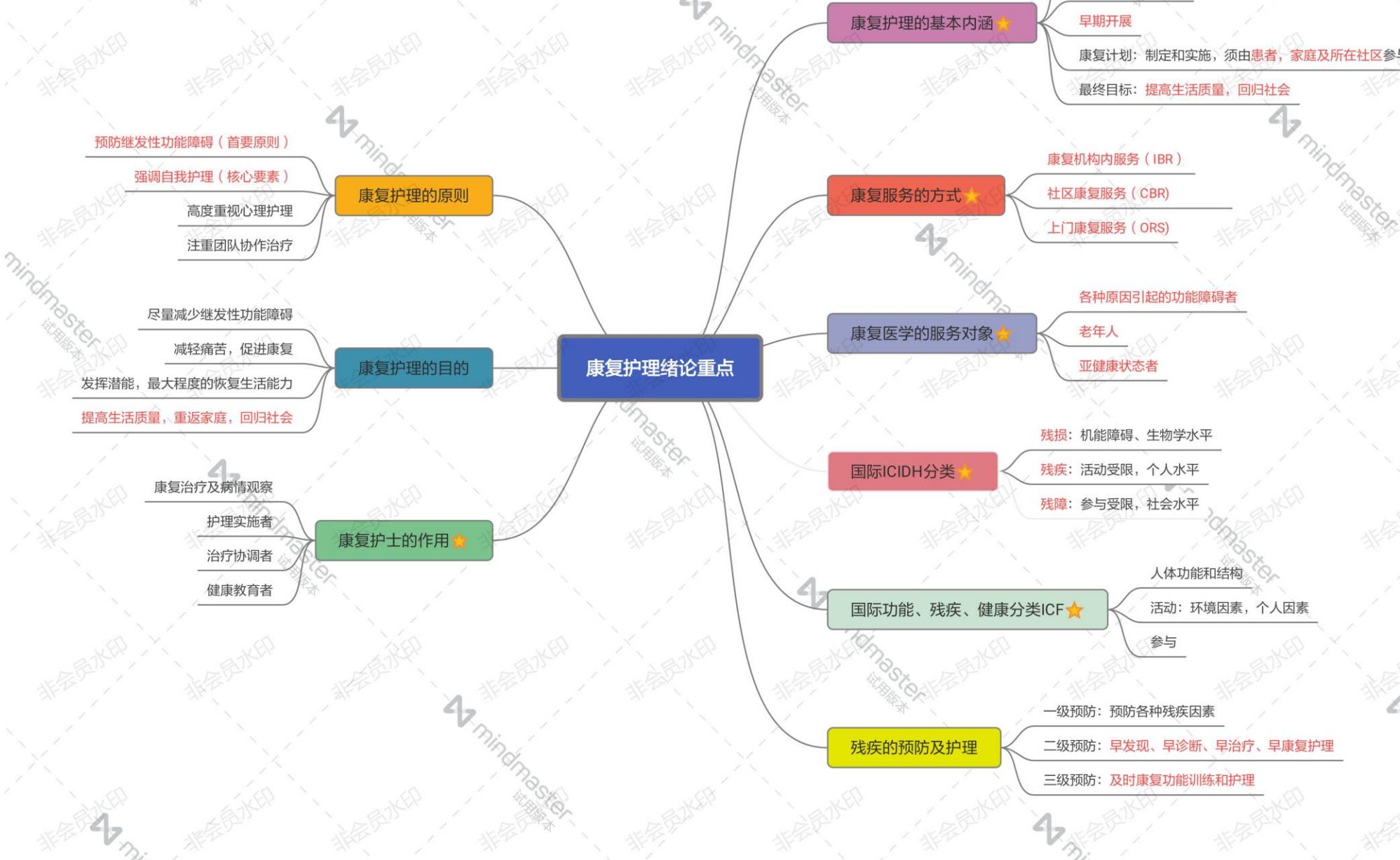


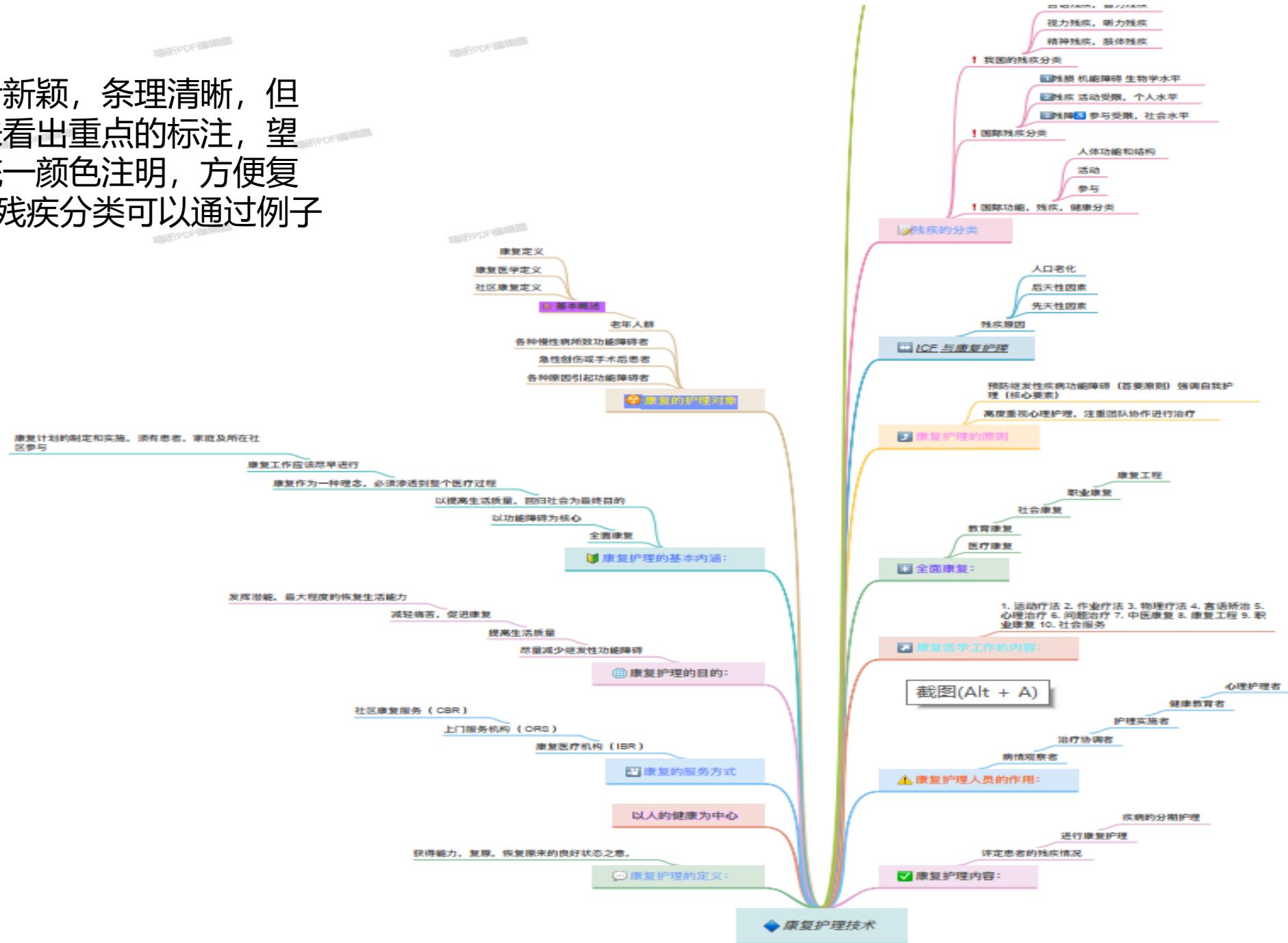
康复护理---“绪论”课堂思维导图设计

重点突出，但部分文字过多建议精简，篇幅过长，建议ICF与康复护理分支设在另一侧方便阅读

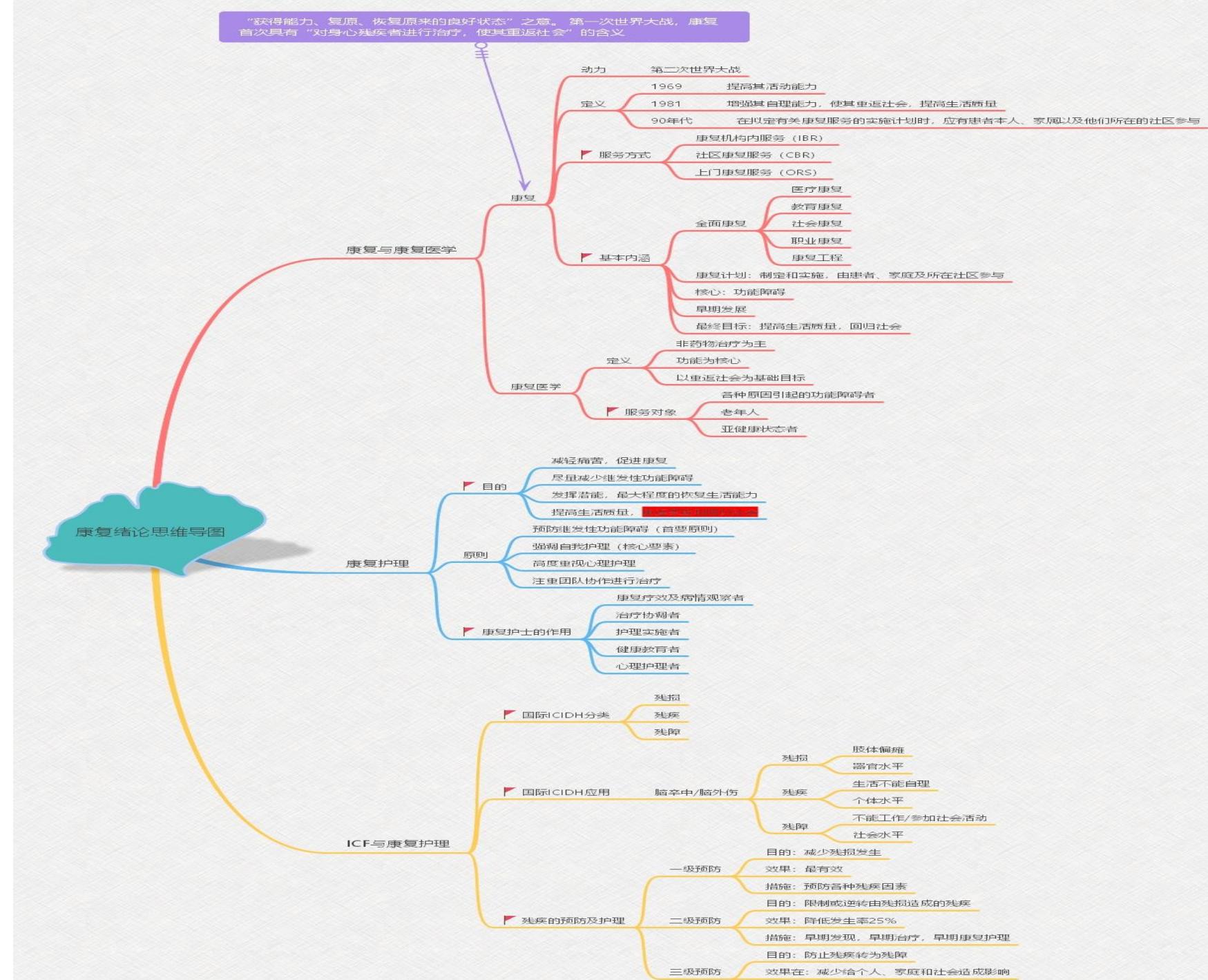




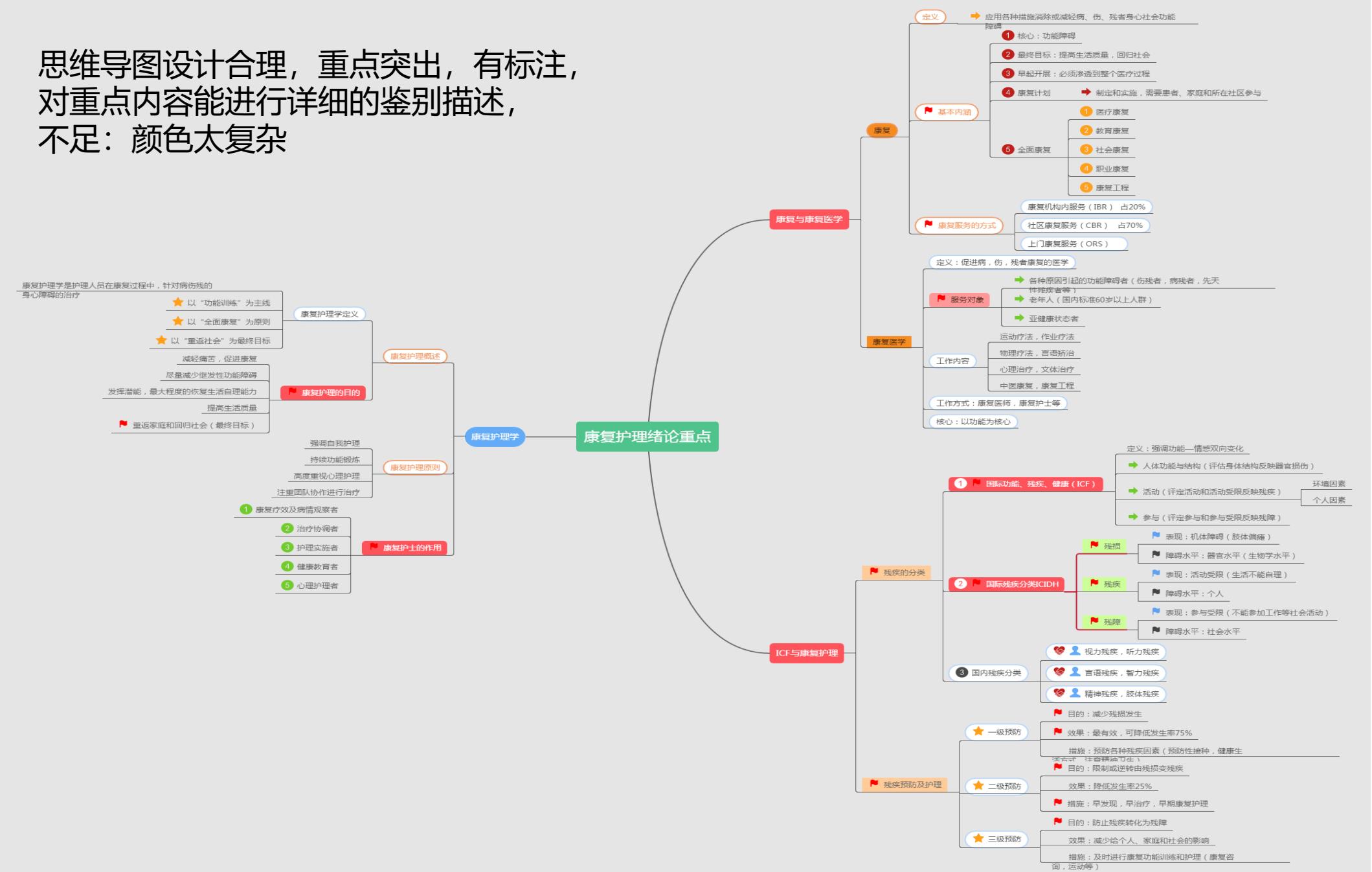
该思维导图设计新颖，条理清晰，但颜色太复杂，未看出重点的标注，望对重点内容用统一颜色注明，方便复习。关于ICIDH残疾分类可以通过例子进行鉴别描述



该思维导图设计条理清晰，重点的有标注，望对重点内容用统一颜色注明，方便复习。优点：关于ICIDH残疾分类通过例子进行鉴别描述，残疾的预防措施详细到位。



思维导图设计合理，重点突出，有标注，
对重点内容能进行详细的鉴别描述，
不足：颜色太复杂



肌力障碍的 康复护理



护理系 曹露阳
13929842187

学习目标

掌握肌力评定的定义、徒手肌力评定的方法和肌力训练方法

了解肌力下降的原因

A

B

C

D

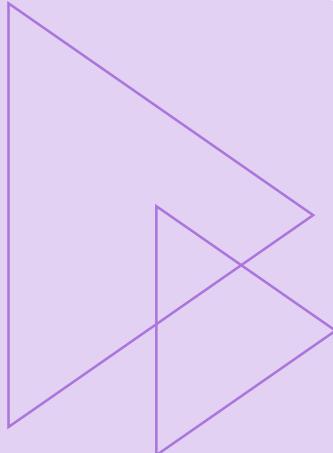
熟悉肌力评定的注意事项
和肌力训练的注意事项

学会评估运动功能障碍病
人的主要肌肉肌力情况

流程图



主要内容



康复评定概述（自学）



肌力概述



肌力评定的方法



肌力障碍的护理

101 康复护理评定



康复护理评定 (自学)

康复护理过程的重要组成部分，对康复对象进行定性和定量的描述，并对结果做出解释的过程。



- 性质、范围、程度、
- 目标与方案、疗效



- 直接与间接
- 量表与仪器
- 3期评定（初/中/末）



要求



病例分析：

上午8点，护士长带领大家进行护理查房，查房对象是15床，张英，女，35岁，半个月前，车祸致左锁骨骨折入院，行内固定术，昨天从骨科转入康复科，现请护士进行躯体功能描述。

请思考：躯体功能包括哪些方面？



躯体功能：

- 运动
 - ✓ 肌力
 - ✓ 关节
- 感觉
 - ✓ 平衡
 - ✓ 协调
- 步态
- 日常生活能力



102

肌力概述





概述



肌力---

肌肉或肌群在收缩时候产生的最大力量。

广义：**绝对**肌力、肌耐力、爆发力

二

肌力下降

- 肌无力 (muscle weakness)
指一块肌肉或一组肌群产生张力的能力下降或丧失



概述

肌力下降原因



小调查：
你这一周运动了吗？（30分钟以上）

年龄增加

肌力下降原因



肌源性疾病



失用性肌萎缩

/03

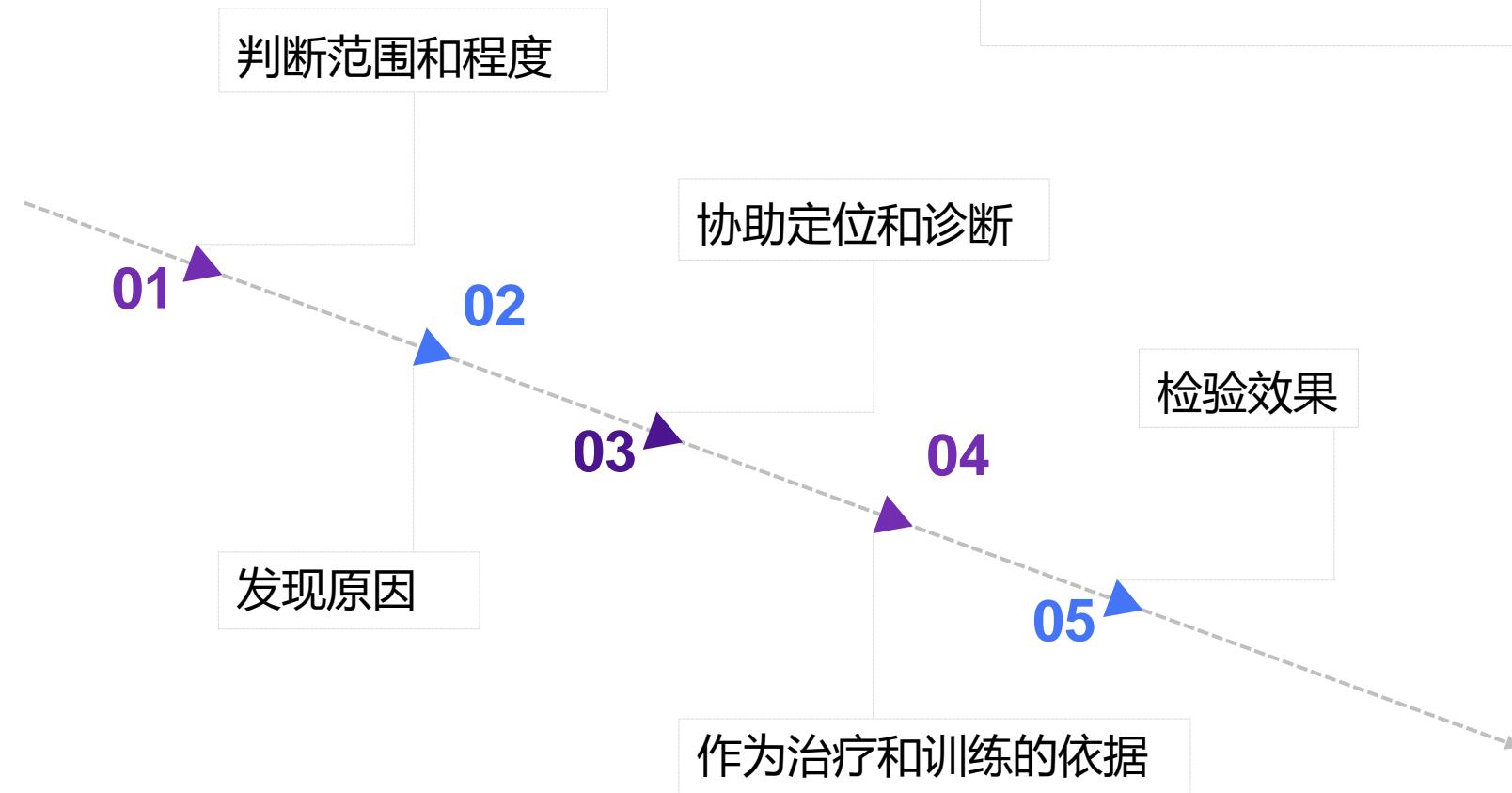
肌力评定

- 分类
- 徒手肌力评定
- 器械肌力评定



肌力评定

通过测定受试者在**主动运动**时**单一肌肉或肌群**产生的**最大收缩力量**，借以评价肌肉的功能状态。



康复护理训练应用于脑卒中患者对其肢体肌力恢复及生活质量的影响

目的研究分析在脑卒中患者护理中采用康复护理训练对患者肢体肌力恢复及生活质量的影响。方法研究样本选自本院2016年1月~2017年1月收治的80例脑卒中患者,采用随机选取法将其分为对照组与观察组,对照组患者为常规护理方案患者,观察组患者为康复护理训练护理...

李萍 - 《中西医结合心血管病电子杂志》

被引量: 0 发表: 2017年

发表

针灸联合现代康复核心肌群训练对脑卒中患者脑血流动力学、肢体肌力恢复及生活质量的影响

目的:观察针灸联合现代康复核心肌群训练对脑卒中患者脑血流动力学、肢体肌力恢复及生活质量的影响。方法:选取80例脑卒中患者作为研究对象,按随机数字表法分成联合组和训练组各40例。训练组予以现代康复核心肌群训练方案,联合组在训练组治疗方案的基础上联...

施赟华 - 《新中医》

被引量: 6

针灸联合康复核心肌群训练对脑卒中患者血流动力学、生活质量及肢体肌力恢复的影响

目的观察针灸联合康复核心肌群训练治疗脑卒中的临床效果。方法将我院收治的86例脑卒中患者分为对照组和观察组,各43例。对照组患者给予康复核心肌群训练,观察组患者在对照组基础上给予针灸辩证治疗。比较两组患者的临床效果。结果治疗后14 d及治疗后3个月,...

杨刚, 崔颖 - 《临床医学研究与实践》

被引量: 0

个体化康复护理对脑卒中患者生活质量及肢体肌力的影响

目的研究个体化康复护理对脑卒中患者生活质量及肢体肌力的影响。方法选取我院56例脑卒中患者,按随机数字表法分成观察组和对照组,每组28例。对照组采用脑卒中常规专业护理,观察组在常规专业护理的基础上进行个体化康复护理。结果观察组总优良率(89.28%)优于...

李晓飞, 罗霏 - 《中国医药导报》

被引量: 0

病例分析：

护士长请小陈护士为张英进行肌力评定。在评估前，张英告诉小陈护士：“手术后，因为左肩膀疼痛，缺乏锻炼，现感觉左上肢比右上肢的力量稍差一些。”

请思考：面对这种情况，小陈护士该选择哪种肌力评定的方法？

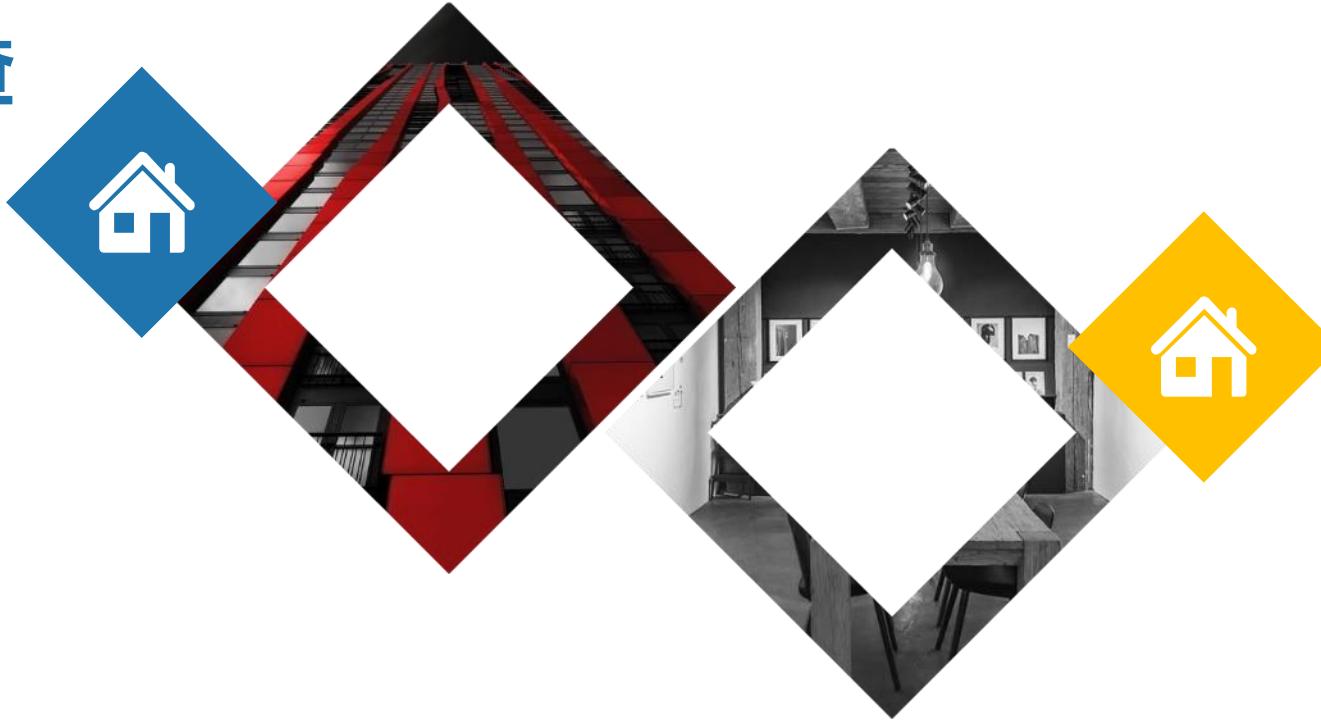


肌力评定

分类

徒手肌力检查

Lovett6级分级法



器械肌力检查

肌力超过3级后使用

肌力评定

徒手肌力检查——MMT



- 肌力分级

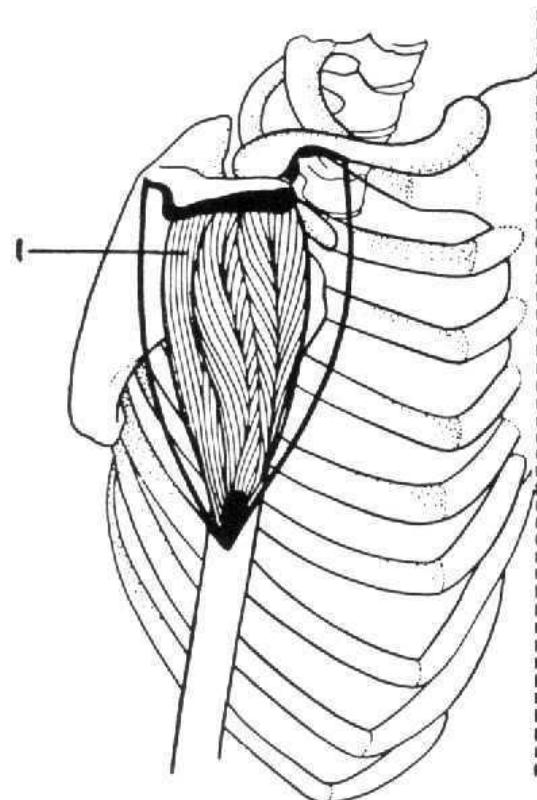
肌力评定

Lovett6级分级法

级别	名称	标准	相当于正常肌力的%
0	零	无可测知的肌肉收缩	0
1	微缩	有轻微收缩，但不能引起关节活动	10
2	差	在减重状态下能做关节全范围活动	25
3	尚可	能抗重力做关节全范围运动但不能抗阻力	50
4	良好	能抗重力、抗一定阻力运动	75
5	正常	能抗重力、抗充分阻力运动	100

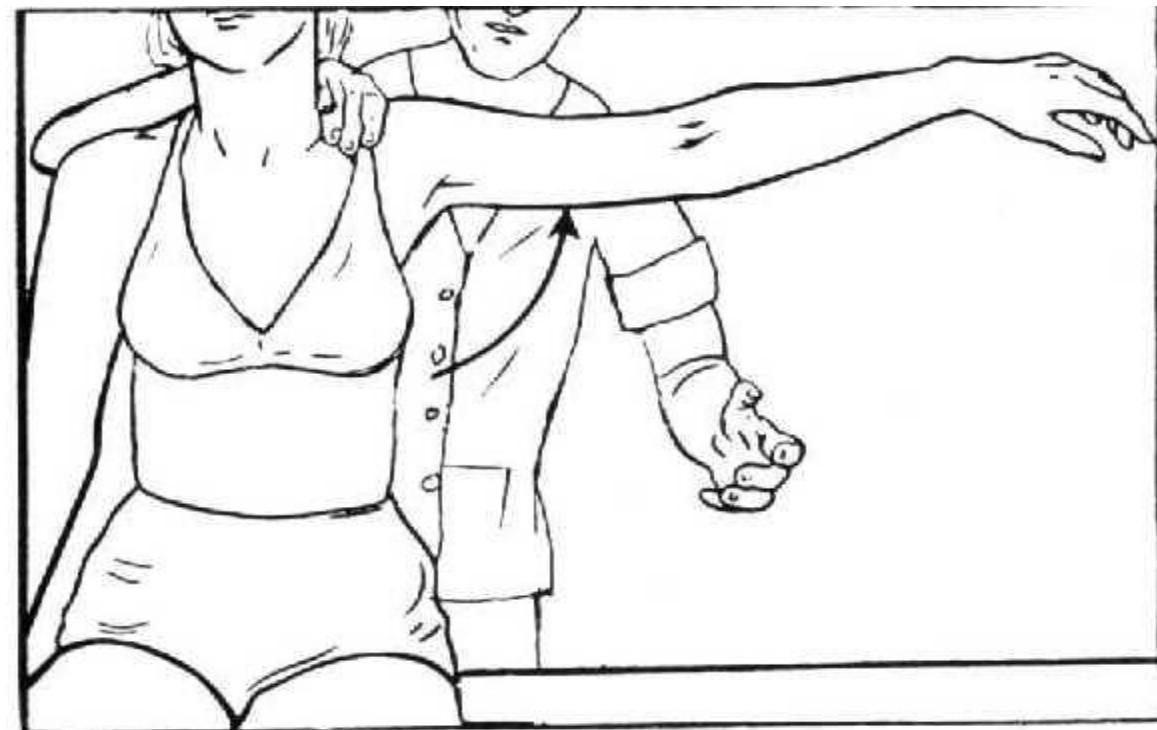
肌力评定

评价方法---肩关节外展肌力评定

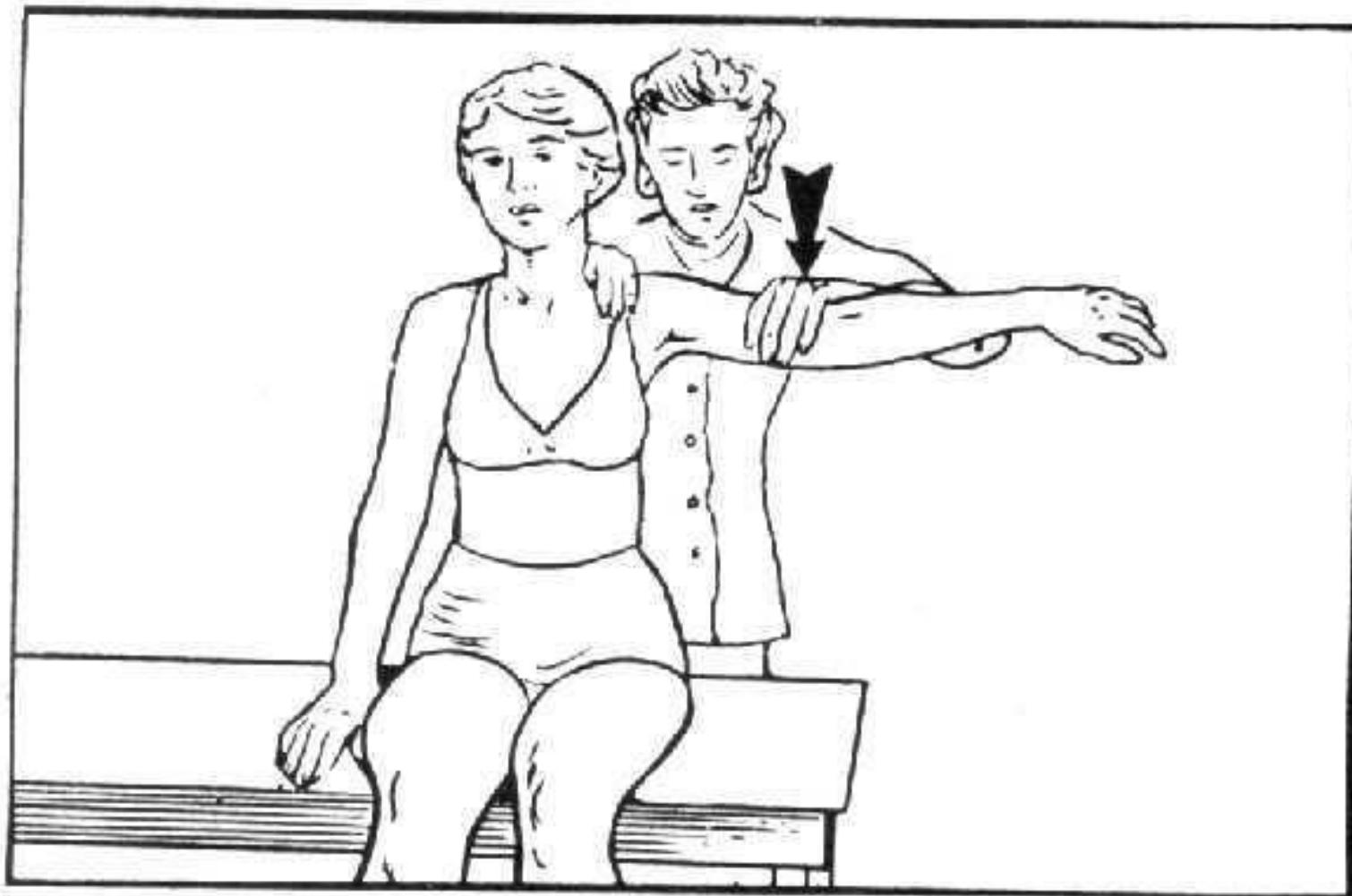


三角肌中部

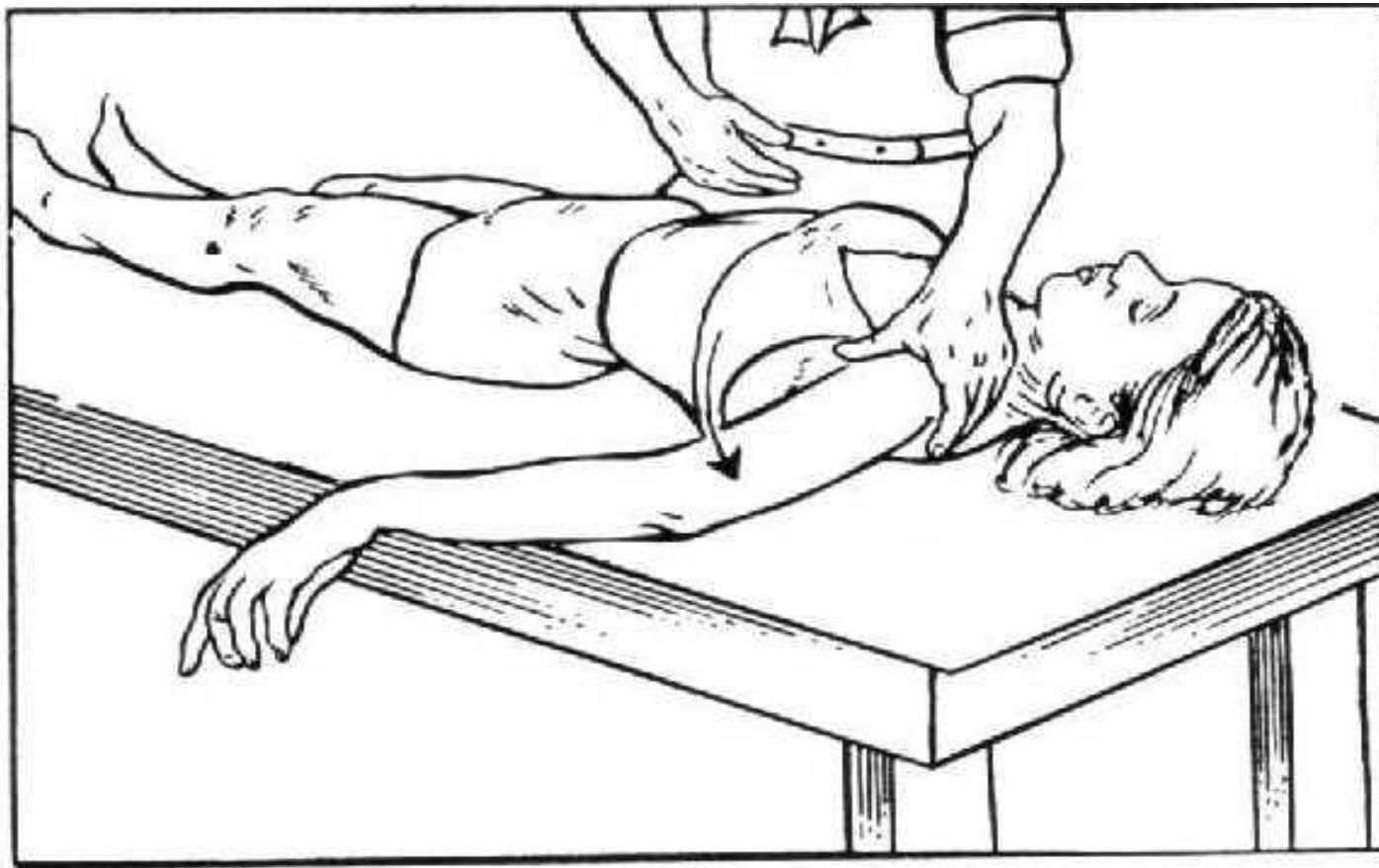
上肢外展



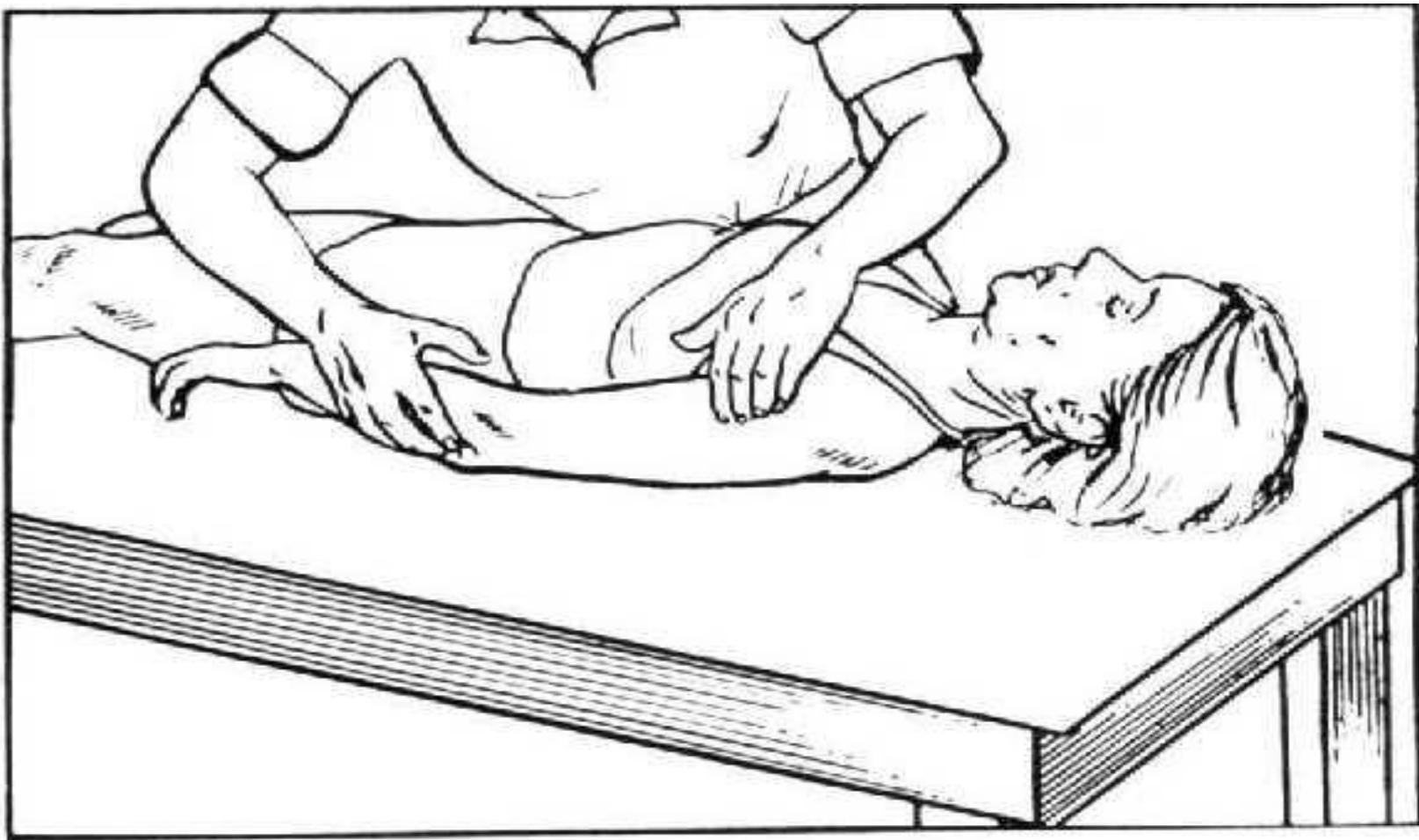
能抗重力做关节全范围运动但不能抗阻力



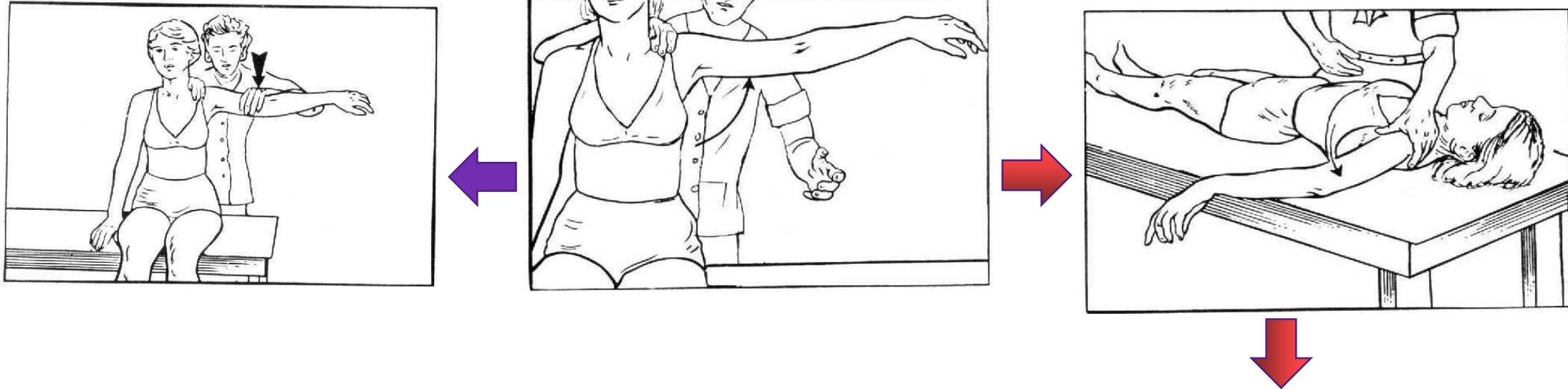
能抗重力、抗一定阻力运动



在减重状态下能做关节全范围活动



有轻微收缩，但不能引起关节活动



全身主要肌肉肌力评定操作方法：
● 随身课堂“拓展资源”---肌力评定技术
● 肌力评定实操课

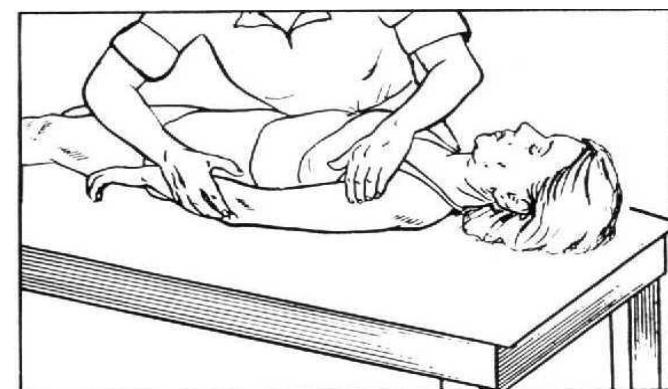


拓展资源



肌力评定技术

3MB PDF 文档

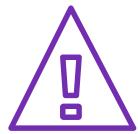


肌力评定

徒手肌力检查——MMT



- 简便、实用、应用广泛



- 注意事项

徒手肌力检查



解释清楚
目的、步骤、方法....



先健侧再患侧



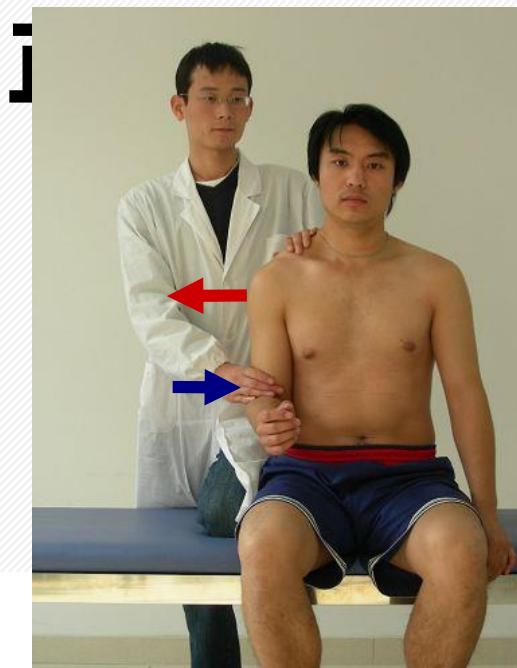
正确姿势

徒手肌力检查



评定时

- 每个肌力检查有相对应的姿势
- 固定近端, 防止替代动作
- 施压远端, 连续性反向力 (徒手/重物)



徒手肌力检查



注意事项

评定时



解释清楚



先健侧再患侧



正确姿势



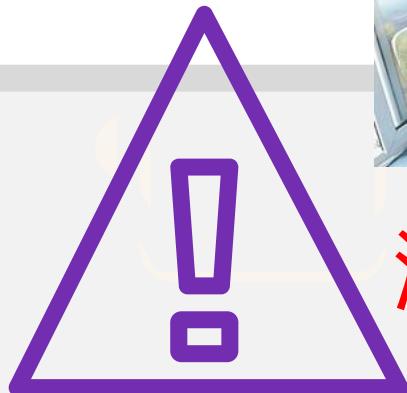
肌力为3级以下，
置减重体位

滑板、悬吊带....? ? ..

徒手肌力检查



注意事项



评定时



解释清楚



先健侧再患侧



正确姿势



肌力为3级以下，
置减重体位



痉挛性瘫痪不宜做MMT

肌力评定

借助器械的肌力检查

(课后资源拓展)

- 在肌力较强 (超过3级) 时, 为了进一步作较准确的定量评定, 可用专门的器械进行测试, 常用的方法:
 - 握力测试
 - 捏力测试
 - 背拉力测试
 - 四肢肌群肌力测试



病例分析：

小陈护士为张英进行肌力评定。评估时，张英取端坐位，可抗重力主动外展左上肢，也可对抗沙袋重量外展上肢，但右侧差。

请思考：

小陈护士评定的结果是多少级？

张英应选择何种训练方法？



104

肌力障碍的护理

- 肌力训练的原则
- 肌力训练目的
- 肌力训练方法
- 注意事项



肌力训练的原则

- 所给负荷应略高于现在的肌力水平
- 至少相当于使肌肉最大收缩的60%，并持续6W

超常负荷
原则

01

运动处方：强度、时间、频率、方式



肌力训练的原则

- 阻力来源于外加阻力和肢体重量

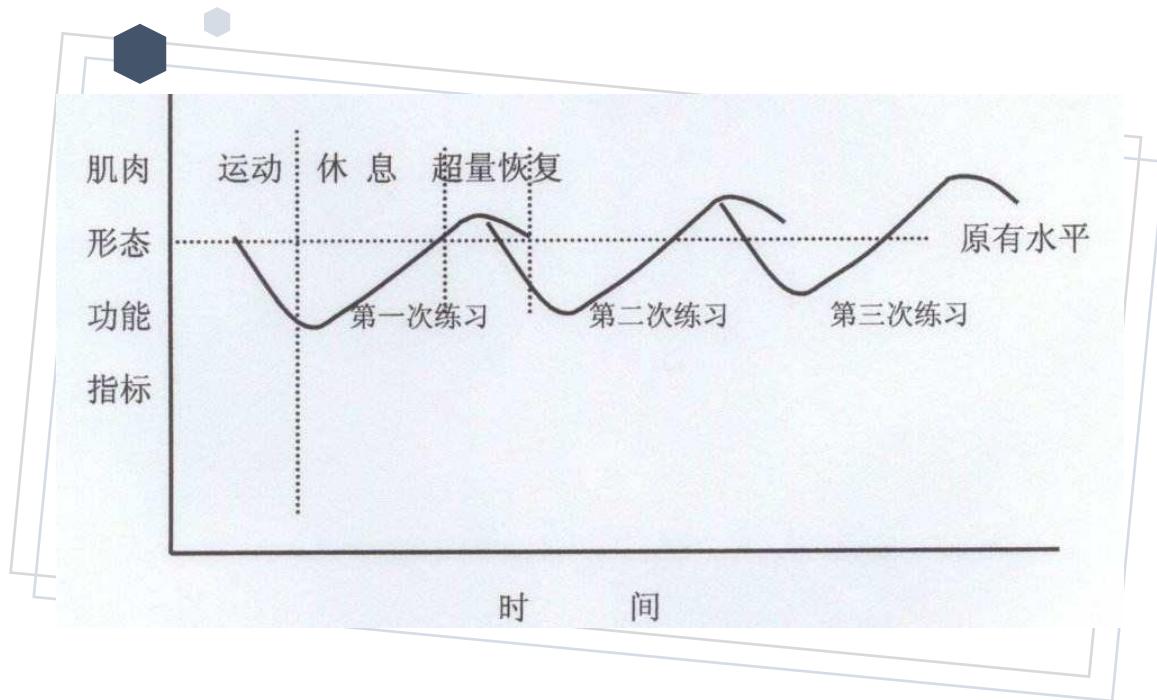
阻力原则

02

运动处方：强度、时间、频率、方式



肌力训练的原则



通过使肌肉较大程度收缩，并重复**一定次数**或**持续一定的时间**以引起适度的肌肉疲劳，达到增粗肌肉纤维、增强肌力的目的
但**过度疲劳**是有害的

- 如在下次训练中，肌力不增加反而减退，也往往意味
前一次训练过度疲劳

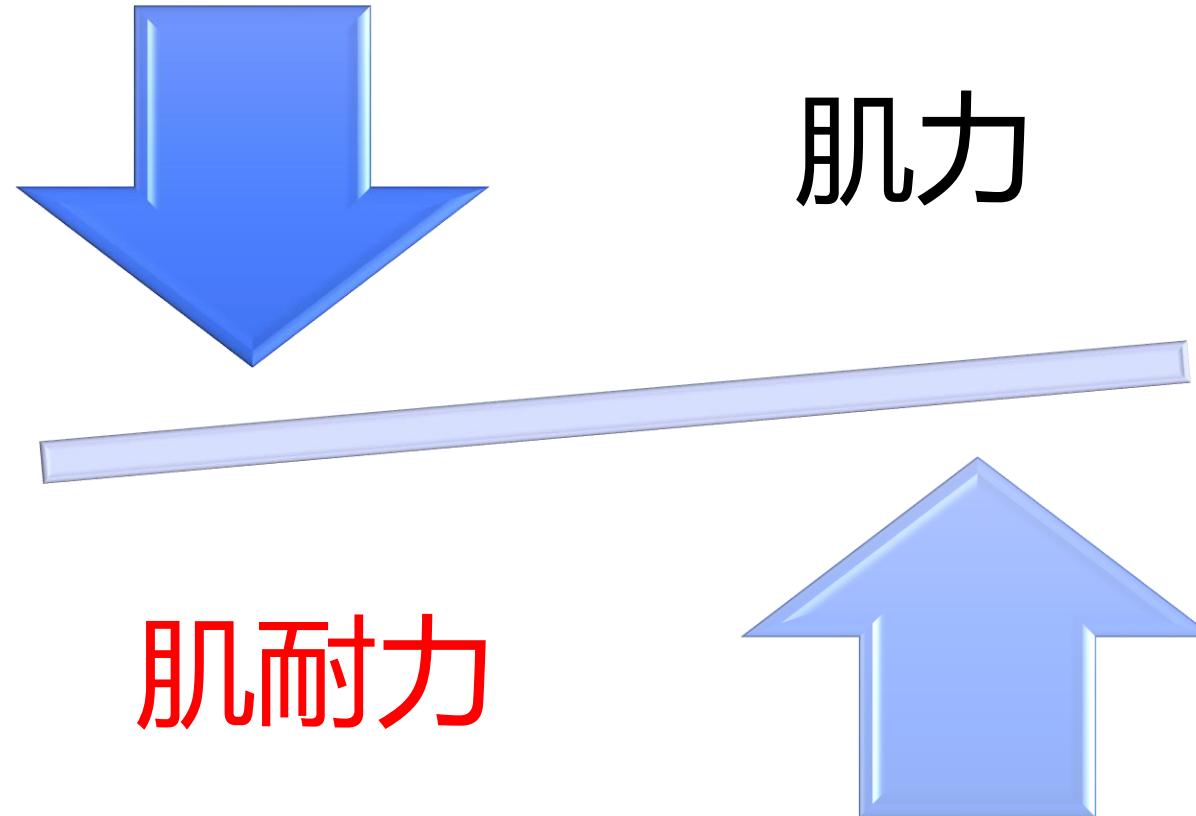
关于肌力训练的原则,下列描述**错误**的是
选择一项:

- A 循序渐进原则
- B 疲劳而不过度疲劳的原则
- C 阻力原则
- D 训练次数宜多的原则
- E 低负荷的原则



肌力障碍的护理

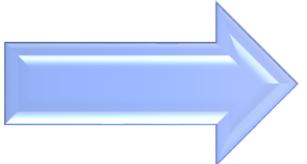
训练目的与方法 (肌力包括?)



肌力障碍的护理

训练目的与方法

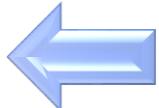
肌耐力



- ✓ 慢跑
- ✓ 游泳
- ✓ 散步
- ✓ 骑行



负荷小 时间长 重复次数增加

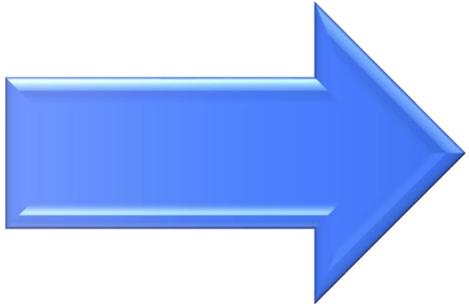


肌力障碍的护理

训练目的与方法

肌 力

(定义)



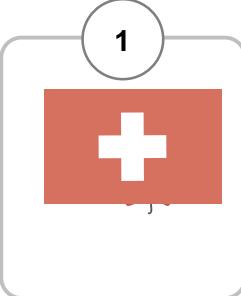
维持和发展肌肉功能的练习



肌力障碍的护理

肌力训练方法

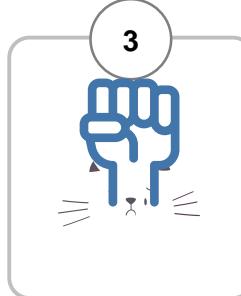
按患者主动用力程度分类



被动运动



助力运动



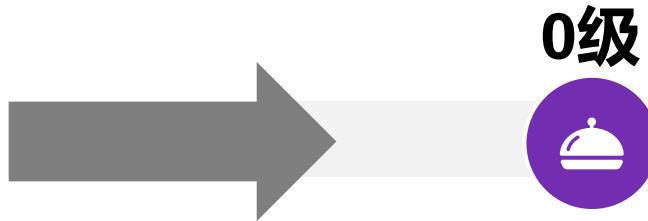
主动运动



抗阻运动

肌力训练方法

根据肌力
分级选择



神经肌肉电刺激

引导患者做主观努力，通过意念的方式，竭力去
引发瘫痪肌肉的主动收缩。



被动运动



根据肌力
分级选择

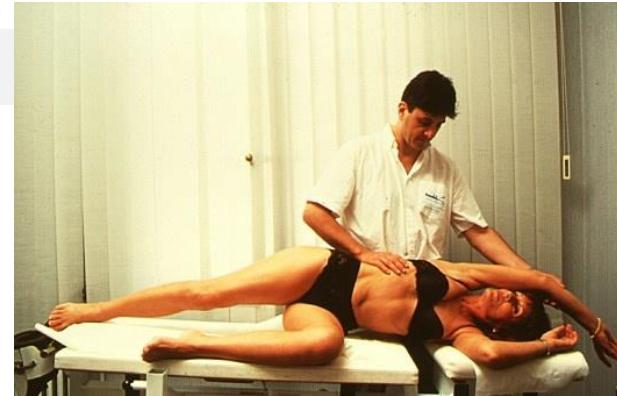


1-2级



肌电生物反馈训练

已有随意的肌电活动



助力运动

徒手或器械



根据肌力
分级选择



3级



主动运动

取正确的体位和姿势
肢体置于抗重力位
防止代偿运动



请在插入菜单—页眉和页脚中修改此文
本

根据肌力
分级选择

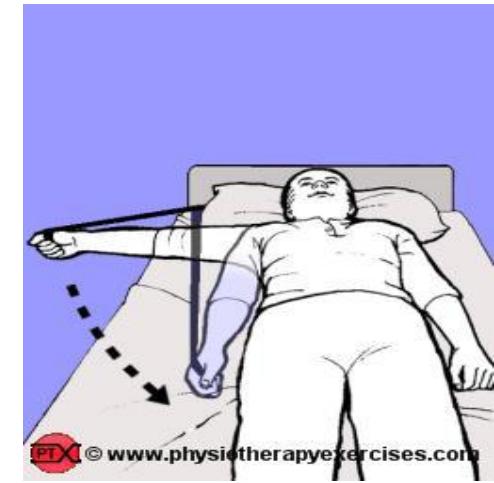
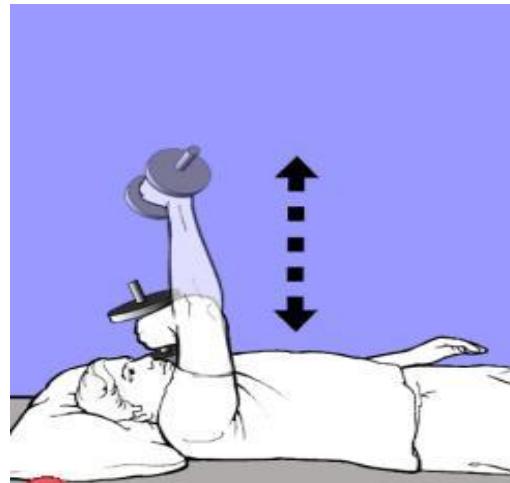


4级



抗阻运动

徒手、弹簧、重物



 © www.physiotherapyexercises.com

根据肌力
分级选择



4级



抗阻运动

等长运动练习

等张运动练习

微课补充

肌力训练方法



0级

被动运动
神经肌肉电刺激



1-2级

助力运动
神经肌肉电刺激



3级

主动运动



4级

抗阻运动

肌力训练的注意事项

进行讲解和鼓励

注意无痛训练



注意调节阻力



选择正确的运动量
和训练节奏



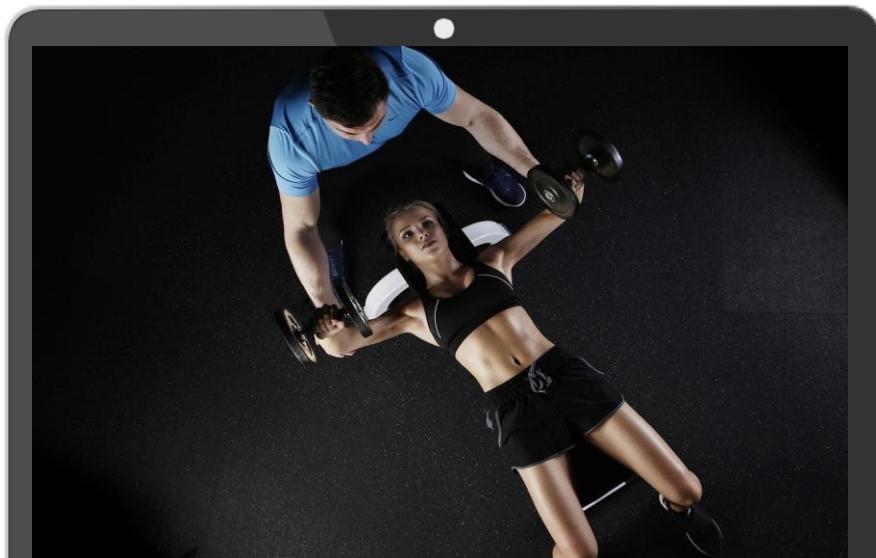
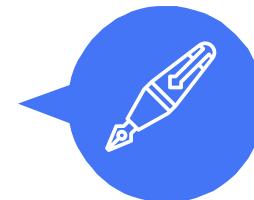
注意心血管反应



防止代偿运动的出现



做好正确详细的训
练记录



肌力训练—禁忌症

1. 全身有严重感染和高热患者。
2. 严重的心脏病患者，如快速性心律失常、心力衰竭等。
3. 皮炎、肌炎发作期、严重肌病患者，不宜进行高强度或抗阻训练。
4. 局部有活动性出血，不宜进行局部肌肉训练，以免加重出血形成血肿。
5. 骨折后只行石膏外固定、骨折端未形成牢固骨痂时，不宜进行等张或等速肌力训练。



病例分析：

小陈护士为张英进行肌力评定后，评定结果为左上肢三角肌肌力为4级。

请思考：张英应选择何种训练方法？



热点讨论

小王，男，23岁，有一天晚上驾驶摩托车时不慎从车上摔了下来，致右侧上肢臂丛神经损伤。检查没有发现骨折，可以上抬胳膊，但很费劲且不能抬很高，手能做轻微的对指动作，但不能抓握任何东西。现在小王感觉整个右侧上肢无力，感觉减退。他希望你能帮他恢复右侧上肢的功能。

你能帮小王设计几个可以在家就能完成的肌力增强的方法么？



一 肌力概述

二 肌力评定

三 肌力障碍的护理

★ **徒手肌力检查**

借助器械的肌力检查

肌力训练的原则

★ **肌力训练方法**

肌力训练注意事项

Thanks

