁眼或闭眼一脚站立

练习时间:……

重复次数:……

什么时候开始练习 早上  下午  晚上



重复次数:……

什么时候开始练习 早上  下午  晚上



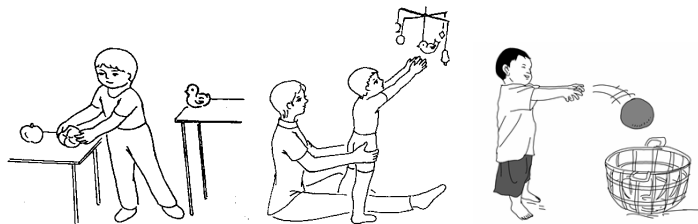
站位的平衡训练

要患者一脚站立或从地面上拣起物体

练习时间:……

重复次数:……

什么时候开始练习 早上  下午  晚上



站位的平衡训练

在不同的位置(远、近、高、低)抓物或把球扔进篮子



按摩-肌肉按摩

练习时间: ………

重复次数: ………

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



练习时间: ………

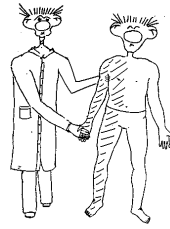
重复次数: ………

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



行走训练

练习时间: ………

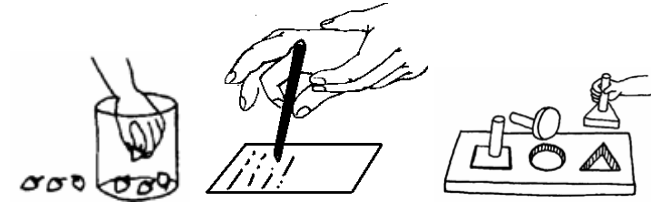
重复次数: ………

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



精细动作控制训练

练习时间: ………

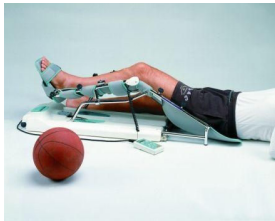
重复次数: ………

什么时候开始练习

早上

下午

晚上

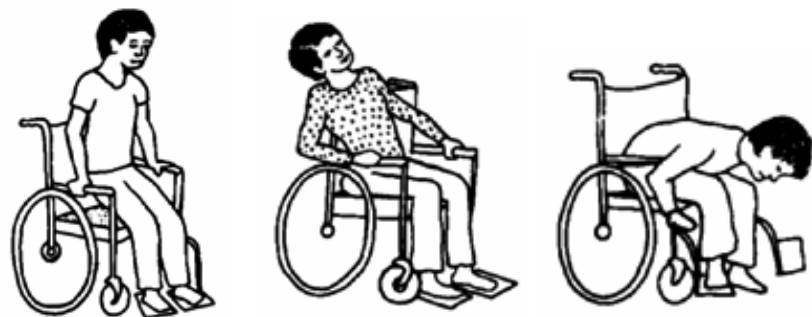


KINETEC

练习时间:.....

重复次数:.....

什么时候开始练习 早上  下午  晚上



预防褥疮

坐在轮椅内时，患者应经常进行上撑和其他活动（轮椅内身体的前倾和后仰等动作）来缓解身体部位受挤压的现象。

练习时间:.....

重复次数:.....

什么时候开始练习 早上  下午  晚上



预防褥疮

因此，教授脊髓损伤患者如何预防褥疮是非常重要的。

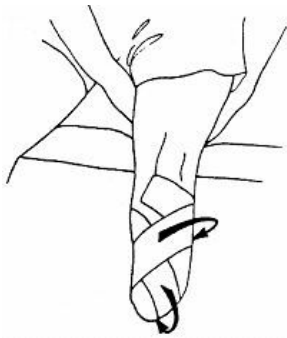
为了预防褥疮，患者的体位姿势应经常变换。卧床时，患者应该经常翻身、坐起和改变睡姿。

练习时间:.....

重复次数:.....

什么时候开始练习 早上  下午  晚上





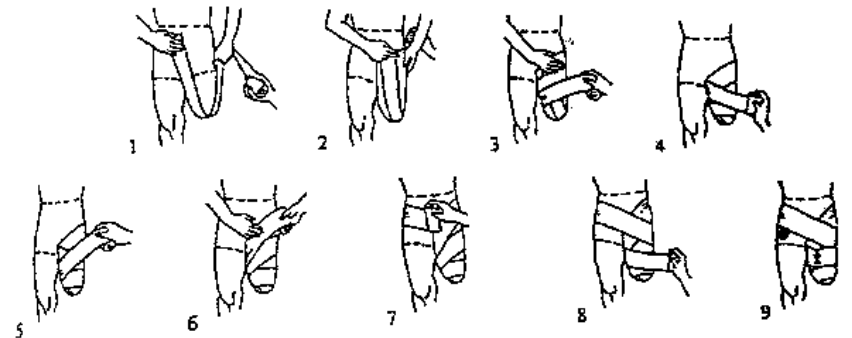
残端绷带缠绕术

- 绷带缠绕不应过紧，引发疼痛。
- 理疗员应教授患者绷带缠绕方法，以便患者独自操作。
- 每次治疗结束后，患者应保持绷带缠绕直到假肢首次试安装的日期（当天患者接受为自己制作的假肢）。

#### 进行残端绷带缠绕术所要遵循的原则：

- 绷带应缠绕成‘8’字型。绷带应总是向上、下方向进行缠绕，而不能在同一处进行环绕。

练习时间：……



残端绷带缠绕术

- 缠绕绷带时，残端末梢的绷带挤压力应大于残端近侧，如此便可避免影响正常的血液循环。
- 残端末梢应完全被绷带包合、皮肤不应外露。
- 绷带不应起褶皱。

#### 进行残端绷带缠绕术所要遵循的原则：

- 绷带应缠绕成‘8’字型。绷带应总是向上、下方向进行缠绕，而不能在同一处进行环绕。

练习时间：……





病人姓名 \_\_\_\_\_

床位 \_\_\_\_\_

病症 \_\_\_\_\_

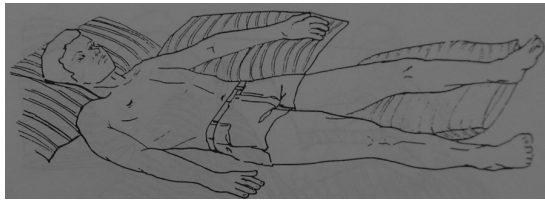
\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

病人姓名 \_\_\_\_\_

床位 \_\_\_\_\_

病症 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日



### 处于仰卧状态下的姿态控制

使用枕垫让病人处于以下姿态让病人处于一下姿态:

- 头部处于屈曲状态
- 肩关节外展
- 上肢伸直、外展和旋后
- 下肢屈曲、外展和外旋
- 如果有可能应该使用枕垫让病人处于以下姿态让足部保持在中间位置（避免足底屈曲）

练习时间: ………

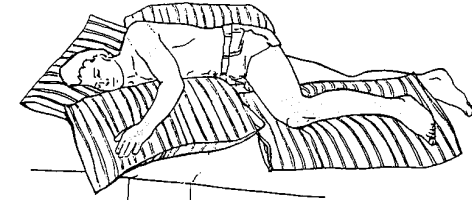
重复次数: ………

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



### 非瘫痪侧身体在下侧卧时的姿态控制

使用枕垫让病人处于以下姿态:

- 让头部处于屈曲状态
- 上肢处于最大伸展状态（肩、肘、腕和手指）
- 下肢屈曲、外展（中间位置）

练习时间: ………

重复次数: ………

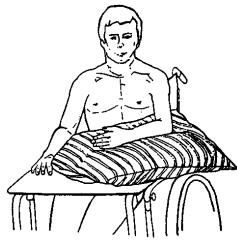
什么时候开始练习

早上

下午

晚上





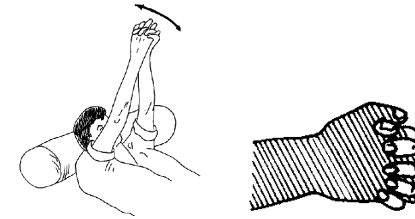
### 坐姿状态下的姿态控制

在坐姿状态下我们要注意给上肢提供支撑，以防止肩关节半脱位  
我们可以使用枕垫或者特制的扶手来提供支撑

练习时间: ………

重复次数: ………

什么时候开始练习 早上  下午  晚上

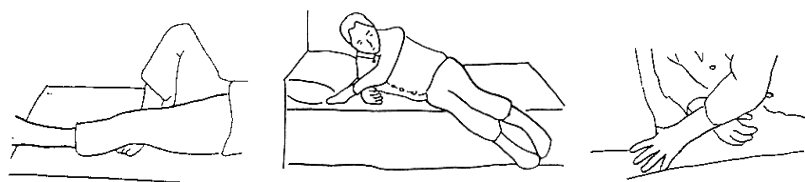


### 肩关节和肘关节屈曲/伸展的自主被动松动术

练习时间: ………

重复次数: ………

什么时候开始练习 早上  下午  晚上



### 坐起和躺下

1. 挪动身体靠近床边 (见上图 1)
2. 侧翻 (见上图 2)
3. 当处于侧卧状态的时候把下肢向床边移动 (如果需要, 病人可以非瘫痪腿来帮助他瘫痪腿移动)。膝关节放在床的边缘上, 腿伸到床外面, 在这种情况下, 腿的重量将帮助病人坐起。

练习时间: ………

重复次数: ………



### 坐起和躺下

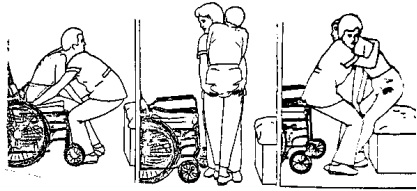
治疗师还可以如左图中所示为病人提供帮助 (治疗师一只手放在病人头部, 另一只手放在膝盖)。

练习时间: ………

重复次数: ………



什么时候开始练习 早上  下午  晚上



从床上移动到椅子/从椅子移动到床上

步骤与站立和坐下的步骤基本相同，唯一的区别是在站立的时候病人需要转身才能从一个座位移动到另一个座位。

椅子可以摆放在左侧或右侧，病人应该能够使用任意一条腿支撑转身。

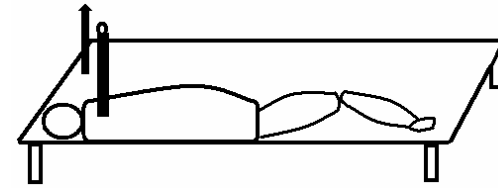
练习时间:.....

重复次数:.....



什么时候开始练习 早上  下午  晚上

什么时候开始练习 早上  下午  晚上



肩胛骨外展肌

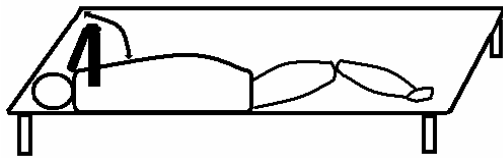
病人仰卧，上肢垂直（上肢相对于躯干的位置是和上一个练习一样的），病人需要外展肩胛骨去触碰一个物体

练习时间:.....

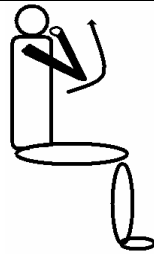
重复次数:.....



什么时候开始练习 早上  下午  晚上

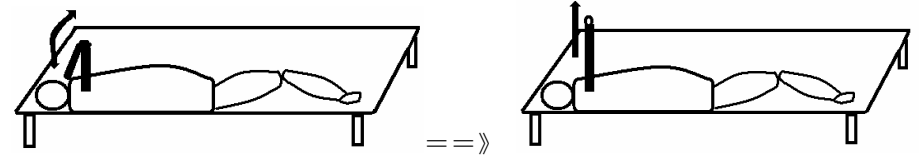


三角肌



病人仰卧，瘫痪臂垂直，肘关节屈曲，瘫痪手放在相对侧肩膀上，处于这种姿态下，病人可以让肩屈肌做离心收缩、等长收缩和向心收缩。

练习时间:.....



三头肌

病人仰卧，肩关节屈曲，手臂垂直，治疗师可以刺激三头肌做离心收缩（病人肘关节伸展，治疗师让病人把手尽可能慢的放到相对侧肩膀上）、等长收缩（病人必须保持肘关节伸展的姿态）或者向心收缩（肘关节屈曲，手放在相对侧手的肘部，病人需要伸展肘关节去触碰治疗师的手或一个物体

练习时间:.....

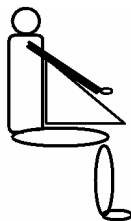


重复次数:……

什么时候开始练习 早上  下午  晚上

重复次数:……

什么时候开始练习 早上  下午  晚上



### 前臂旋后肌

病人坐于桌前或者用一个三角形靠垫放在下肢下面，前臂内旋（掌心与桌面或靠垫接触），治疗师让病人做手部的旋后动作（手掌抬起）。

这个练习可以使用一些小的物体来辅助：让病人抓握一个小的物体，比如一个小圈圈或小圆锥体放进一个盒子里、套在棍子上或套在另一个圆锥体上。这个盒子（套圈棍或圆锥体）应该放在练习手的外侧（如果做练习的手是右手，则放在右手的右侧，如果是左手，则放在左手的左侧）。

练习时间:……

重复次数:……

什么时候开始练习 早上  下午  晚上



### 手指伸肌

手指伸肌的练习可以在与腕伸肌练习同样的姿态下进行，把一个物体放在病人手里，让他抓住，然后让他松开这个物体。

练习时间:……

重复次数:……

什么时候开始练习 早上  下午  晚上



### 精细动作练习

拇指—其余各指之一夹物，象练习 1 一样，我们可以让病人练习用拇指和其它手指之一配合夹起物体，比如拇指—中指、拇指—无名指、拇指—小指。

我们可以通过和练习 1 中一样的方式来增加练习的难度。

### 精细动作练习

手部的整体功能：写字和画画也是很好的手部练习

练习时间:.....

重复次数:.....

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



练习时间:.....

重复次数:.....

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



### 精细动作练习

手部的整体功能：通过“旋拧练习”治疗师能够锻炼手部的整体抓握能力（把一个大玻璃罐的盖子拧紧）、拇指与其它手指的反向（把螺丝上的螺母或小塑料瓶的瓶盖拧紧）以及手腕的活动（旋拧的动作主要是由手腕做出的）

练习时间:.....

重复次数:.....

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



### 髂外展肌

病人仰卧，髋和膝屈曲，足放在治疗床上，瘫痪侧膝盖略微向内，在这个姿态下，治疗师可以刺激髂外展肌做离心收缩（缓慢收拢膝盖）、等长收缩（保持姿态）或向心收缩（膝盖向外打开）

练习时间:.....

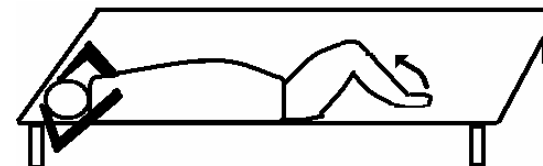
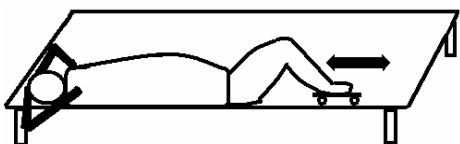
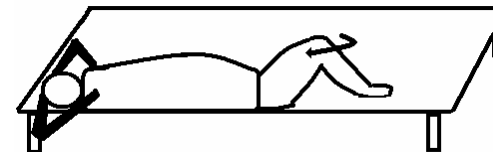
重复次数:.....

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



### 膝屈肌

病人仰卧，髋和膝屈曲，足放在滑板上，练习内容和髋屈肌练习 1 一样。  
正如前面所述，这种练习的缺点是容易产生联动

练习时间: ………

重复次数: ………

什么时候开始练习 早上  下午  晚上



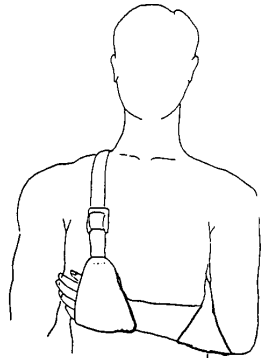
### 背屈肌

病人仰卧，髋和膝屈曲，足放在治疗床上，治疗师可以刺激胫骨前肌做离心收缩，等长收缩和向心收缩

练习时间: ………

重复次数: ………

什么时候开始练习 早上  下午  晚上



练习时间: ………

重复次数: ………

什么时候开始练习 早上  下午  晚上



练习时间: ………

重复次数: ………

什么时候开始练习 早上  下午  晚上





### 站起和坐下

1. 第一和第二步骤同上
2. 为了更好地帮助病人，治疗师应该站在或坐在病人前面。
3. 病人的双臂环绕在治疗师的颈部。
4. 治疗师用自己的膝盖和脚稳定住病人瘫痪侧腿的膝盖和脚。
5. 治疗师在病人肩部下方或盆骨处稳定住病人（抓住病人的裤子）。在病
6. 站起的过程中，治疗师推压病人的膝盖让它们伸展，把病人向前带，帮助病人站起。
7. 治疗师要求病人做一个髋关节伸展动作，把髋部向前移动（让病人挺高）

练习时间: ………

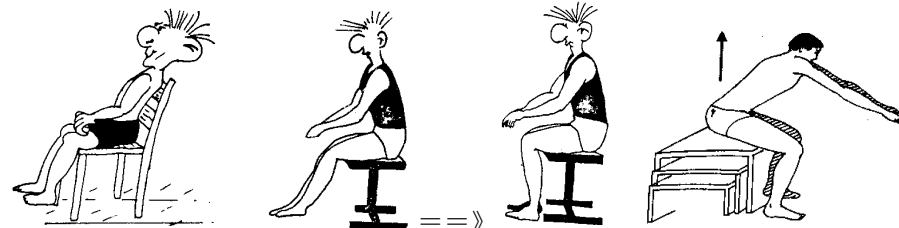
重复次数: ………

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



1. 在处于坐姿的时候，病人需要向前移动以便能够坐在床或椅子的边缘。根据病人所坐的地方不同，有两种技巧可以使用：如果病人是坐在轮椅上或是带靠背的椅子上，病人只需要用背部抵住靠背、盆骨前移；如果病人是坐在床上或没有靠背的椅子上，病人需要先抬起一侧臀部，然后抬起另一侧以向前移动。
2. 当病人坐在床或椅子的边缘的时候，他/她需要让足部尽量靠近床或椅子，足部必须完全和地面接触以获得良好的支撑。
3. 要站立起来，病人需要把身体向前方移动以尽量带动身体重量前移，身体重量前移越多，病人就越容易站立起来。
4. 然后病人将能够站立起来。

练习时间: ………

重复次数: ………

什么时候开始练习

早上

下午

晚上





练习时间:.....

重复次数:.....

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



练习时间:.....

重复次数:.....

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



练习时间:.....

重复次数:.....

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



练习时间:.....

重复次数:.....

什么时候开始练习

早上

下午

晚上



