

临床操作指导 运动疗法临床执业医师考试 PDF转换可能丢失  
图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/606/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_B4\\_E5\\_BA\\_8A\\_E6\\_93\\_8D\\_E4\\_c22\\_606505.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/606/2021_2022__E4_B8_B4_E5_BA_8A_E6_93_8D_E4_c22_606505.htm)

适应症 外科疾病：

骨折，肌肉韧带劳损或撕裂，腰椎间盘突出症或其摘除术后，颈椎病、肩关节周围炎、人工关节术后，膝关节半月板或

游离体摘除术后，截肢术后、断肢再植术后，胸腔腹腔大手术后，外翻足、内翻足、扁平足，脑震荡、脑挫伤，烧伤、

冻伤，静脉曲张及其术后等。 内科疾病：冠心病，心脏瓣膜病，心力衰竭代偿期，高血压病；慢性气管炎，支气管炎，

肺炎，支气管哮喘，肺气肿，肺结核，肺不张；胃和十二指肠溃疡病，内脏下垂，胃肠功能紊乱，慢性胃炎，慢性胆囊炎，慢性肝炎；肥胖病，糖尿病；风湿性关节炎，类风湿性

关节炎等。 神经科疾病：脑血管疾病后遗症，周围神经损伤，腰神经根炎，多发性周围神经炎，神经官能症，面神经麻

痹，进行性肌萎缩，脊髓空洞症等。 妇产科疾病：子宫脱垂，慢性盆腔炎，产后等。 方法及内容 1.医疗体操医疗体操是

运动疗法中最常用的方法，能按所需运动方式、速度、动作的幅度、协调性与肌肉的力量进行训练，做到循序渐进。医疗体操可以是全身性的，也可是局部性的，或全身性与局部性相结合。在进行医疗体操时可使用器械，也可徒手。分为主动运动，即利用患者自身主动进行，被动运动是利用外力来增大关节的活动范围及肌肉力量。外力包括健侧肢体、旁人的力量或器械的力量。医疗体操可用于预防疾病，以促进身体健康，可用于损伤与疾病的治疗，根据疾病与伤残的特点、功能状况和要达到的治疗目的，有针对性地选择合适的

医疗体操进行训练。可选用不同的方式，例如肌肉力量的训练、关节活动度的训练、耐力训练、放松训练、呼吸训练、平衡运动等。关于运动量、运动强度、活动范围，应根据患者对运动的耐受情况，及时予以调节。也可根据病情及情况分阶段进行训练。

2.有氧训练 有氧训练是以增加人体吸入、输送和使用氧气能力为目的的耐力性训练。也是提高机体有氧代谢能力的健身方法。此种训练方法简便、易行，运动方式对技巧的要求不高，易于推行，其运动方式有步行、健身操、游泳、自行车、原地跑、登楼梯、跳绳等。人体生理负荷量是由锻炼的强度、训练的次数、每次训练持续时间等决定的，而人体可以自监自控训练，因而安全有效。一般采用中等强度的耐力性训练，对心肺功能有良好作用，可提高负荷量，增加携氧能力，并且对改善机体有氧的分解代谢与合成代谢的进程有促进作用，还可以增加肌肉的收缩力。有氧训练方法较多，但以库柏（Cooper）训练法具有代表性，各种训练水平的人都可采用。

3.民族形式的体疗 有武术、气功、推拿、行走、跑步、保健体操、五禽戏，太极拳、八段锦、钓鱼、爬竿等许多方法，应用器械健身的有拔河、跳绳、踢毽球、秋千、划龙舟，以及武术中使用的刀、枪、剑、棍棒等。

更多信息请访问：百考试题医师网校 医师论坛 医师在线题库 百考试题执业医师加入收藏 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](http://www.100test.com)