

中医传统康复护理内容及方法运动康复护理护士资格考试

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022__E4_B8_AD_E5_8C_BB_E4_BC_A0_E7_c21_109.htm

对康复患者的行走、活动的护理，应按照康复治疗的规程进行。要合理安排休息与运动，掌握动静结合的原则，要做适当的运动健身。还要对康复功能训练进行指导与护理。（一）动静结合 中医护理强调动静结合，根据患者的病情轻重、体质强弱、个人的爱好适当安排休息和活动。一般体质虚弱、老年人、手术后患者，在康复期应以休息为主，有助于保持体力加快脏腑功能恢复，并适当参加一些活动，可以使经络通畅，气血流通，增强抵抗外邪的能力，也可适当作轻度娱乐性质的活动，如听音乐、唱歌、下棋、读书、观看文艺节目等。慢性病证康复病人，每日清晨应散步、打太极拳、做体操等。（二）运动的方法和种类 百考试题 - 全国最大教育类网站(www

.Examda.com) 1、运动的方法：发展肌力、增强耐力、改善关节活动度、本体促进法等。来源：考试大 2、运动的种类：
耐力训练项目：适用于健身、改善心、肺及机体代谢功能、恢复体能。如医疗步行、健身跑、骑自行车、游泳、划船、登山、跳绳、跑步平台、上下楼梯等属于周期性、节律性反复的运动及球类运动项目。
力量性训练项目：适用于增强肌力、改善关节功能和消除局部积聚的脂肪，可选用各类专门的肌力训练设备进行。
放松性训练项目：适用于放松精神和躯体，以消除疲劳和防治多种身心疾病。可以选用散步、太极拳、放松体操、保健操、气功及按摩等。
矫正治疗性项目：适用于治疗某些疾病和伤残的患者，有针对

性的医疗体操及按摩。如呼吸体操，用于治疗哮喘、肺气肿；锻炼腹肌的体操用于治疗内脏下垂；脊柱矫正体操，用于脊柱侧弯的矫治等。改善关节活动度和灵活性的训练项目：适用于关节活动障碍和关节慢性疼痛及维持关节的灵活性。如关节的伸展运动体操、关节松动术、各种关节活动训练器训练等。

3、运动的时间：15～60分钟，一般为20～30分钟。

4、运动频度：每周3～7次（隔3～4天运动效果可能消失）。

来源：考试大

5、运动康复的护理：（1）密切观察，运动过程中如出现发热等应停止运动，恢复后重新修新运动处方；老年人注意运动安全。（2）动后咨询患者有无疲劳感或检测患者次日脉搏有否加快，如有上述情况应视为运动量过大，应建议康复医生修订处方。（3）运动后休息20分钟后才能沐浴。老年人运动后做适当按摩。更多信息请访问：百考试题护士网校 护士论坛 护士在线题库 百考试题执业护士加入收藏相关推荐：中医传统康复护理内容及方法饮食康复护理 中医传统康复护理内容及方法心理康复护理 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com