

# 项目一 徒手肌力评定技术

## 【实训目的及要求】

1. 学会上肢、下肢主要肌肉的徒手肌力检查。
2. 掌握徒手肌力的分级及临床意义。
3. 具有严谨、认真的学习态度。
4. 学生自我体验肌力障碍病人，培养同理心和爱伤观。

## 【实训方式】

操作示教，分组实训。

## 【实训准备】

1. 学生复习相关的教学内容。
2. 教师准备好实训内容的录像。
3. 准备好实训用物：治疗床。

## 【实训内容及方法】

1. 教师根据此实训内容拍小录像，让学生课前观看，以做好实训前预习。
2. 教师对重点内容进行操作示范，并讲解操作要领。本次实训的重点是肩前屈肌群、肩外展肌群、屈肘肌群、伸肘肌群、屈髋肌群、伸髋肌群、伸膝肌群的评定。
3. 学生每 3~4 人一小组，轮流扮演评定者和被评定者，相互进行操作训练。
4. 实训过程中，教师巡回指导，发现问题及时纠正。
5. 随机抽查 1~2 名同学，检测技能掌握程度，老师、学生一起点评。
6. 教师做实训小结后，各小组整理好用物，结束实训。

## 【技能实训指导】

评定方法见表 1

表 1 徒手肌力评定技术

项目	方法	分级
<b>肩前屈肌群</b> 三角肌	运动范围：0°~180° 上肢自然放于体侧 前臂旋前 检查者一手固定肩胛骨，嘱患者做肩前屈，一手在肘关节近端施加阻力	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0级，仰卧，试图屈肩时触及三角肌前部无收缩</li> <li>• I级，仰卧，试图屈肩时可触及三角肌前部收缩</li> <li>• II级，侧卧，上肢放滑板上，肩可主动屈曲</li> <li>• III级，坐位，肩可克服重力主动屈曲</li> <li>• IV级，坐位，能抗中等阻力屈肩</li> <li>• V级，坐位，能抗较大阻力屈肩</li> </ul>
<b>肩后伸肌群</b> 大圆肌 背阔肌 三角肌后部	运动范围：0°~50° 上肢自然下垂 前臂呈中立位 检查者一手固定肩胛骨，嘱患者做肩后伸，一手在肘关节近端施加阻力	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0级，侧卧，试图肩后伸时触及三角肌后部无收缩</li> <li>• I级，侧卧，试图肩后伸时触及三角肌后部收缩</li> <li>• II级，侧卧，托起上肢，肩可主动后伸</li> <li>• III级，坐位，肩可克服重力主动屈曲</li> <li>• IV级，坐位，能抗中等阻力屈肩</li> <li>• V级，坐位，能抗较大阻力屈肩</li> </ul>
<b>肩外展肌群</b> 三角肌 前锯肌	运动范围：0°~180° 上肢自然下垂 前臂呈中立位 检查者一手固定肩胛骨，嘱患者做肩外展，一手在肘关节近端施加阻力	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0级，仰卧，试图肩外展时三角肌无收缩</li> <li>• I级，仰卧，试图肩外展时可触及三角肌收缩</li> <li>• II级，仰卧，上肢在床上完成肩外展活动</li> <li>• III级，坐位，肩关节可克服重力主动外展</li> <li>• IV级，坐位，肩外展后能抗中等阻力</li> <li>• V级，坐位，肩外展后能抗较大阻力</li> </ul>
<b>肘屈曲肌群</b> 肱二头肌 肱肌 肱桡肌	运动范围：0°~150° 上肢自然下垂 检查肱二头肌时前臂旋后； 检查肱肌时前臂旋前；检查 肱桡肌时前臂中立位。 检查者一手固定上臂，嘱患者屈肘，另一手在前臂远端施加阻力	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0级，坐位，肩关节外展，上肢放在滑板上，试图屈肘时，相应的肌肉无收缩</li> <li>• I级，同上，可触及相应的肌肉收缩</li> <li>• II级，同上，肘关节可主动做全范围屈曲活动</li> <li>• III级，坐位，肘关节可克服重力主动屈曲</li> <li>• IV级，坐位，肘关节屈曲时能抗中等阻力</li> <li>• V级，坐位，肘关节屈曲时能抗较大阻力</li> </ul>

<p><b>肘伸展肌群</b></p> <p>肱三头肌</p>	<p>运动范围：0°~10°</p> <p>肩关节屈曲 90°</p> <p>肘关节屈曲</p> <p>检查者一手固定上臂，嘱患者伸直肘关节，同时另一手在腕关节施加阻力</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0级，坐位，上肢放桌面，保持肩关节外展 90°，肘关节屈曲，试图伸肘时，相应的肌肉无收缩</li> <li>• I级，同上，可触及相应的肌肉收缩</li> <li>• II级，同上，肘关节可主动做全范围伸展活动</li> <li>• III级，仰卧位，肘关节可克服重力主动伸展</li> <li>• IV级，仰卧位，肘关节伸展时能抗中等阻力</li> <li>• V级，仰卧位，肘关节伸展时能抗较大阻力</li> </ul>
<p><b>髋屈曲肌群</b></p> <p>腰大肌</p> <p>髂肌</p>	<p>运动范围：0°~120°</p> <p>小腿自然下垂，双手在体旁支撑保持平衡</p> <p>检查者一手固定骨盆，嘱患者抬膝做屈髋动作，另一手在股骨远端上方施加阻力</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0级，对侧卧位，检查者托起被测肢体或悬吊下肢，固定骨盆，试图屈髋屈膝时，相应的肌肉无收缩</li> <li>• I级，同上，可触及相应的肌肉收缩</li> <li>• II级，同上，可主动做全范围屈髋屈膝动作</li> <li>• III级，坐位，髋关节可克服重力主动屈髋</li> <li>• IV级，坐位，髋关节屈髋时能抗中等阻力</li> <li>• V级，坐位，髋关节屈髋时能抗较大阻力</li> </ul>
<p><b>髋后伸肌群</b></p> <p>臀大肌</p> <p>半腱肌</p> <p>半膜肌</p> <p>股二头肌长头</p>	<p>运动范围：0°~15°</p> <p>检查者一手固定骨盆，嘱患者后伸髋关节，另一手在股骨远端后面施加阻力</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0级，对侧卧位，检查者托起被测肢体或悬吊下肢，固定骨盆，试图伸髋时，相应的肌肉无收缩</li> <li>• I级，同上，可触及相应的肌肉收缩</li> <li>• II级，同上，可主动做全范围伸髋伸膝动作</li> <li>• III级，俯卧位，髋关节可克服重力主动伸髋</li> <li>• IV级，俯卧位，髋关节伸髋时能抗中等阻力</li> <li>• V级，俯卧位，髋关节伸髋时能抗较大阻力</li> </ul>
<p><b>髋外展肌群</b></p> <p>臀中肌</p>	<p>运动范围：0°~45°</p> <p>检查者一手固定骨盆，嘱患者下肢外展，另一手在膝关节近端施加阻力</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0级，仰卧位，下肢至于床面上，固定骨盆，试图髋外展时，相应的肌肉无收缩</li> <li>• I级，同上，可触及相应的肌肉收缩</li> <li>• II级，同上，可主动做全范围髋外展动作</li> <li>• III级，侧卧位，髋关节可克服重力主动外展</li> <li>• IV级，侧卧位，髋关节外展时能抗中等阻力</li> <li>• V级，侧卧位，髋关节外展时抗较大阻力</li> </ul>

<p><b>膝屈曲肌群</b></p> <p>股二头肌 半腱肌 半膜肌</p>	<p>运动范围：0°~150°</p> <p>双下肢伸直</p> <p>检查者一手固定膝关节上方，嘱患者做膝关节屈曲动作，另一手握住踝关节向下施加阻力</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0级，侧卧位，检查者托起上方的下肢，嘱患者下方被测下肢做屈膝动作，试图屈膝时，相应的肌肉无收缩</li> <li>• I级，同上，可触及相应的肌肉收缩</li> <li>• II级，同上，可主动做全范围屈膝动作</li> <li>• III级，俯卧位，膝关节可克服重力主动屈膝</li> <li>• IV级，俯卧位，膝关节屈曲时能抗中等阻力</li> <li>• V级，俯卧位，膝关节屈曲时能抗较大阻力</li> </ul>
<p><b>膝伸展肌群</b></p> <p>股四头肌</p>	<p>运动范围：0°</p> <p>双小腿自然下垂，双手在体旁支撑保持平衡，检查者一手固定股部，嘱患者做膝关节伸展动作，另一手握住踝关节向下施加阻力。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0级，侧卧位，检查者托起上方的下肢，嘱患者下方被测下肢做伸膝动作，试图伸膝时，相应肌肉无收缩</li> <li>• I级，同上，可触及相应的肌肉收缩</li> <li>• II级，同上，可主动做全范围伸膝动作</li> <li>• III级，坐位，膝关节可克服重力主动伸膝</li> <li>• IV级，坐位，膝关节伸展时能抗中等阻力</li> <li>• V级，坐位，膝关节伸展时能抗较大阻力</li> </ul>

### 【课后复习题】

1. 简述徒手肌力检查的注意事项。

## 项目二 关节运动技术

### 子项目 1 关节被动运动

#### 【实训目的及要求】

1. 学会上肢、下肢主要关节被动运动训练手法。
2. 掌握主要关节运动范围。
3. 具有严谨、认真的学习态度。
4. 学生自我体验肌力障碍病人，培养同理心和爱伤观。

#### 【实训方式】

操作示教，分组实训。

#### 【实训准备】

1. 学生复习相关的教学内容。
2. 教师准备好实训内容的录像。
3. 准备好实训用物：治疗床。

#### 【实训内容及方法】

1. 通过教师根据此实训内容拍小录像，让学生课前观看，以做好实训前预习。
2. 教师对重点内容进行操作示范，并讲解操作要领。本次实训的重点关节包括：肩关节、肘关节、腕关节、髋关节、膝关节和肘关节。
3. 学生每 3~4 人一小组，轮流扮演护士和病人，相互进行操作训练。
4. 实训过程中，教师巡回指导，发现问题及时纠正。
5. 随机抽查 1~2 名同学，检测技能掌握程度，老师、学生一起点评。
6. 教师做实训小结后，各小组整理好用物，结束实训。

#### 【技能实训指导】

训练方法见表 1

表 1 关节被动运动

关节	运动方式	具体操作
肩关节	肩前屈	<ul style="list-style-type: none"> <li>病人仰卧，患侧手掌心向上置于体侧。</li> <li>康复护士一手轻握病人腕部，一手托住其肘部下方，将上肢抬离床面至肩前屈最大范围。</li> </ul>
	肩后伸	<ul style="list-style-type: none"> <li>病人侧卧，康复护士立于其后背。</li> <li>康复护士一手托住病人上肢，一手放在其肩胛部，向后伸展肩关节至 60°。</li> </ul>
	肩外展和内收	<ul style="list-style-type: none"> <li>病人仰卧。</li> <li>康复护士用与肩前屈相同的手部抓法将上肢外移至侧边，要达到全范围外展，需要肩外旋和肩胛骨上旋。</li> <li>内收活动时，将上肢抬离床面至腹部水平并向躯干中线运动。</li> </ul>
	肩水平外展和内收	<ul style="list-style-type: none"> <li>病人仰卧。</li> <li>康复护士用与肩前屈相同的手法将病人上肢外展 90°，先向地面活动上肢，再抬起上肢向身体内侧运动。</li> </ul>
	肩内旋和外旋	<ul style="list-style-type: none"> <li>病人仰卧，肩外展 90°，屈肘 90°。</li> <li>康复护士一手握其肘部，一手握其腕部。</li> <li>将前臂向足方向摆动做内旋运动。</li> <li>将前臂向头方向摆动做外旋运动。</li> </ul>
	肩胛骨活动	<ul style="list-style-type: none"> <li>病人侧卧位，康复护士面向病人站立。</li> <li>康复护士一手从其上臂下方穿过，虎口放在肩胛下角，一手放在其肩上部。</li> <li>同时向上、下、前、后活动肩胛骨。</li> </ul>
肘关节	肘屈伸	<ul style="list-style-type: none"> <li>病人仰卧，上肢掌心向上置于体侧。</li> <li>康复护士一手托其肘后部，一手轻握前臂远端，做屈肘和伸肘运动。</li> </ul>

	前臂旋转	<ul style="list-style-type: none"> <li>病人仰卧，上肢置于体侧，屈肘 90°，前臂中立。</li> <li>康复护士一手托其肘后部，一手轻握前臂远端。</li> <li>将手背向头部方向做旋前运动。</li> <li>将掌心向头部方向做旋后运动。</li> </ul>
腕关节	腕掌屈和背伸	<ul style="list-style-type: none"> <li>病人仰卧位，屈肘 90°，前臂中立位。</li> <li>康复护士一手握住前臂远端，一手握住掌骨。</li> <li>将腕部向掌面屈曲做掌屈运动。</li> <li>将腕部向手背伸展做背伸运动。</li> </ul>
	腕尺侧偏和桡侧偏	<ul style="list-style-type: none"> <li>医患体位同前。</li> <li>将腕部向尺骨方向屈曲做尺侧偏运动。</li> <li>将腕部向桡骨方向屈曲做桡侧偏运动。</li> </ul>
	腕旋转	<ul style="list-style-type: none"> <li>医患体位同前。</li> <li>康复护士顺时针和逆时针旋转腕关节。</li> </ul>
手	拇指外展、内收和对指、对掌	<ul style="list-style-type: none"> <li>病人仰卧位，屈肘 90°，前臂中立位。</li> <li>康复护士一手抓其拇指，一手抓其余四指。</li> <li>分别做拇指外展、内收和对掌、对指运动。</li> </ul>
	掌指关节、指间关节屈伸	<ul style="list-style-type: none"> <li>病人仰卧位，屈肘 90°，前臂中立位。</li> <li>康复护士一手握住掌骨，一手放在手背侧或掌侧。</li> <li>分别做掌指关节和指间关节的屈曲、伸展。</li> </ul>
髌关节	髌前屈	<p><b>膝位屈髌：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>病人仰卧，康复护士立于一侧下肢旁。</li> <li>一手托住其腘窝部，一手托住足跟。</li> <li>双手同时抬起下肢，然后托住腘窝的手移至膝关节外侧，完成屈膝屈髌动作。</li> </ul> <p><b>伸膝位屈髌：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>病人仰卧，康复护士立于一侧下肢旁。</li> <li>一手放在病人髌骨处保持膝伸直，一手托住其足跟抬起下肢，完成伸膝屈髌动作。</li> </ul>

	髋后伸	<ul style="list-style-type: none"> <li>病人侧卧位，康复护士立于病人身后。</li> <li>康复护士一手放在其髋部固定骨盆，一手扶托其上方下肢膝部并后伸髋关节</li> </ul>
	髋外展和内收	<ul style="list-style-type: none"> <li>病人仰卧，对侧下肢外展。</li> <li>康复护士一手从患侧膝关节外侧扶托其下方，一手置于踝下，双手保持下肢中立位和髋、膝伸展。</li> <li>将下肢向外摆动做外展运动。</li> <li>将下肢向内摆动做内收运动。</li> </ul>
	髋内旋和外旋	<ul style="list-style-type: none"> <li>病人仰卧位，髋、膝关节均屈曲 90°。</li> <li>康复护士一手放置髌骨外固定股，一手握住足跟。</li> <li>将小腿向外摆动做内旋。</li> <li>将小腿向内摆动做外旋。</li> </ul>
膝关节	屈曲和伸展	<ul style="list-style-type: none"> <li>病人仰卧，康复护士立于一侧下肢旁。</li> <li>一手放在髌骨前方，一手握住踝关节前方。</li> <li>双手同时做缓慢屈膝和伸膝运动。</li> <li>病人足底保持与床面接触。</li> </ul>
踝关节	踝背伸	<ul style="list-style-type: none"> <li>病人仰卧，踝中立位，康复护士立于患足外侧。</li> <li>康复护士一手握住病人小腿远端前面，一手握住其足跟，前臂掌侧抵住其足底。</li> <li>操作时握住足跟之手将足跟稍向远端牵拉，同时前臂将足底压向头端。</li> </ul>
	踝跖屈	<ul style="list-style-type: none"> <li>病人仰卧，康复护士面向足部立于床边。</li> <li>康复护士一手握住病人小腿远端保持下肢中立位，一手掌放在其足背并向下推压。</li> </ul>
	踝内翻、外翻	<ul style="list-style-type: none"> <li>病人仰卧，康复护士面向足部立于床边。</li> <li>内翻时，一手握住小腿远端保持下肢中立位，一手从足底内侧握住足外侧缘并向内翻转。</li> <li>外翻时，一手从足底外侧握住足内侧缘并向外翻转。</li> </ul>



	踝旋转	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 病人仰卧，踝中立位。</li> <li>• 康复护士一手握住踝关节上方，一手握住足跟并顺时针和逆时针旋转踝关节。</li> </ul>
跖趾关节	屈伸	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 病人仰卧，踝中立位。</li> <li>• 康复护士一手握住小腿远端，一手掌在足趾背侧向下推压做屈曲运动。</li> <li>• 在足趾掌侧向上推压做伸展运动。</li> </ul>

### 【课后复习题】

1. 简述关节被动运动的注意事项。

## 子项目 2 抗痉挛运动

### 【实训目的及要求】

1. 学会上肢、下肢主要肌肉的抗痉挛手法。
2. 掌握抗痉挛训练的临床意义。
3. 具有严谨、认真的学习态度。
4. 学生自我体验肌张力障碍病人，培养同理心和爱伤观。

### 【实训方式】

操作示教，分组实训。

### 【实训准备】

1. 学生复习相关的教学内容。
2. 教师准备好实训内容的录像。
3. 准备好实训用物：治疗床。

### 【实训内容及方法】

1. 通过教师根据此实训内容拍小录像，让学生课前观看，以做好实训前预习。
2. 教师对重点内容进行操作示范，并讲解操作要领。本次实训的重点是卧位抗痉挛、被动活动肩关节和肩胛带、肘关节的控制、前臂的旋前、旋后、腕关节伸展、屈膝、伸髋屈膝、曲踝、伸髋屈膝曲踝等训练。
3. 学生每 3~4 人一小组，轮流扮演护士和病人，相互进行操作训练。
4. 实训过程中，教师巡回指导，发现问题及时纠正。
5. 随机抽查 1~2 名同学，检测技能掌握程度，老师、学生一起点评。
6. 教师做实训小结后，各小组整理好用物，结束实训。

### 【技能实训指导】

1. 痉挛特点：患侧上肢以屈肌痉挛占优势，下肢以伸肌痉挛占优势
2. 上肢：表现为肩胛骨后缩，肩带下垂，肩内收、内旋，肘屈曲，前臂旋前，腕屈曲伴一定的尺侧偏，手指屈曲内收。
3. 下肢：表现为骨盆外旋，髋膝关节伸直，足下垂内翻。

训练方法见表 1

表 1 抗痉挛运动

项目	方法	备注
卧位抗痉挛	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>方法 1:</b> 仰卧位, 采用 bobath 式握手, 上举上肢, 使患侧肩胛骨向前, 患肘伸直。</li> <li>• <b>方法 2:</b> 坐位, 指导病人将患肘伸直, 手指伸展分开, 撑于椅面上, 并将身体的重心缓慢移至患侧。</li> <li>• <b>方法 3:</b> 仰卧位, 双腿屈曲, bobath 式握手包住双膝, 将头抬起, 前后摆动使下肢更加屈曲。</li> <li>• <b>方法 4:</b> 桥式运动。</li> </ul>	<p>抑制上肢屈肌痉挛</p> <p>抑制上肢屈肌痉挛</p> <p>降低下肢伸肌痉挛同时抑制上肢屈肌痉挛</p>
肩胛带和肩关节	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>方法 1:</b> 仰卧位, 以 bobath 式握手, 用健手带动患手上举, 伸直和加压患臂。</li> <li>• <b>方法 2:</b> 坐位时病人以 bobath 握手上举过头, 然后将手放在头顶、头后方, 再返回。</li> </ul>	帮助上肢运动功能的恢复, 预防肩痛和肩关节挛缩
肘的控制	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 仰卧位, 患上肢上举伸直肘关节, 然后缓慢屈肘, 用手摸自己的口、对侧耳朵和肩。</li> </ul>	重点是肘的伸展
前臂的旋前、旋后	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 坐位或仰卧位</li> <li>• <b>方法 1:</b> 病人用患手翻动放在桌子上的扑克牌。</li> <li>• <b>方法 2:</b> 以小指为轴, 用手背做压面动作。</li> </ul>	
腕指伸展	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 坐于墙前, 左右手十指交叉将掌面翻向外。</li> <li>• 手背靠胸前后伸肘, 举手过头掌心向上, 返回胸前, 再向前方的墙面推去, 抵在墙上, 向上、向下、向健侧滑动。</li> </ul>	锻炼腕指伸展的同时可以拉长患侧腰部组织, 防止躯干挛缩
屈膝	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>方法 1:</b> 俯卧位, 康复护士一手握住患腿踝部, 一手放于臀部, 帮助病人屈膝。</li> <li>• <b>方法 2:</b> 仰卧位, 上肢采取 Bobath 式握手上举上肢的抗痉挛模式, 在康复护士的帮助下主动完成屈髋屈膝动作。</li> </ul>	病人主动运动出现时

伸髋屈膝	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 仰卧位，康复护士一手拖住患足，让病人屈膝后将患肢放于床沿以下做伸髋训练。</li> </ul>	
屈踝训练	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 仰卧位，患足支撑在床上，康复护士一手向下按压踝关节，另一手将患足和足趾提至充分背屈并外翻</li> </ul>	对抗踝关节趾屈痉挛
伸髋屈膝屈踝	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 仰卧位，患腿屈膝垂于床沿，伸髋。</li> <li>• 康复护士托其患足于背屈位，将足推向病人头的方向，协助病人在不屈髋的情况下继续屈膝和背曲踝。</li> </ul>	对抗下肢伸肌痉挛和促进下肢分离运动的出现

### 【课后复习题】

1. 简述脑卒中典型痉挛模式的要点。

## 项目三 体位及体位转移技术

### 子项目 1 良肢位摆放

#### 【实训目的及要求】

1. 掌握迟缓期良肢位（仰卧位、患侧卧位、健侧卧位）的摆放。
2. 具有严谨、认真的学习态度。
3. 学生自我体验偏瘫病人，培养同理心和爱伤观。

#### 【实训方式】

操作示教，分组实训。

#### 【实训准备】

1. 学生复习相关的教学内容。
2. 教师准备好实训内容的录像。
3. 准备好实训用物：治疗床、康复小枕

#### 【实训内容及方法】

1. 通过教师根据此实训内容拍小录像，让学生课前观看，以做好实训前预习。
2. 教师对重点内容进行操作示范，并讲解操作要领。本次实训的重点是迟缓期仰卧位、健侧卧位、患侧卧位良肢位的摆放。
3. 学生每 3~4 人一小组，轮流扮演护士和病人，相互进行操作训练。
4. 实训过程中，教师巡回指导，发现问题及时纠正。
5. 随机抽查 1~2 名同学，检测技能掌握程度，老师、学生一起点评。
6. 教师做实训小结后，各小组整理好用物，结束实训。

#### 【技能实训指导】

1. 偏瘫患者的典型痉挛模式：

    上肢：肩胛骨后缩，肩带下垂，肩内收、内旋，肘关节屈曲、前臂旋前、腕关节掌曲伴一定的尺侧偏，手指屈曲；

    下肢：骨盆外旋、髋膝关节伸直、足下垂内翻。

训练方法见表 1

表 1 良肢位摆放

项目	操作方法	备注
仰卧位	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 头部放在枕头上，稍偏向健侧，面部朝向患侧。</li> <li>• 枕头高度合适，保持胸部平直，胸椎不出现屈曲。</li> <li>• 患臂放在体旁枕上，保持肩胛骨前突，肩关节稍外展、外旋，伸肘，腕背伸，手指伸展。</li> <li>• 患者臀部和股下放置垫薄枕，使骨盆前突，防止髋关节外展、外旋。</li> <li>• 膝下可置一小枕，使膝关节微屈。</li> </ul>	<p>该体位易引起压疮及增强异常反射运动，因此，在痉挛明显时应尽量少用。</p>
健侧卧位	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 头放在枕头上，保证舒适。</li> <li>• 躯干与床保持直角，即病人身体不能向前呈半俯卧位，背部放枕头，使其放松。</li> <li>• 患侧上肢置于胸前枕头上，前屈约 90°，抬高至 100 ° 左右，保持肘、腕、指各关节伸展，掌心朝下，注意患足不可悬空。</li> <li>• 健侧上肢放于最舒适的位置上。</li> <li>• 患侧下肢髋、膝关节屈曲放置于枕上，踝关节保持中立位。</li> <li>• 健侧下肢髋关节伸展，膝关节轻度屈曲。</li> <li>• 背后挤放 1~2 个枕头，使躯干呈放松状态。</li> </ul>	<p>最舒适的体位，易将患侧肢体置于抗痉挛体位，而且可防止褥疮、利于患侧肢体血液循环，预防患肢水肿及促进患侧的胸式呼吸。</p>
患侧卧位	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 头颈稍前屈，避免后伸。</li> <li>• 躯干稍向后，背部放一枕头依靠，取放松体位。</li> <li>• 患侧在下，将患侧肩胛带拉出，避免受压和后缩，肩关节屈曲，肘关节伸展，前臂旋后，腕关节伸展，指关节伸展。</li> <li>• 患侧下肢髋伸展，膝关节微屈，踝关节中立位。</li> <li>• 健腿屈髋、屈膝向前置于体前枕头上，避免挤压患侧下肢。</li> </ul>	<p>最有利的体位，在早期即可以采取该体位。该体位可以增加患侧的感觉输入，伸展患侧躯干，降低痉挛，使健侧活动能力增强。</p>

## 子项目 2 翻身训练

### 【实训目的及要求】

1. 掌握伸肘摆动翻身法、健侧翻身法。
2. 具有严谨、认真的学习态度。
3. 学生自我体验偏瘫病人，培养同理心和爱伤观。

### 【实训方式】

操作示教，分组实训。

### 【实训准备】

1. 学生复习相关的教学内容。
2. 教师准备好实训内容的录像。
3. 准备好实训用物：治疗床、康复小枕

### 【实训内容及方法】

1. 通过教师根据此实训内容拍小录像，让学生课前观看，以做好实训前预习。
2. 教师对重点内容进行操作示范，并讲解操作要领。本次实训的重点是掌握伸肘摆动翻身法、健侧翻身法。
3. 学生每 3~4 人一小组，轮流扮演护士、病人、家属，相互进行操作训练。
4. 实训过程中，教师巡回指导，发现问题及时纠正。
5. 随机抽查 1~2 名同学，检测技能掌握程度，老师、学生一起点评。
6. 教师做实训小结后，各小组整理好用物，结束实训。

### 【技能实训指导】

1. 偏瘫患者的典型痉挛模式：

上肢：肩胛骨后缩，肩带下垂，肩内收、内旋，肘关节屈曲、前臂旋前、腕关节掌曲伴一定的尺侧偏，手指屈曲；

下肢：骨盆外旋、髋膝关节伸直、足下垂内翻。

训练方法见表 1

表 1 翻身训练

项目	操作方法	备注
伸肘摆动翻身法 (多用于患侧翻身)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 双手十指交叉，患者拇指压在健侧手拇指的上方（即 Bobath 式握手）。</li> <li>• 伸肘，健腿屈膝、患腿伸直。</li> <li>• 先伸肘 Bobath 式握手摆向健侧，再反向摆向患侧，利用摆动惯性向患侧翻身。</li> </ul>	如翻向健侧，则摆动方向相反。 (且健足自腓窝顺小腿滑下放于患足踝关节下方支撑)
抱肘翻身法	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 屈肘，健侧手臂托住患肘。</li> <li>• 健腿插入患腿下方。</li> <li>• 旋转身体同时以健腿搬动患腿、健肘搬动病肘翻向健侧。</li> </ul>	多用于健侧翻身

**【课后复习题】**

1. 简述良肢位摆放及翻身训练的注意事项。



## 项目四 平衡功能训练技术

### 【实训目的及要求】

1. 掌握平衡功能训练技术。
2. 教会病人及家属进行平衡功能训练。
3. 具有严谨、认真的学习态度。
4. 学生自我体验瘫痪病人，培养同理心和爱伤观。

### 【实训方式】

操作示教，分组实训。

### 【实训准备】

1. 学生复习相关的教学内容。
2. 教师准备好实训内容的录像。
3. 准备好实训用物：PT 病床、座椅、矮凳、平衡板、球、棒、滚筒。

### 【实训内容及方法】

1. 通过教师根据此实训内容拍小录像，让学生课前观看，以做好实训前预习。
2. 教师对重点内容进行操作示范，并讲解操作要领。本次实训的重点是仰卧位、坐位、立位的平衡功能训练。
3. 学生每 3~4 人一小组，轮流扮演护士和病人，相互进行操作训练。
4. 实训过程中，教师巡回指导，发现问题及时纠正。
5. 随机抽查 1~2 名同学，检测技能掌握程度，老师、学生一起点评。
6. 教师做实训小结后，各小组整理好用物，结束实训。

### 【技能实训指导】

- 1、训练方法见表 1

表 1 平衡功能训练技术

项目	操作方法	备注
仰卧位	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 病人仰卧，双上肢掌心向下置于体侧。</li> <li>• 下肢屈曲支撑于床面，将臀部抬离床面。</li> <li>• 双桥运动：双下肢同时完成此动作。</li> <li>• 单桥运动：单侧下肢完成此动作。</li> <li>• 若病人不能主动完成，护士可一手放在患膝上并向前下拉压膝关节，一手拍打患侧臀部，刺激臀部肌肉收缩，帮助患髋伸展。</li> </ul>	<p>该体位主要针对偏瘫病人的躯干平衡训练，应在病人病情稳定后尽早进行。</p>
俯卧位	<p><b>静态平衡训练：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 俯卧位，在护士协助下，前臂支撑躯干抬离床面，保持静态平衡。</li> <li>• 病人静态平衡训练能维持 30 分钟后，可过渡到动态平衡训练。</li> </ul> <p><b>自动态平衡训练：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 俯卧位，前臂支撑，重心前后、左右移动，保持平衡。</li> <li>• 逐渐过渡到单侧前臂支撑，一侧上肢缓慢上举，双侧交替进行，保持平衡。</li> </ul> <p><b>他动态平衡训练：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 俯卧位，前臂支撑。</li> <li>• 护士从各个方向推病人肩部，嘱其对抗阻力并保持平衡。</li> </ul>	<p>该体位主要针对截瘫病人上肢和肩部的强化训练及持拐步行前的准备训练。</p>

肘膝跪位	<p><b>静态平衡训练：</b>保持手膝跪位，并保持平衡。</p> <p><b>自动态平衡训练：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 手膝跪位。</li> <li>• 躯干前后、左右活动→一侧上肢或下肢抬起→一侧上肢和对侧下肢同时抬起，保持平衡。</li> </ul> <p><b>他动态平衡训练：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 肘膝位。</li> <li>• 护士从侧方或前、后方推动病人，嘱其对抗推动并保持平衡。</li> </ul>	该体位适合截瘫、运动失调症和帕金森病等具有运动功能障碍的病人。
坐位	<p><b>长坐位平衡训练：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 病人取长坐位，护士与病人身后辅助病人。</li> <li>• 病人能独立维持静态平衡、30 分钟后，可过渡到动态平衡训练。</li> <li>• 双上肢从侧方抬起→双上肢从前方抬起→双手上举过头→躯干前后、左右倾斜及旋转移动，保持平衡，进行动态平衡训练。</li> <li>• 护士从侧方或前、后方推动病人，嘱其对抗推动并保持平衡，进行他动平衡训练。</li> </ul> <p><b>端坐位平衡训练：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 病人取端坐位。</li> <li>• 护士立于病人面前，双手放其肩部辅助，逐渐过渡到病人独立保持静态平衡。</li> <li>• 健侧上肢从侧方抬起→健侧上肢从前方抬起→双手 Bobath 握手上举过头→躯干前后、左右倾斜及旋转移动，保持平衡，进行动态平衡训练。</li> <li>• 护士从侧方或前、后方推动病人，嘱其对抗推动并保持平衡，进行他动平衡训练。</li> </ul>	长坐位平衡训练适用截瘫病人；端坐位平衡训练适用偏瘫病人。
立位	<p><b>静态平衡训练：</b></p> <p><b>辅助站立训练：</b></p>	先进行辅助站立训练然后进行独

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 护士立于病人背后辅助病人维持立位。</li> <li>• 也可由病人扶助助行器、手杖等保持立位平衡。</li> <li>• 平衡改善后，逐渐减少辅助程度。</li> </ul> <p>独立站立训练：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 面对镜子保持独立站立位。</li> </ul> <p>自动态平衡训练：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 护士双手扶住髌部。</li> <li>• 骨盆前后倾→骨盆左右移动→骨盆旋转移动→ 双侧下肢交替负重，保持平衡。</li> </ul> <p>他动态平衡训练：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 立位，护士双手放在其髌部。</li> <li>• 护士从侧方或前、后方推动病人，嘱其对抗推动并保持平衡。</li> </ul>	立站立训练，后逐渐过渡到动态平衡训练。
--	---	---------------------

**【课后复习题】**

1. 简述平衡功能训练的注意事项。

# 项目五 轮椅使用和转移技术

## 【实训目的及要求】

1. 掌握轮椅的基本结构及性能，正确选择轮椅。
2. 熟练掌握从轮椅到床及床到轮椅的转移技术。
3. 具有严谨、认真的学习态度
4. 学生自我体验瘫痪病人，培养同理心和爱伤观。

## 【实训方式】

操作示教，分组实训

## 【实训准备】

1. 学生复习相关的教学内容
2. 教师准备好实训内容的录像
3. 准备好实训用物：轮椅、床、支撑器、木板等。

## 【实训内容及方法】

1. 通过教师根据此实训内容拍小录像，让学生课前观看，以做好实训前预习
2. 教师对重点内容进行操作示范，并讲解操作要领。本次实训的重点是轮椅到床及床到轮椅的转移技术
3. 学生每 3~4 人一小组，轮流扮演护士和病人，相互进行操作训练
4. 实训过程中，教师巡回指导，发现问题及时纠正
5. 随机抽查 1~2 名同学，检测技能掌握程度，老师、学生一起点评
6. 教师做实训小结后，各小组整理好用物，结束实训

## 【技能实训指导】

- 1、操作方法见表 1、表 2

表 1 轮椅与床间转移

项目	操作方法		备注
床→轮椅	一人协助	<p><b>侧方转移法（见图 1）：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 推轮椅于床边，与床头成 30° 夹角，车闸制动，翻起脚踏板。</li> <li>• 病人床边坐位，双足着地，双手搂抱护士颈部，头放在护士近轮椅侧肩部。</li> <li>• 护士面向病人站立，双膝夹紧病人双膝外侧，双手托住其双臀或拉住其腰带，稍后蹲，然后同时伸膝、伸髋、挺直后背并后仰将病人向前、向上拉起至立位。</li> <li>• 病人站稳后，护士慢慢转身使病人背对轮椅，此时护士一手移至病人肩胛，屈髋，将病人轻放至轮椅。</li> </ul>	适用于功能恢复到一定程度的偏瘫、截瘫和四肢瘫病人
		<p><b>垂直转移法（见图 2）：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 推轮椅于床边，与床成 90° 夹角，车闸制动，翻起脚踏板。</li> <li>• 病人坐位，背向轮椅，臀部尽可能靠近床沿，一手或双手后伸抓住轮椅扶手。</li> <li>• 护士立于轮椅一侧，一手扶住病人肩胛部，一手扶托病人股根部，护士和病人同时用力（病人尽量向上、向后移动，护士向后托）缓慢移至轮椅。</li> </ul>	除同上外，尤适用于有一定的躯干控制能力及双手或单手能部分支撑身体的病人
	二人协助	<p><b>侧方转移法：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 推轮椅于床边，与床头成 30° 夹角，车闸制动，翻起脚踏板。</li> <li>• 病人坐位，双臂交叉于前胸。</li> </ul>	

床→轮椅 间转移法	<ul style="list-style-type: none"> <li>甲护士立于病人身后，双手从病人腋下抓住其前臂并环抱胸廓下部，乙护士立于病人身前，双手托住股和小腿下方。两护士和病人重心同时后移，把患者移至轮椅。</li> </ul>	适用于体力极弱过于肥胖或高级脑功能低下、肢体活动能力丧失无法移动的病人
	<p><b>垂直转移法：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>推轮椅于床边，与床成 90° 夹角，车闸制动，翻起脚踏板。</li> <li>病人坐位，背向轮椅，臀部尽可能靠近床沿，上肢搭在两护士肩上。</li> <li>护士立于病人两侧，肩部扛病人腋窝，一手托臀，一手穿过病人股下紧握对方护士手，两人同时抬起病人缓慢移至轮椅。</li> </ul>	
独立 转移	<p><b>依靠上肢转移法：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>推轮椅于健侧床边，与床成 45° 夹角，车闸制动，翻起脚踏板。</li> <li>病人床边坐位，双足着地，患足位于健足稍后方，一手抓住轮椅远侧扶手一手扶住床边。</li> <li>病人躯干前倾，臀部尽可能向后上方翘起，同时双手用力支撑身体，以双足为支点旋转身体，对准轮椅缓慢坐下。</li> <li>轮椅到床动作相反。</li> </ul>	适用于有较好的上肢或下肢肌力、躯干控制能力和掌握一定转移技巧的偏瘫、截瘫及四肢瘫的病人
	<p><b>依靠下肢转移法：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>推轮椅于健侧床边，与床成 45° 夹角，车闸制动，翻起脚踏板。</li> <li>病人床边坐位，双足着地，患足位于健足稍后方。</li> <li>病人躯干前倾，双上肢用力前伸带动身体站起，以双足为支点转身至臀部对准轮椅，弯腰、屈髋、屈膝缓慢坐下。</li> </ul>	

	<p><b>平行转移法:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 轮椅与床平行放置，车闸制动，卸下近床侧扶手</li> <li>• 病人坐起，健足插于患足下方，挪动身体接近轮椅。</li> <li>• 病人一手支撑于轮椅扶手上，一手支撑床面，上身前倾，双手支撑起臀部移向轮椅，健足带动患足一并移下床放至于脚踏板上。</li> </ul>	
	<p><b>利用滑板转移法:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 推轮椅于床边，与床头成 30° 夹角，车闸制动，翻起脚踏板。卸下近床侧扶手，将滑板加载床和轮椅之间。</li> <li>• 病人坐起，双上肢支撑抬起上身，将臀部通过滑板移至轮椅。</li> </ul>	



表 2 轮椅与坐厕间转移

轮椅 → 坐厕	独立转移	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 病人驱动轮椅正面接近坐厕，车闸制动，翻起脚踏板，双手支撑轮椅扶手站起。</li> <li>• 先将健手移到对侧坐厕旁的扶栏上，然后健腿向前迈一步，健侧上下肢同时支撑，向后转身，背向坐厕。将患手置于轮椅另一边扶手上，然后再移至坐厕旁的另一侧扶栏上。</li> <li>• 脱去裤子坐下。</li> </ul>
	辅助转移	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 推轮椅正面接近坐厕，制动，翻起脚踏板。轮椅和坐厕间留利于护士活动的空间，护士立于患侧，面向病人，同侧手穿拇握法（见图 3）握住患手，另一手托患侧肘部。</li> <li>• 病人健手支撑于轮椅扶手，同时患手拉住护士的手站起，然后病人将健手移到坐厕旁的扶栏上。</li> <li>• 护士和病人同时移动双足向后转身，直到病人双腿的后侧贴近坐厕。</li> <li>• 脱下裤子，护士协助病人臀部向后向下移动坐于坐厕上。</li> </ul>



图 1 一人侧方转移法



图2 一人垂直转移法

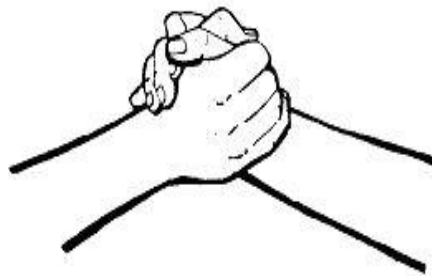


图3 穿拇指握法

**【课后复习题】**

1. 如何正确指导或辅助病人进行安全有效的进行床、轮椅、坐厕之间的转移。

## 项目六 更衣训练技术

### 【实训目的及要求】

1. 掌握自行穿脱衣裤（前开襟上衣、套头上衣和裤子）、袜子与鞋子的方法。
2. 具有严谨、认真的学习态度。
3. 自我体验偏瘫病人日常生活困难，培养同理心和爱伤观。

### 【实训方式】

操作示教，分组实训。

### 【实训准备】

1. 学生复习相关的教学内容。
2. 教师准备好实训内容的录像。
3. 准备好实训用物：治疗床、椅子、前开襟上衣、套头上衣、裤子、袜子、松口鞋。

### 【实训内容及方法】

1. 通过教师根据此实训内容拍小录像，学生课前观看，以做好实训前预习。
2. 教师对重点内容进行操作示范，并讲解操作要领。本次实训的重点是穿脱衣裤（前开襟上衣、套头衫和裤子）的方法。
3. 学生每 3~4 人一小组，轮流扮演护士和患者，相互进行操作训练。
4. 实训过程中，教师巡回指导，发现问题及时纠正。
5. 随机抽查 1~2 名同学，检测技能掌握程度，老师、学生一起点评。
6. 教师做实训小结后，各小组整理好用物，结束实训。

### 【技能实训指导】

- 1、操作方法见表 1

表 1 更衣训练技术

项目		操作方法
穿 脱 前 开 襟 上 衣	穿前开襟上衣	<ul style="list-style-type: none"> <li>取坐位，将衣服内面朝上、衣领朝前、衣袖垂于两腿之间平铺与双膝上。</li> <li>健手抓住衣领及对侧肩部衣袖套进患手并拉至肩部。</li> <li>健手拉衣领沿颈后将上衣拉至健侧。</li> <li>健手穿入另一衣袖。</li> <li>健手整理衣服，系扣或拉上拉链。</li> </ul>
	脱前开襟上衣	<ul style="list-style-type: none"> <li>健手将患侧衣袖自肩部脱至肘部以下。</li> <li>健侧衣袖自肩部脱下。</li> <li>健手脱下患侧衣袖。</li> </ul>
穿 脱 套 头 上 衣	穿套头上衣	<ul style="list-style-type: none"> <li>取坐位，将衣服背面朝上、衣领朝前平铺于双膝上。</li> <li>健手将患手套入同侧衣袖内，并拉至肘关节以上。</li> <li>健手套入健侧衣袖，手指伸出袖口，将患侧衣袖拉至肩部。</li> <li>健手抓住套头衫背面将领口套过头部。</li> <li>健手整理衣服。</li> </ul>
	脱套头上衣	<ul style="list-style-type: none"> <li>弯腰，健手从背后将衣服拉过头部。</li> <li>脱出健手，然后再脱患手。</li> </ul>
穿 脱 裤 子	卧位穿裤子	<ul style="list-style-type: none"> <li>长腿坐位，健手将患腿放于健腿上。</li> <li>健手将患侧裤腿套上，并拉至膝部以上，健腿套入健侧裤腿。</li> <li>病人躺下，抬起臀部上提裤子至腰部。</li> <li>整理裤子。</li> <li>脱裤子的动作与穿裤子相反。</li> </ul>
	坐位穿裤子	<ul style="list-style-type: none"> <li>取坐位，健手将患腿交叉放于健腿上。</li> <li>健手将患侧裤腿套上，并拉至膝关节以上，脚板露出。</li> <li>放下患腿，健腿套入健侧裤腿，脚板露出。</li> <li>站立，健手将裤子提至腰部，整理裤子。</li> <li>脱裤子时健手先解开腰带及拉开拉链，然后站起，裤子自然脱落。</li> </ul>

穿脱袜子	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 取坐位，健手将患腿交叉放于健腿上。</li> <li>• 健手深入袜口并张开，身体前倾，把袜子套在患足上。</li> <li>• 放下患腿。</li> <li>• 脱袜子动作与穿时相反。</li> </ul>
穿鞋子	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 取坐位，健手将患腿交叉放于健腿上。</li> <li>• 用健手穿上鞋。</li> <li>• 建议穿松紧口鞋或尼龙搭扣的鞋，避免穿高帮鞋或靴子。下肢关节活动障碍病人可用长柄鞋拔辅助穿脱。</li> </ul>

**【课后复习题】**

1. 指导患者自行穿脱病人服，并简述操作的注意事项。

## 项目七 吞咽功能障碍训练技术

### 【实训目的及要求】

1. 学会吞咽基本技能、代偿性吞咽、进食的训练方法。
2. 掌握口腔周围肌肉的运动方法、感觉刺激、进食方法。
3. 具有严谨、认真的学习态度。
4. 自我体验偏瘫病人日常生活困难，培养同理心和爱伤观。

### 【实训方式】

操作示教，分组实训。

### 【实训准备】

1. 学生复习相关的教学内容。
2. 教师准备好实训内容的录像。
3. 准备好实训用物：治疗床、碗筷、食物、水、压舌板、各型口哨。

### 【实训内容及方法】

1. 通过教师根据此实训内容拍小录像，让学生课前观看，以做好实训前预习。
2. 教师对重点内容进行操作示范，并讲解操作要领。本次实训的重点是口腔周围肌肉的运动、颈部肌肉的运动、感觉刺激、代偿吞咽策略、代偿进食姿势的训练。
3. 学生每 3~4 人一小组，轮流扮演护士和病人，相互进行操作训练。
4. 实训过程中，教师巡回指导，发现问题及时纠正。
5. 随机抽查 1~2 名同学，检测技能掌握程度，老师、学生一起点评。
6. 教师做实训小结后，各小组整理好用物，结束实训。

### 【技能实训指导】

训练方法见表 1、表 2、表 3、表 4

表 1 吞咽功能评定

项目	操作方法	备注		
一般功能	<ul style="list-style-type: none"> <li>全身状态：有无发热、脱水、低营养、呼吸状态、体力、疾病等。</li> <li>意识水平：用 Glasgow 昏迷评价表。</li> <li>高级脑功能：观察语言、认知、行为、注意力、记忆力、情感及智力等。</li> <li>口腔功能：观察口部开合，口唇闭锁，舌部运动等。</li> </ul>	确认病人是否适合摄食  是否可进行清醒进食  智力水平是否正常  有没有异常		
床边吞咽能力评定	<ul style="list-style-type: none"> <li>协助病人取坐位或半坐卧位，放松。</li> <li>护士手指放在病人喉结(甲状软骨)及舌骨。</li> <li>嘱病人尽量快速反复吞咽唾液, 确认喉结和舌骨随吞咽运动。</li> <li>观察 30 秒, 确认完成的吞咽次数。</li> <li>病人口腔干燥，可在舌面注入 1ml 水。</li> </ul>	越过手指向前上方移动，其下降时即完成吞咽。  病人 30 秒能完成 3 次即可, 少于 3 次即为吞咽反射引发低下。		
洼田饮水试验	<ul style="list-style-type: none"> <li>协助病人取坐位，放松。</li> <li>让病人喝一小匙水 (0.5ml、1ml、3ml、5ml) 连续给予 3 次，观察吞咽的启动和完成情况，看是否出现咳嗽。</li> <li>无障碍，将 30ml 温水一口咽下，记录饮水时间、有无呛咳等。</li> </ul>	分值	表现	结果
		1	5 秒内可 1 口喝完，无呛咳	正常
		2	能 1 口喝完，但超过 5 秒，或分 2 次以上喝完，无呛咳	可疑
		3	能 1 次喝完，但有呛咳	异常
		4	分 2 次以上喝完，且有呛咳	
		5	常常呛住，难以全部喝完	

表 2 吞咽基础训练

项目	操作方法	
口腔周围肌肉的运动	下颌	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 被动运动：固定下颌被动地上下运动。</li> <li>• 主动运动：病人自己张闭下颌，或左右前后反复运动。</li> <li>• 抗阻运动：保持张口中立位，用压舌板放在上下牙中间施加阻力训练。</li> </ul>
	口唇	<p>被动或主动运动：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 采用一张、一闭、一撅、一收的方式进行口型训练。</li> </ul> <p>抗阻运动：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 口含压舌板：病人双唇含着压舌板，用力闭紧及拉出压舌板，与嘴唇抗力，维持 5 秒放松。</li> <li>• 吹哨子：根据病人唇的力量，应用不同形状哨嘴的哨子和不同压力的哨子，作吹哨子的渐进性训练。</li> </ul>
	面部	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 嘱病人双腮鼓起、吸面颊、左右歪斜自动抗阻运动。</li> <li>• 注意双唇紧闭、双腮鼓起后放松呼气。</li> </ul>
	舌部	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 被动运动：用纱布包住病人舌尖牵拉其向前、后、左、右、上、下各个方向的运动。</li> <li>• 主动运动：病人主动进行前突、后卷、上卷、下降、左右等运动。</li> <li>• 抗阻运动：病人舌头抵抗压舌板的阻力做各个方向运动。</li> </ul>
颈部肌肉	颈部	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 指导病人做颈部被动、主动屈伸、侧屈、旋转运动。</li> </ul>
	放松颈部	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 指导病人前后、左右放松颈部。</li> <li>• 重复做颈部左右旋转运动及耸肩、沉肩运动。</li> </ul>
感觉刺激	冷刺激	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 冰水刺激：棉签蘸少许冰水至于病人口腔内，轻轻刺激软腭、舌根及咽后壁，然后嘱病人做空吞咽动作。</li> <li>• 冰块刺激：病人头部前屈 30°~60° 仰卧体位，咽下小冰块。</li> </ul>



表 3 吞咽策略训练

项目	适应症	操作方法	备注
重复吞咽	吞咽障碍病人	<ul style="list-style-type: none"> <li>嘱病人在吞咽过程中重复吞咽 2~3 次。</li> </ul>	可提高病人口、咽部清除能力和肌肉收缩
用力吞咽	舌头收缩不完整及咽喉清除能力下降病人	<ul style="list-style-type: none"> <li>病人进食前先干吞咽一次或以 1ml 水吞咽。</li> </ul>	促进舌根部及咽壁的收缩
上声门吞咽	吞咽动作引发延迟、会厌软骨闭合不全及喉清除能力不全的病人	<ul style="list-style-type: none"> <li>嘱病人深吸一口气并屏住呼吸。</li> <li>放置食物或液体进入病人口腔。</li> <li>嘱病人吞咽 1~2 次。</li> <li>吐气时咳嗽将咽喉清除干净。</li> <li>再吞咽一次。</li> </ul>	配合维持身体 45°~60° 半坐卧位姿势，可减缓食物进入气道的危险
门德尔松吞咽	吞咽障碍病人	<ul style="list-style-type: none"> <li>康复护士将手轻放于病人颈部。</li> <li>吞咽（干吞咽或吞咽 1ml 水），康复护士用手指将咽喉部托住在上提位置并维持 3~5 秒。</li> </ul>	让喉部上提，帮助呼吸道关闭并使吞咽道入口张开

表 4 协助进食训练

项目	操作方法	备注
病人的体位	<ul style="list-style-type: none"> <li>端坐卧位：病人坐 90°，头向前曲，放松颈部。</li> <li>半坐卧位：取躯干 30° 半坐卧位，头部前屈，向健侧倾斜并转向患侧，下颌下压贴近胸部，偏瘫侧肩部以枕垫起。</li> <li>健侧卧位：不能半坐位者可采取健侧卧位。</li> </ul>	
食物的性状	<ul style="list-style-type: none"> <li>通常按软食→半固体食物→糊状食物→液体食物循序渐进给予。</li> </ul>	
摄食一口量	<ul style="list-style-type: none"> <li>一口量按 2ml (1/2 茶匙)→3ml→5ml (1 茶匙)→10ml→20ml (正常成人平均食团量) 循序渐进给予。</li> </ul>	
进食的协助	<ul style="list-style-type: none"> <li>训练时操作者位于病人健侧。</li> <li>将食物放在病人口腔健侧。</li> <li>放入食团后轻压舌根。</li> <li>嘱病人咽下时头部向患侧侧旋转或歪向健侧。</li> <li>喂食一口食物后，嘱病人反复吞咽数次。</li> <li>咽下一口食物后清理口腔一次。</li> <li>摄食过程中，可适当给病人饮一口白开水。</li> </ul>	<p>刺激病人吞咽 使食团无障碍的通过梨状窝</p> <p>不能用吸管吸，以免液体进入气管</p>

**【课后复习题】**

患者陈三，男，71岁，因“脑出血后遗症”，于2018年2月27日由脑外科转入本科治疗，入院时查体：神志清楚，语言不清晰，部分语言理解差，可作简单交流，有失写，中枢性面舌瘫，流口水，双唇无力，吞后口腔有残留物，喝水时和喝完后会常有呛咳，咳嗽力微弱。肌张力偏低，右侧下肢肌力为I级。右半身深浅感觉消失，生理反射减退，右侧病理反射阳性，左侧巴氏征阳性。

1. 根据病例信息分析病人目前有哪些吞咽功能障碍？并制定详细的训练方法。

## 项目八 脑瘫患儿姿势矫正及运动控制训练

### 【实训目的及要求】

1. 熟悉各型脑瘫患儿的异常姿势和异常运动的表现。
2. 掌握正确的抱姿和患儿卧、坐、站姿的矫正训练和护理方法。
3. 正确实施头部控制训练。
4. 具有严谨、认真的学习态度。

### 【实训方式】

操作示教，分组实训。

### 【实训准备】

1. 学生复习相关的教学内容。
2. 教师准备好实训内容的录像。
3. 准备好实训用物：治疗床、楔型垫、婴儿示教模型、玩具、圆筒。

### 【实训内容及方法】

1. 通过教师根据此实训内容拍小录像，让学生课前观看，以做好实训前预习。
2. 教师对重点内容进行操作示范，并讲解操作要领。本次实训的重点是各型脑瘫患儿异常姿势和异常运动的表现，并演示训练方法。
3. 学生 3~4 人一组，轮流扮演操作者、患儿和家属，相互进行操作训练。
4. 实训过程中，教师巡回指导，发现问题及时纠正。
5. 随机抽查 1~2 名同学，检测技能掌握程度，老师、学生一起点评。
6. 教师做实训小结后，各小组整理好用物，结束实训。

### 【技能实训指导】见表 1

表 1 脑瘫患儿姿势矫正及运动控制技术

项目	方法	备注
抱姿	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>痉挛患儿：</b>护士或家长一手托住患儿臀部，一手托住患儿肩背部，让患儿骑跨在腰部，趴在怀里，双手搭在护理者的双肩上。</li> <li>• <b>不随意运动型患儿：</b>护士或家长面对患儿背部将其抱起，使患儿双下肢靠拢，髋关节充分屈曲，尽量接近胸部，同时护士用上臂抑制患儿双上肢，并用胸部抵住患儿头部，防止后仰。</li> <li>• <b>肌张力低下型患儿：</b>护士或家长位于患儿背后，用双手及前臂从患儿腋下插向前方，抱住患儿两股内侧，使患儿背部依靠在胸前。</li> <li>• <b>屈曲占优势的患儿：</b>护士或家长一手置于患儿两腿之间扶持骨盆，另一手从患儿腋下通过，固定另一侧肩关节，患儿髋关节、膝关节均呈伸展、外展姿势。</li> <li>• <b>伸展占优势的患儿：</b>护士或家长面对患儿，双手伸入其腋下，使患儿头部前屈，双上肢前伸，从仰卧位抬起身体，便于患儿髋关节、膝关节屈曲。</li> </ul>	<p>要求头处正中位，躯干略屈曲，肩关节外展外旋，髋关节屈曲外展，膝屈曲</p> <p>要求头、躯干竖直正中</p>
头部控制	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 患儿俯卧楔型垫上，头正中，两臂伸直，前面摆放颜色鲜艳的玩具吸引患儿的注意，诱发其抬头。</li> <li>• 护士或家长仰卧于床上，患儿在其身上呈俯卧位，护理者用双手控制患儿胸部诱发抬头。</li> <li>• <b>角弓反张患儿：</b>护士或家长用双前臂轻压患儿双肩，双手托住患儿头部两侧，先使小儿颈部拉伸，再用双手轻轻向上抬起头部。</li> <li>• <b>痉挛型患儿：</b>护士或家属可将前臂将前臂从患儿颈部后面环绕过去，将其肩部推向前、向内，头部就会变伸展为屈曲。</li> </ul>	<p>适用于坐位时出现肩胛带内收，两上肢屈曲向后，头过伸的患儿。</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>软瘫型患儿：</b>护士或家长可用拇指抵住两侧胸前，四指在肩后紧握患儿双肩，将双肩拉向前，同时扶持双肩，协助患儿抬头</li> </ul>	适用于表现为全身软弱无力，头抬起后不能保持正中位时的患儿。
<b>翻身</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>能自行翻身患儿：</b>患儿俯卧，使用能发声响的玩具吸引其注意力，慢慢将玩具移至侧方，鼓励患儿侧向伸手拿玩具，此时慢慢抬高玩具，吸引患儿转身至侧卧甚至仰卧。</li> <li>● <b>不能自行翻身的患儿：</b>护士或家长用双手分别握住患儿踝关节，首先使其预翻向侧的下肢伸展，另一侧下肢屈曲内收、内旋转至对侧，带动上身翻转至对侧，反复练习。</li> </ul>	
<b>坐姿矫正</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>手足徐动型：</b>抑制头伸展与肩胛带内收，促进髋关节的屈曲</li> <li>● <b>肌张力低下型：</b>护士或家属两手扶持在患儿两侧腰骶部，四指在外侧拇指放于脊柱的两侧向下压，促使患儿抬头与伸直躯干。</li> <li>● <b>痉挛型患儿：</b>护士或家属用两上肢从患儿双腋下伸向大腿，扶住患儿大腿坐下，保持大腿伸并外展</li> <li>● <b>痉挛型患儿：</b>因痉挛坐位困难时，护士或家属可用双腿压住患儿双腿，引导患儿坐起</li> <li>● <b>痉挛型患儿：</b>护士或家属用两上肢从患儿双腋下伸向大腿，扶住患儿大腿协助其坐下，保持髋、膝关节屈曲。</li> <li>● <b>W 形坐姿：</b>坐在椅子或木箱上，使双足能支撑于地面；如大腿后侧肌群明显紧张，可坐在三角垫上，伸直双腿</li> </ul>	<p>适用于脊柱不能竖直，不能抬头的患儿</p> <p>适用于坐位时双下肢交叉屈曲，肩内收并拢的患儿</p> <p>适用于坐位时出现肩胛带内收，两上肢屈曲向后，头过伸时，下肢伸直外展的患儿</p> <p>不以坐骨结节为支持点，体重负荷于骶骨上，呈现脊柱屈曲、骨盆后倾的状态的患儿</p>

<p><b>爬行姿势</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>腹爬:</b> 患儿俯卧，有两人分别在患儿两侧，握患儿前臂与小腿，然后伸左侧，收右侧，反复练习</li> <li>● <b>肘立位:</b> 患儿俯卧，用两肘、前臂、手掌支撑上半身维持肘立位，护士协助压住下肢。</li> <li>● <b>四爬位:</b> 护士在患儿背后用一手托起患儿腹部，用另一手压迫患儿臀部，促进两手和两膝支持体重并左右摇摆，保持四爬位姿势不变。</li> <li>● <b>爬行训练:</b> 让患儿处于四肢跪位，将玩具置于其前方，鼓励患儿爬过去取玩具。</li> </ul>	<p>锻炼腕指伸展的同时可以拉长患侧腰部组织，防止躯干挛缩</p>
<p><b>睡眠良姿位</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 护士或家属协助患儿取侧卧位，保持伸展肘关节，双下肢屈曲姿势休息。</li> </ul>	<p>可抑制角弓反张及头部、躯干和四肢的非对称姿势</p>

**【课后复习题】**

王小修，男，4岁，出生6个月后家属发现幼儿手、脚伸展不自如，动作不灵活，立即入院检查，诊断脑瘫。一直采取阶段性康复治疗，今转入本院治疗。检查发现患儿坐位时上肢肩关节内收、内旋，头过伸，肘关节屈曲和前臂旋前及手指屈曲；下肢伸直外展。足尖畸形，站立不稳，短距离行走呈剪刀样姿势。仰卧易出现角弓反张。能够听清并理解他人言语，但说话吐字不清，语速慢。智力发育正常，流口水，摄食饮水不能自理，但无呛咳。大小便能控制，但须家长协助。

1. 简述脑瘫的康复目的与康复原则是什么？
2. 请为该患儿的家长制定一套康复训练的方案？

附表：各项目评分参考

表一 翻身及摆放良肢位摆放技术评分标准

姓名：\_\_\_\_\_ 学号：\_\_\_\_\_ 组号：\_\_\_\_\_ 班级：\_\_\_\_\_

项目	技术要求		分值	扣分
仪表	• 着装整齐，举止端庄，态度亲切		3	
操作前准备	护士准备	• 修剪指甲、洗手	2	
	物品准备	• 长形大方枕、小方形软枕，摆放合理美观	2	
	环境准备	• 温度适宜，注意保暖	1	
	病人准备	• 核对病人姓名、腕带	2	
• 评估病人病情，肌力，合作程度		5		
• 解释操作的目的，注意事项及配合方法		2		
操作步骤	摆仰卧位	• 摆放仰卧位姿势正确	10	
	摆患侧卧位	• 指导病人移至健侧方法正确	5	
		• 指导病人向患侧翻身方法正确	5	
		• 摆放患侧卧位姿势正确	10	
	摆健侧卧位	• 指导病人移至患侧方法正确	5	
		• 指导病人向健侧翻身方法正确	5	
• 摆放健侧卧位姿势正确		10		
综合评价	病人感受	• 观察病人反应，询问病人感受	5	
	护患沟通	• 操作过程有效沟通	5	
	操作过程	• 动作熟练、轻巧、恰当运用节力原理	4	
		• 操作过程注意病人安全	4	
理论知识	• 回答问题正确	15		
总分			100	

附：完成时间 8 分钟，超过 2 分钟扣 2 分，超过 5 分钟不及格

主评老师：\_\_\_\_\_

## 表 2 关节运动技术评分标准

姓名：\_\_\_\_\_ 学号：\_\_\_\_\_ 组号：\_\_\_\_\_ 班级：\_\_\_\_\_

项目	技术要求	分值	扣分细则	得分
仪表	• 着装整齐，举止端庄，态度亲切	3		
操作前准备	护士准备	2		
	物品准备	1		
	环境准备	1		
	病人准备	2 5 2		
操作步骤	上肢运动	6	少活动一个关节活动度扣 2 分	
		2		
		2		
		5		
		4		
		5		
操作步骤	下肢运动	6	少活动一个关节活动度扣 2 分	
		2		
		5		
		2		
		5		
		2		
桥式运动	桥式运动	2		
		2		
		2		
综合评价	病人感受	4		
	护患沟通	3		
	操作过程	4		
		4		
理论知识	15			
总分		100		

附：完成时间 10 分钟，超过 2 分钟扣 2 分，超过 5 分钟不及格

主评老师：\_\_\_\_\_



### 表 3 平衡功能训练技术评分标准

姓名：\_\_\_\_\_ 学号：\_\_\_\_\_ 组号：\_\_\_\_\_ 班级：\_\_\_\_\_

项目	技术要求	分值	扣分细则	得分
仪表	• 着装整齐，举止端庄，态度亲切	2		
操作前准备	护士准备	• 修剪指甲、洗手	2	
	物品准备	• 准备 PT 病床、座椅、矮凳、平衡板、球、棒、滚筒	1	
	环境准备	• 温度适宜，注意保暖	1	
	病人准备	• 核对病人姓名、腕带	2	
• 评估病人病情，平衡，合作程度		3		
• 解释操作的目的，注意事项及配合方法		2		
操作步骤	仰卧位	• 双桥桥式运动操作方法正确	3	
		• 单桥桥式运动操作方法正确	3	
		• 护士刺激患者臀部肌肉收缩方法正确	2	
	坐位	• 长坐位静态平衡训练操作方法正确	2	自动态平衡训练少一个方向扣 1 分；他动态平衡训练少一个方向扣 2 分
		• 长坐位自动态平衡训练操作方法正确	6	
		• 长坐位他动态平衡训练操作方法正确	6	
• 端坐位静态平衡训练操作方法正确		2		
• 端坐位自动态平衡训练操作方法正确		6		
立位	• 端坐位他动态平衡训练操作方法正确	6		
	• 立位静态平衡辅助站立训练操作方法正确	2	自动态、他动态平衡训练少一个方向扣 2 分	
	• 立位静态平衡独立站立训练操作方法正确	2		
	• 立位自动态平衡训练操作方法正确	8		
• 立位他动态平衡训练操作方法正确	6			
综合评价	病人感受	• 观察病人反应，询问病人感受	5	
	护患沟通	• 操作过程有效沟通	4	
	操作过程	• 动作熟练、轻巧、恰当运用节力原理	4	
		• 操作过程注意病人安全	5	
理论知识	• 回答问题正确	15		
总分		100		

附：完成时间 15 分钟，超过 2 分钟扣 2 分，超过 5 分钟不及格

主评老师：\_\_\_\_\_

### 表 4 轮椅转移技术评分标准

姓名：\_\_\_\_\_ 学号：\_\_\_\_\_ 组号：\_\_\_\_\_ 班级：\_\_\_\_\_

项目	技术要求	分值	扣分	
仪表	• 着装整齐，举止端庄，态度亲切	3		
操作前准备	护士准备	• 修剪指甲、洗手	2	
	物品准备	• 轮椅、床各部件性能良好（配备季节所需保暖用品）	2	
	环境准备	• 安全、地面无湿滑、无障碍物、温度适宜	3	
	病人准备	• 核对病人姓名、腕带	2	
• 评估病人病情，肌力，合作程度		3		
• 解释操作的目的是，注意事项及配合方法		2		
操作步骤	一人协助法	侧方转移	. 推轮椅与床头成 30° 夹角，车闸制动，翻起脚踏板	4
			. 协助病人床边坐位，双足着地，双手搂抱护士颈部，头放在护士近轮椅侧肩部	4
		. 协助病人由坐位转换为立位方法正确	8	
		. 病人站稳后，协助病人转移至轮椅方法正确	8	
	垂直转移	. 推轮椅与床成 90° 夹角，车闸制动，翻起脚踏板	4	
		. 协助病人坐位并指导病人扶住轮椅扶手方法正确	10	
. 协助并指导病人移至轮椅方法正确	10			
综合评价	病人感受	• 观察病人反应，询问病人感受	5	
	护患沟通	• 操作过程有效沟通	5	
	操作过程	• 动作熟练、轻巧、恰当运用节力原理	5	
		• 操作过程注意病人安全	5	
理论知识	• 回答问题正确	15		
总分		100		

附：完成时间 10 分钟，超过 2 分钟扣 2 分，超过 5 分钟不及格

主评老师：\_\_\_\_\_

### 表 5 更衣训练技术评分标准

姓名：\_\_\_\_\_ 学号：\_\_\_\_\_ 组号：\_\_\_\_\_ 班级：\_\_\_\_\_

项目	技术要求	分值	扣分
仪表	• 着装整齐，举止端庄，态度亲切	3	
操作前准备	护士准备	• 修剪指甲、洗手	2
	物品准备	• 衣物按需放置，摆放合理美观	2
	环境准备	• 温度适宜，注意保暖	1
	病人准备	• 核对病人姓名、腕带	2
• 评估病人病情，肌力，合作程度		3	
• 解释操作的目的，注意事项及配合方法		2	
操作步骤	穿脱前开襟上衣	• 指导病人穿衣方法正确 • 指导病人脱衣方法正确	5 5
	穿脱套头上衣	• 指导病人穿衣方法正确 • 指导病人脱衣方法正确	5 5
	卧位穿裤子	• 指导病人穿裤子方法正确	5
		• 指导病人脱裤子方法正确	5
	坐位穿裤子	• 指导病人穿裤子方法正确	5
		• 指导病人脱裤子方法正确	5
穿袜子	• 指导病人穿袜子方法正确	5	
穿鞋子	• 指导病人穿鞋子方法正确	5	
综合评价	病人感受	• 观察病人反应，询问病人感受	5
	护患沟通	• 操作过程有效沟通	5
	操作过程	• 动作熟练、轻巧、恰当运用节力原理	5
		• 操作过程注意病人安全	5
理论知识	• 回答问题正确	15	
总分		100	

附：完成时间 15 分钟，超过 2 分钟扣 2 分，超过 5 分钟不及格

主评老师：\_\_\_\_\_

表 6 脑瘫患儿姿势矫正及运动控制技术评分标准

姓名：\_\_\_\_\_ 学号：\_\_\_\_\_ 组号：\_\_\_\_\_ 班级：\_\_\_\_\_

项目	技术要求	分值	扣分细则	得分
仪表	• 着装整齐，举止端庄，态度亲切	2		
操作前准备	护士准备	• 修剪指甲、洗手	2	
	物品准备	• PT 床、楔型垫、婴儿示教模型、玩具、圆筒	1	
	环境准备	• 温度适宜，注意保暖	2	
	病人准备	• 核对患儿姓名、腕带	3	
• 评估患儿病情，合作程度		4		
• 解释操作的目的，注意事项及配合方法		3		
操作步骤	抱姿	• 根据病例判断患儿姿势异常的类型正确	6	
		• 指导家属对患儿进行抱姿训练操作方法正确	6	
	头部控制	• 根据病例判断患儿头部控制能力异常的类型正确	6	
		• 指导家属对患儿进行头部控制能力训练的操作方法正确	6	
坐姿矫正	• 根据病例判断患儿在坐位时姿势异常的类型正确	6		
	• 指导家属对患儿进行坐姿矫正训练的操作方法正确	6		
睡眠良姿	• 根据病例判断患儿姿势异常的类型正确	6		
	• 指导家属对患儿摆放睡眠良姿训练的操作方法正确	6		
综合评价	病人感受	• 观察病人反应，询问病人感受	6	
	护患沟通	• 操作过程有效沟通	6	
	操作过程	• 动作熟练、轻巧、恰当运用节力原理	4	
		• 操作过程注意病人安全	4	
理论知识	• 回答问题正确	15		
总分		100		

附：完成时间 10 分钟，超过 2 分钟扣 2 分，超过 5 分钟不及格

主评老师：\_\_\_\_\_