

<<手外伤术后社区和居家康复训练指导>>

图书基本信息

书名：<<手外伤术后社区和居家康复训练指导手册>>

13位ISBN编号：9787560979588

10位ISBN编号：7560979580

出版时间：2012-6

出版时间：华中科技大学出版社

作者：杨朝辉 等主编

页数：38

字数：42000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<手外伤术后社区和居家康复训练指导>>

### 内容概要

《手外伤术后社区和居家康复训练指导手册》内容包括手外伤术后如何预防或减轻软组织粘连、关节活动度受限、肌肉萎缩以及日常生活中如何应用关节保护技巧等方面，采取大量生活用语，图文并茂，简单易懂。

《社区和居家康复指导丛书：手外伤术后社区和居家康复训练指导手册》适合病人及家属、社区康复指导员、康复治疗师和临床医生使用。

## 作者简介

杨朝晖，女，副主任医师。  
湖北省物理医学与康复学会委员。  
1991年毕业于同济医科大学临床医疗系，1994年～1997年于同济医科大学附属协和医院攻读康复医学硕士研究生，2002年～2005年攻读华中科技大学同济医学院骨科专业博士研究生。  
曾参加部级、省级科研课题研究工作，主持完成卫生部视听教材制作课题《烧伤的康复》，获华中科技大学优秀教材二等奖。

## 书籍目录

### 一、对手的基本认识

1. 康复训练中经常涉及的手的专业名词有哪些？
2. 腕关节可以做哪些活动及其活动度如何？
3. 手的姿势有哪几种？
4. 什么是手的休息位？
5. 什么是手的功能位？
6. 手各部位功能的重要程度如何？
7. 日常生活中需要手做哪些活动？
8. 在日常生活中如何利用身边的物品进行手功能训练？
9. 手外伤术后影响手功能恢复的主要原因有哪些？
10. 手外伤术后康复治疗的主要目标有哪些？

### 二、手的康复评定

11. 一般检查包括哪些？
12. 关节活动度如何测量？
13. 如何计算关节总主动活动度（TAM）？
14. 肌力如何检查？
15. 感觉如何检查？
16. 灵巧性、协调性如何测试？

### 三、伤后护理

17. 手外伤后容易继发哪些皮肤损伤？
18. 如何自我保护，避免伤后继发皮肤损伤？
19. 哪些方法有助于减轻水肿？
20. 术后如何正确摆放患侧手？

### 四、关节活动度训练

21. 为什么手部受伤还会引起肩关节等未受伤关节的活动度受限？

- 22.如何把握未受伤关节的运动量？
- 23.关节活动度训练应注意什么？
- 24.卧床情况下如何活动肩关节？
- 25.坐位或站立位情况下如何活动肩关节？
- 26.如何活动肘关节？
- 27.如何活动桡尺关节（前臂旋转）？
- 28.如何活动腕关节？
- 29.如何做“开虎口”训练？
- 30.如何活动掌指关节？
- 31.如何活动PIP关节？
- 32.如何活动DIP关节？

#### 五、防止肌腱粘连训练

- 33.防止肌腱粘连训练时应注意什么？
- 34.如何进行肌腱滑动（握拳）训练？
- 35.如何进行单指的指浅屈肌腱滑动训练？
- 36.如何进行单指的指深屈肌腱滑动训练？
- 37.如何牵伸手内在肌？
- 38.什么是伸肌腱滞延？
- 39.掌指关节伸直滞延如何训练？
40. PIP关节和DIP关节伸直滞延如何训练？
- 41.指屈肌腱修复术后早期活动应注意什么？
- 42.指伸肌腱修复术后早期活动应注意什么？

#### 六、感觉障碍训练

- 43.感觉障碍如何进行训练？

<<手外伤术后社区和居家康复训练指导>>

44.感觉障碍早期如何进行感觉训练？

45.感觉障碍后期如何进行感觉训练？

46.如何进行感觉—运动复合的手指技巧训练？

47.感觉过敏怎么办？

七、弹力治疗带的应用

48.腕背伸如何训练？

49.腕掌屈如何训练？

50.拇指外展及伸拇指如何训练？

51.拇指对掌如何训练？

52.伸指如何训练？

53.分指如何训练？

54.屈曲掌指关节如何训练？

55.屈曲指间关节如何训练？

八、手部常见损伤康复训练要点

56.手部骨与关节损伤术后如何训练？

57.指屈肌腱损伤修复术后如何训练？

58.指屈肌腱和正中神经和（或）尺神经损伤修复术后如何训练？

59.指屈肌腱松解术后如何训练？

60.指伸肌腱修复术后如何训练？

61.断肢再植术后如何训练？

九、关节保护技巧

62.关节保护有什么作用？

63.关节保护原则有哪些？

64.如何挤牙膏？

65.如何握持较重物体？

<<手外伤术后社区和居家康复训练指导>>

66.如何拿碗碟？

67.如何拧瓶盖？

68.如何拧毛巾？

69.如何开抽屉？

70.如何用手支撑身体？

71.如何提重物？

72.如何用钥匙开锁？

参考文献

章节摘录

版权页：插图：21.为什么手部受伤还会引起肩关节等未受伤关节的活动受限？

手部严重外伤通常还会引起肩关节、肘关节等没有受伤部位关节的活动受限。

一是因为手部严重外伤后需要一定时间的固定、制动，患者误认为整个上肢都不能活动；二是由于受伤后的恐惧心理，患者不敢或不愿意活动受伤一侧的肢体，最终导致没有受伤部位的关节也会变得僵硬。

因此，手外伤后应尽早开始进行未受伤关节（如肩、肘、腕以及指间关节）的关节活动训练。

22.如何把握未受伤关节的运动量？

为了保持各个未受伤关节的正常活动，每日需要做相应关节的活动训练。

一般情况下，将没有固定的关节向各个方向运动（每次重复8~10遍，每天2~3次），如果有关节活动受限，可增加运动量。

每个运动方向的活动尽量到位（本人能承受的最大活动范围），以不加重受伤部位的疼痛为度。

一般情况下，训练中出现的酸痛可在休息1~2小时后缓解或消失。

如果训练当天出现的酸痛影响到当晚睡眠，则提示运动量过大，需要及时调整。

23.关节活动度训练应注意什么？

（1）动作要缓慢、匀速。

在关节达病情所允许的最大活动度时应坚持5~10秒，以牵拉紧张、挛缩的软组织。

（2）每次活动尽量到位，以不加重受伤部位的疼痛为度；如果患侧肌力较弱（2~3级），不能主动完成某项活动时，健侧手可给予适当的助力，帮助完成相应的活动。

（3）如果在训练过程中出现肌肉颤抖及酸痛，是肌肉力量弱的表现，休息后酸痛会减轻或消失。

如果酸痛持续存在甚至影响睡眠，提示活动（运动）过量，应减少运动量。

（4）训练后，如果受伤部位疼痛或肿胀加重，应停止训练并及时咨询医师。

（5）经过训练后，活动受限的关节活动度改善不明显，需要专业医师给予相关治疗。

24.卧位情况下如何活动肩关节？

正常情况下肩关节能前屈上举180°，后伸50°，外展上举180°，内旋90°，外旋90°。

在仰卧位情况下肩关节可进行4个方向的运动。

（1）肩前屈上举：健侧手托住患侧手腕部，前屈患侧上肢并向头侧运动，尽量使患侧肘部触及床面。

（2）肩外展：健侧手托住患侧手腕部，使患侧手臂向外展开，尽量使患侧上臂与肩平齐。

（3）肩内旋：健侧手托住患侧手前臂，使患侧肩外展接近90°，屈肘90°，前臂向足侧运动（内旋肩关节），尽量使患侧手触及床面。

（4）肩外旋：健侧手托住患侧手前臂，使患侧肩外展接近90°，屈肘90°，前臂向头侧运动（外旋肩关节），尽量使患侧手触及床面。



## <<手外伤术后社区和居家康复训练指导>>

### 编辑推荐

《手外伤术后社区和居家康复训练指导手册》适合手外伤术后病人及家属、社区康复指导员、康复治疗师和临床医生使用。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>