第一图书网, tushu007.com

<<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

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。
991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？

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.如何进行感觉一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？

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J末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。

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。

第一图书网, tushu007.com
<<手外伤术后社区和居家康复训练指导>>

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