



常用运动治疗技术 实训指导

CHANGYONG YUNDONG ZHILIAO JISHU SHIXUN ZHIDAO

策划编辑：宁 航
责任编辑：唐 霞
封面设计：刘文东



定价：42.00元

医药卫生职业教育校企“双元”创新教材

常用运动治疗技术实训指导

主编 郑俊清 王金玲

吉林科学技术出版社

医药卫生职业教育校企“双元”创新教材

常用运动治疗技术 实训指导

CHANGYONG YUNDONG ZHILIAO JISHU SHIXUN ZHIDAO

主编 郑俊清 王金玲

吉林科学技术出版社

医药卫生职业教育校企“双元”创新教材

常用运动治疗技术 实训指导

CHANGYONG YUNDONG ZHILIAO JISHU SHIXUN ZHIDAO

主 编 郑俊清 王金玲

副主编 杜芳芳 耿 滢

编 者 （按姓氏笔画排序）

于 娜 （铁岭市中心医院）

王金玲 （铁岭卫生职业学院）

杜芳芳 （辽宁中医药大学附属医院）

李春桐 （中国人民解放军联勤保障部队第九六七医院）

尚光绯 （铁岭卫生职业学院）

郑俊清 （铁岭卫生职业学院）

闻雨飞 （铁岭卫生职业学院）

耿 滢 （铁岭卫生职业学院）

徐嘉芝 （铁岭卫生职业学院）

鲁 亮 （铁岭市中心医院）

图书在版编目 (CIP) 数据

常用运动治疗技术实训指导 / 郑俊清, 王金玲主编.
长春: 吉林科学技术出版社, 2025. 8. -- ISBN 978-7-5744-2649-8

I. R454

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025E6F887 号

常用运动治疗技术实训指导

CHANGYONG YUNDONG ZHILIAO JISHU SHIXUN ZHIDAO

主 编 郑俊清 王金玲
出 版 人 宛 霞
责任编辑 唐 霞
封面设计 刘文东
制 版 刘文东
幅面尺寸 185mm×260mm
开 本 16
字 数 269 千字
印 张 13
印 数 1~3000 册
版 次 2025 年 8 月第 1 版
印 次 2025 年 8 月第 1 次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市南关区福祉大路 5788 号出版大厦 A 座
邮 编 130118
发行部电话/传真 0431-81629529 81629530 81629531
81629532 81629533 81629534
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-81629510
印 刷 三河市龙大印装有限公司

书 号 ISBN 978-7-5744-2649-8
定 价 42.00 元

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-81629508



前言

PREFACE

康复治疗作为现代医学的重要组成部分,正逐步成为保障民众健康、提高生活质量的关键环节。其中,运动治疗技术作为促进健康、预防损伤与辅助康复的重要手段,其重要性日益凸显。为了培养具备扎实理论基础与卓越实践能力的康复治疗专业人才,我们严格遵循教育部关于高等职业教育教材建设的指导方针,以及国家卫生健康委在康复医学与运动健康领域的最新政策与规范编写了本书。

本书包含十九个实训,内容涵盖关节活动技术、关节松动技术、肌力训练、牵伸技术、牵引技术、平衡训练、协调训练、呼吸训练、轮椅训练、体位转移训练、步行功能训练、医疗体操、Bobath 技术、Brunnstrom 技术、Rood 技术、本体感神经肌肉易化法、运动再学习技术、麦肯基疗法和悬吊治疗技术。本书强调理论与实践的紧密结合,每个实训项目都配备了详细的操作步骤、图片演示、注意事项及模拟实战,旨在提高技术操作的准确性和有效性,使学生能够全面掌握运动治疗技术的实践技能,为未来的职业发展奠定坚实基础,确保在未来的工作中能够安全、有效地实施治疗计划。

本书由铁岭卫生职业学院郑俊清、王金玲担任主编;辽宁中医药大学附属医院杜芳芳、铁岭卫生职业学院耿滢担任副主编;铁岭市中心医院于娜、鲁亮,中国人民解放军联勤保障部队第九六七医院李春桐,铁岭卫生职业学院尚光绯、闻雨飞、徐嘉艺参与编写。其中,实训一由王金玲、杜芳芳编写,实训二由王金玲、鲁亮编写,实训三由王金玲、于娜编写,实训四由耿滢、王金玲编写,实训五由耿滢、王金玲编写,实训六由尚光绯、郑俊清编写,实训七由尚光绯、郑俊清编写,实训八由徐嘉艺、杜芳芳编写,实训九由徐嘉艺、于娜编写,实训十由徐嘉艺、鲁亮编写,实训十一由徐嘉艺、李春桐编写,实训十二由徐嘉艺、郑俊清编写,实训十三由徐嘉艺、王金玲编写,实训十四由闻雨飞、耿滢编写,实训十五由闻雨飞、耿滢编写,实训十六由闻雨飞、王金玲编写,实训十七由闻雨飞、王金玲编写,实训十八由闻雨飞、郑俊清编写,实训十九由闻雨飞、郑俊清编写。

由于编者水平有限,书中难免存在不足之处,恳请各位读者批评指正。

编 者

目录

CONTENTS

实训一 关节活动技术 1

- 项目一 上肢关节被动活动 1
- 项目二 下肢关节被动活动 4
- 项目三 躯干关节被动活动 8
- 项目四 主动活动 9

实训二 关节松动技术 12

- 项目一 上肢关节松动技术 12
- 项目二 下肢关节松动技术 26
- 项目三 躯干关节松动技术 33

实训三 肌力训练 42

- 项目一 上肢肌群肌力训练 42
- 项目二 下肢肌群肌力训练 48
- 项目三 头颈部及躯干肌群肌力训练 53

实训四 牵伸技术 57

- 项目一 上肢肌肉牵伸技术 57
- 项目二 下肢肌肉牵伸技术 62
- 项目三 颈部肌肉牵伸技术 67
- 项目四 腰部肌肉牵伸技术 69

实训五 牵引技术 71

- 项目一 颈椎牵引技术 71
- 项目二 腰椎牵引技术 73



实训六	平衡训练	76
● 项目一	卧位平衡训练	76
● 项目二	坐位平衡训练	79
● 项目三	跪位平衡训练	82
● 项目四	立位平衡训练	84
实训七	协调训练	87
● 项目一	交替运动	87
● 项目二	方向性动作练习	90
● 项目三	节律性动作练习	93
● 项目四	手眼协调练习	94
● 项目五	整体动作练习	96
实训八	呼吸训练	99
● 项目一	腹式呼吸训练	99
● 项目二	诱导暗示呼吸法	100
● 项目三	呼吸肌训练	102
● 项目四	咳嗽训练	103
● 项目五	呼吸医疗体操	104
实训九	轮椅训练	109
● 项目一	偏瘫患者轮椅驱动训练	109
● 项目二	脊髓损伤患者轮椅训练	110
实训十	体位转移训练	115
● 项目一	偏瘫患者体位转移训练	115
● 项目二	脊髓损伤患者体位转移训练	117
实训十一	步行功能训练	121
● 项目一	步行功能基础训练	121
● 项目二	常见步行功能训练	123

**实训十二 医疗体操 127**

- 项目一 头颈部医疗体操训练 127
- 项目二 上肢和躯干医疗体操训练 129
- 项目三 下肢医疗体操训练 132

实训十三 Bobath 技术 134

- 项目一 胸椎活动诱导 134
- 项目二 抑制上肢屈肌痉挛训练和肩胛骨主动控制训练 136
- 项目三 骨盆活动诱导 137
- 项目四 选择性伸髋训练 139
- 项目五 踝足对位对线 139

实训十四 Brunnstrom 技术 142

- 项目一 上肢常用 Brunnstrom 技术 143
- 项目二 下肢常用 Brunnstrom 技术 150
- 项目三 步行训练 154
- 项目四 良肢位摆放 156

实训十五 Rood 技术 159

- 项目一 易化技术 159
- 项目二 抑制技术 162

实训十六 本体感神经肌肉易化法 166

- 项目一 PNF 上肢运动模式 166
- 项目二 PNF 下肢运动模式 169
- 项目三 PNF 肩胛骨运动模式 173
- 项目四 PNF 骨盆运动模式 175

实训十七 运动再学习技术 178

- 项目一 转移运动 178
- 项目二 步行训练 181



实训十八	麦肯基疗法	185
● 项目一	颈椎麦肯基疗法	185
● 项目二	腰椎麦肯基疗法	186
实训十九	悬吊治疗技术	190
● 项目一	上肢悬吊运动	190
● 项目二	下肢悬吊运动	192
● 项目三	躯干悬吊运动	195
参考文献		200



实训一

关节活动技术



知识要点

关节活动技术是指利用各种方法来维持和恢复由组织粘连或肌肉痉挛等多种因素导致的关节功能障碍的运动治疗技术。关节活动技术包括手法技术、利用设备的机械技术,以及利用患者自身体重、肢体位置强制运动的训练技术。常用的关节活动种类包括被动活动和主动活动。



实训项目

项目一 上肢关节被动活动

一、实训目标

- (1)掌握上肢关节被动活动的操作方法。
- (2)掌握上肢关节被动活动的操作注意事项。
- (3)培养临床康复思维和爱伤意识。
- (4)能够将上肢关节被动活动应用于临床实践,从而提高患者的生活质量。

二、实训准备

- (1)人员准备:模拟康复治疗师、标准化患者。



(2)物品准备:物理治疗(physical therapy,PT)床、PT 凳。

(3)环境准备:康复实训室。

三、实训步骤

(一)肩关节被动活动训练

1. 前屈被动活动训练

患者取仰卧位。治疗师一只手握住患者患侧肘关节上方,另一只手握住患者腕关节处,然后慢慢将患者上肢沿矢状面向上高举过患者的头(图 1-1)。



图 1-1 肩关节前屈被动活动



视频

肩关节前屈被动活动

2. 后伸被动活动训练

患者取俯卧位或侧卧位。治疗师一只手握住患者患侧肘关节上方,另一只手握住患者腕关节处,然后慢慢将患者上肢沿矢状面向后抬起(图 1-2)。



图 1-2 肩关节后伸被动活动



视频

肩关节后伸被动活动

3. 外展被动活动训练

患者取仰卧位。治疗师一只手握住患者患侧肘关节上方,另一只手握住患者腕关节处,然后慢慢将患者上肢沿额状面向上高举过患者的头(图 1-3)。



图 1-3 肩关节外展被动活动



视频
肩关节外展被动活动

4. 内旋与外旋被动活动训练

患者取仰卧位,患侧肩关节外展,肘关节屈曲。治疗师一只手握住患者患侧肘关节上方,另一只手握住患者腕关节处,以肘关节为轴,使患者上肢向内、向外旋转(图 1-4)。



图 1-4 肩关节内旋与外旋被动活动



视频
肩关节内旋与外旋
被动活动

(二)肘关节被动活动训练

患者取仰卧位,患侧上肢外展。治疗师一只手握住患者患侧肘关节,另一只手握住患者腕关节,辅助患者做肘关节屈曲与伸展的动作(图 1-5)。



图 1-5 肘关节屈曲与伸展被动活动



(三)前臂被动活动训练

患者取仰卧位,患侧肘关节屈曲。治疗师一只手握住患者患侧肘关节上方进行固定,另一只手握住患者患侧手,辅助患者做前臂旋前和旋后的动作(图 1-6)。



图 1-6 前臂旋前与旋后被动活动

(四)腕关节被动活动训练

患者取仰卧位,患侧上肢外展。治疗师一只手握住患者患侧腕关节上方,另一只手握住患者腕关节下方,辅助患者做腕关节屈曲、伸展、尺偏、桡偏的动作(图 1-7)。



图 1-7 腕关节被动活动

项目二 下肢关节被动活动

一、实训目标

- (1)掌握下肢关节被动活动的操作方法。
- (2)掌握下肢关节被动活动的操作注意事项。
- (3)培养临床康复思维和爱伤意识。

(4)能够将下肢关节被动活动应用于临床实践,从而提高患者的生活质量。

二、实训准备

- (1)人员准备:模拟康复治疗师、标准化患者。
- (2)物品准备:PT 床、PT 凳。
- (3)环境准备:康复实训室。

三、实训步骤

(一)髋关节被动活动训练

1. 前屈被动活动训练

患者取仰卧位。治疗师一只手托住患者患侧小腿,另一只手托住患者足跟处,双手将患者大腿沿矢状面向上抬起,让患者的大腿前部尽量接近其腹部(图 1-8)。



图 1-8 髋关节前屈被动活动



视频

髋关节前屈被动活动

2. 后伸被动活动训练

患者取俯卧位。治疗师一只手抓握患者患侧踝关节上方,另一只手从下方抓住患者膝关节前部,并用前臂托住患者小腿和膝关节部位,用力向上方抬,使患者的髋关节被动伸展(图 1-9)。



图 1-9 髋关节后伸被动活动



视频

髋关节后伸被动活动



3. 外展被动活动训练

患者取仰卧位。治疗师一只手放在患者患侧膝关节下方,另一只手抓握住患者踝关节,将患者下肢沿额状面向外移动(图 1-10)。



图 1-10 髋关节外展被动活动



视频
髋关节外展被动活动

4. 内旋与外旋被动活动训练

患者取仰卧位,患侧下肢髋关节、膝关节屈曲 90° 。治疗师一只手抓握住患者患侧踝关节,另一只手置于患者膝关节上,以患者股骨为轴心,将患者小腿向内、外旋转(图 1-11)。



图 1-11 髋关节内旋与外旋被动活动



视频
髋关节内旋与外旋
被动活动

(二)膝关节被动活动训练

患者取俯卧位,患侧下肢伸展。治疗师一只手握住患者患侧踝关节,另一只手置于患者膝关节上方,将患者小腿沿矢状面向上抬起,使其膝关节屈曲(图 1-12)。



图 1-12 膝关节被动活动

(三)踝关节被动活动训练

1. 背屈被动活动训练

患者取仰卧位。治疗师一只手固定患者患侧踝关节,另一只手抓握住患者足底,使患者足部向足背侧转动(图 1-13)。



图 1-13 踝关节背屈被动活动

2. 跖屈被动活动训练

患者取仰卧位,患侧下肢伸展。治疗师一只手固定在患者患侧踝关节上方,另一只手握握住患者足背,使患者足部向足底侧转动(图 1-14)。



图 1-14 踝关节跖屈被动活动

3. 内翻被动活动训练

患者取仰卧位,患侧下肢伸展。治疗师一只手固定在患者患侧踝关节上方,另一只手握握住患者足底,使患者足部向内侧翻转(图 1-15)。



图 1-15 踝关节内翻被动活动

4. 外翻被动活动训练

患者取仰卧位,患侧下肢伸展。治疗师一只手固定在患者患侧踝关节上方,另一只手握住患者足底,使患者足部向外侧翻转(图 1-16)。



图 1-16 踝关节外翻被动活动

项目三 躯干关节被动活动

一、实训目标

- (1)掌握躯干关节被动活动的操作方法。
- (2)掌握躯干关节被动活动的操作注意事项。
- (3)培养临床康复思维和爱伤意识。
- (4)能够将躯干关节被动活动应用于临床实践,从而提高患者的生活质量。

二、实训准备

- (1)人员准备:模拟康复治疗师、标准化患者。

(2)物品准备:PT床、PT凳。

(3)环境准备:康复实训室。

三、实训步骤

患者取健侧侧卧,患侧下肢膝关节屈曲。治疗师一只手固定患者一侧肩关节,另一只手放在患者患侧骨盆,将患者肩部和骨盆向相反的方向旋转并停留数秒钟(图 1-17)。



图 1-17 躯干关节被动活动

项目四 主动活动

一、实训目标

- (1)掌握主动活动的操作方法。
- (2)掌握主动活动的操作注意事项。
- (3)培养临床康复思维和爱伤意识。
- (4)能够将主动活动应用于临床实践,从而提高患者的生活质量。

二、实训准备

- (1)人员准备:模拟康复治疗师、标准化患者。
- (2)物品准备:体操棒、肩梯、肋木、平行杠等。
- (3)环境准备:康复实训室。

三、实训步骤

(一)体操棒训练

患者双手抓握体操棒。治疗师嘱其以健侧肢体引导并控制动作,借助体操棒进行肩关节各个方向活动,以增加肩关节的活动范围(图 1-18)。



图 1-18 借助体操棒进行肩关节前屈训练



(二)肩梯训练

患者靠近肩梯站立。治疗师嘱其利用患侧手指向上方做攀岩动作,以逐渐增加肩关节的活动范围(图 1-19)。



图 1-19 利用肩梯进行肩关节外展训练

(三)肋木训练

患者借助肋木站立。治疗师嘱其双手抓握肋木,或把身体固定于肋木上,利用自身身体重量做肢体下蹲、摆动等活动,逐渐增加肩关节的活动范围(图 1-20)。

(四)平行杠训练

治疗师嘱患者借助平行杠做下蹲动作,再利用自身重量,逐渐增加膝关节的屈曲活动范围(图 1-21)。



图 1-20 利用肋木进行肩关节前屈训练



图 1-21 利用平行杠进行膝关节屈曲训练

注意事项

- (1) 患者应在舒适的体位下进行训练,并尽量放松,必要时脱去妨碍治疗的衣物或固定物。
- (2) 应在无痛或轻微疼痛、患者能忍受的范围内进行训练,严禁进行暴力训练,以免发生组织损伤。
- (3) 感觉功能障碍者应在有经验治疗师的指导下进行关节活动范围训练。
- (4) 进行多个关节活动范围训练时,可按照从近端向远端的顺序,逐个关节或数个关节一起进行训练。
- (5) 在关节活动范围训练中若配合药物治疗和理疗等措施,可增加疗效。

模拟实战

患者,男,65岁,左侧基底节区脑出血导致右侧肢体活动障碍。目前,患者存在右侧肢体关节活动受限、肌力下降、肌张力增高等功能障碍。

请针对患者目前的情况,结合关节活动技术,为患者制订康复治疗方案,并指导其进行康复训练。