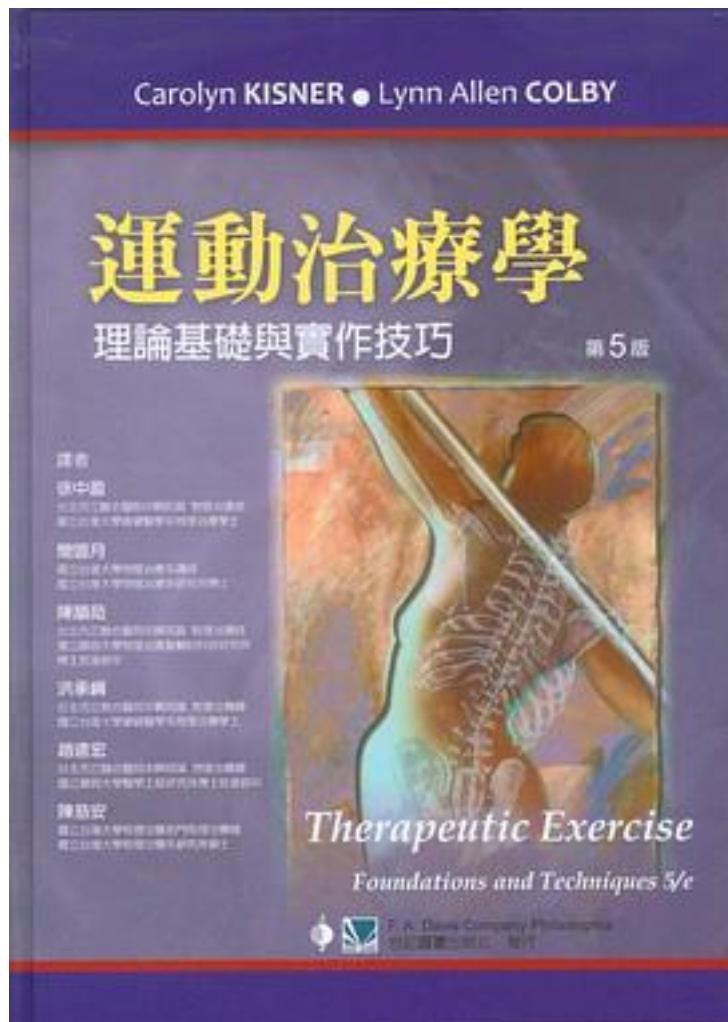


運動治療學（第5版）



[运动治疗学（第5版）_下载链接1](#)

著者:Carolyn Kisner

出版者:合記圖書出版社

出版时间:2009-2

装帧:

isbn:9789861265766

廣受好評的《運動治療學：理論基礎與實作技巧》為物理治療科系學生的必備教科書，

其針對個案所設計的專屬運動治療計畫，更新版本除保留此項優點，並增入更精細的圖示，針對各項疾病病理變化與肌肉骨骼手術的運動原則及資料均有深入探討。新增的外科手術章節，對於內容程序有詳盡的解說，專業技巧部份並加入隨機控制實驗的系統回顧，無論相關科系學生或物理治療師在臨床治療上，都有極高的參考價值。

作者介紹:

目錄: 目錄:

Brief Contents

一般概念 (General Concepts)

1 運動治療：基礎概念 1

2 疾病預防、健康與安康 37

運動與技術應用科學

(Applied Science of Exercise and Techniques)

3 關節活動度 43

4 活動性機能損傷之牽拉 65

5 周邊關節鬆動技巧 109

6 肌肉動作執行機能損傷的阻力運動 147

7 有氧運動原則 231

8 平衡缺損之運動 251

9 水療 273

介入原則 (Principles of Intervention)

10 軟組織損傷、修復與處理 295

11 關節、結締組織、骨骼疾病和其管理 309

12 手術介入及術後處理 329

13 周邊神經疾病及處理 349

身體區域的運動介入

(Exercise Interventions by Body Region)

14 脊椎及姿勢：構造、功能、姿勢損傷及處理須知 383

15 脊椎：機能損傷、診斷及處理原則 407

16 脊椎；運動介入 439

17 肩關節及肩帶 481

18 肘關節及前臂複合體 557

19 腕關節與手部 589

20 髋關節 643

21 膝關節 687

22 踝關節及足部關節 759

運動治療學的特殊領域

(Special Areas of Therapeutic Exercise)

23 婦女保健：產科和骨盆底 797

24 肢體血管疾病的處理 825

25 胸腔物理治療 851

附錄 883

註解 889

索引 897

目錄

Contents

一般概念 (General Concepts)

運動治療：基礎概念 1

運動治療：對身體功能的影響 2

運動治療的定義 2

身體功能的各層面：關鍵術語定義 2

運動治療介入的種類 3
運動安全 3
傷殘的過程與模式 4
失能過程 4
失能模式 4
失能模式和分類於物理治療的應用 5
病人管理及臨床決策：一種互動關係 11
臨床決策 11
基於證據的應用 11
一個病人管理模式 12
有效地運動和特定任務指導的戰略 24
運動指示的籌備 24
運動學習的觀念：一個運動及特定任務指導的基礎 24
運動堅持度 31
獨立學習活動 33
疾病預防、健康與安康 37
Karen Holtgrefe, DHS, PT, OCS
物理治療在人民健康之角色 37
鑑別風險因素 38
確認改變之意願 38
計畫的制定和實施 40
案例：運動與骨質疏鬆症 40
關於發展疾病預防、健康、與安康課程的其他考慮 41
獨立學習活動 42
運動與技術應用科學
(Applied Science of Exercise and Techniques)
關節活動度 43
各類關節活動度運動 44
關節活動度指徵與和目標 44
被動關節活動度 44
主動與主動一輔助性關節活動度 44
關節活動度運動之侷限性 45
被動運動之侷限性 45
主動關節活動度之侷限性 45
關節活動度運動的謹慎注意事項與
禁忌徵候 45
應用關節活動度技巧的原則和程序 45
檢查，評估和治療計畫 45
病患的準備 46
技巧之應用 46
被動關節活動度之應用 46
主動關節活動度之應用 46
關節活動度技術 46
上肢 47
下肢 52
頸椎 55
腰椎 55
結合運動模式 56
自助式關節活動度 56
自我協助 57
棒（T 槓）運動 59
爬牆運動 60
過肩滑輪 60
滑板／粉板 61

交替式運動儀器 61
持續被動運動 61
連續關節被動運動儀之益處 61
連續關節被動運動儀的一般性指引 62
以功能動作模式獲得關節活動度 62
獨立學習活動 63
活動性機能損傷之牽拉 65
相關於活動性與牽拉的術語與定義
彈性 66
活動不足 66
攣縮 66
攣縮的種類 67
增加軟組織活動性的介入措施 68
選擇性牽拉 69
過度牽拉和過度鬆弛 69
軟組織的特性，對固定和牽拉的反應 69
收縮性組織之機械力學特性 70
收縮性組織之神經電生理學特性 72
非收縮性軟組織機械力學特性 73
牽拉介入法之決定因素，種類及影響 77
排列與穩定化 77
牽拉強度 79
牽拉時間 79
牽拉速度 81
牽拉頻率 81
牽拉模式 82
本體感覺神經肌肉誘發牽拉技巧 85
整合功能於牽拉技巧中 87
牽拉介入法應用之程序準則 88
病患之檢查與評估 88
牽拉準備工作 89
徒手牽拉程序之應用 89
牽拉後 90
牽拉之注意重點 90
一般注意重點 90
市面上之彈性治療計畫的特殊注意重點 91
牽拉介入法之輔助治療 92
放鬆訓練 92
熱敷 92
按摩 93
生物迴饋 93
關節牽引或振盪 93
解剖學動作平面之徒手牽拉技巧 94
上肢牽引 94
下肢牽引 99
獨立學習活動 104
周邊關節鬆動技巧 109
名詞定義 110
鬆動技巧／徒手操作術 110
自我鬆動技巧（自行鬆動術） 110
合併動作之鬆動技巧 110
生理性動作 110
附屬動作 110
推進 110

麻醉下徒手操作術 110
肌肉能量 110
關節動作的基本觀念：關節運動學 110
關節形狀 110
動作種類 111
被動成角牽拉相對關節滑動牽拉 113
影響關節的其他附屬動作 113
關節動作的效應 114
關節鬆動技巧的適應症 114
疼痛、肌肉防禦性收縮及痙攣性緊縮 114
可逆之關節活動不足 114
姿勢性錯位／半脫位 114
關節進階性受限 114
功能性固定 114
關節鬆動技巧的限制 115
禁忌症及應謹慎處理狀況 115
關節過度鬆弛 115
關節滲出 115
發炎 115
牽拉時須特別謹慎處理的狀況 115
施行被動關節活動技巧的程序 116
檢查及評估 116
動作的分級或劑量 116
擺位及固定 117
治療力道及動作方向 118
治療的啟始及進展 119
動作的速度、節奏及時間長度 119
病患的反應 119
整體計畫 119
合併動作之鬆動技巧：施行原則 120
臨床執行MWM的原則 120
以疼痛程度為原則 120
技巧 120
理論架構 121
周邊關節鬆動技巧 121
肩帶複合體 121
肘關節及前臂複合體 127
腕關節複合體 131
手部及手指關節 133
髖關節 135
膝關節及下肢 137
踝關節及足部關節 141
獨立學習活動 145
肌肉動作執行機能損傷的阻力運動 147
肌肉動作執行及阻力運動一定義與執行原 148
肌力 149
肌爆發力 149
肌耐力 149
過度負荷原則 150
SAID原則 150
可逆原則 150
因應阻力運動產生的骨骼肌功能
及適應 151
影響正常骨骼肌產生張力的因素 151

因應阻力運動產生的生理適應	157
阻力運動的決定因素	159
排列及穩定	160
強度	161
量	162
運動順序	163
頻率	163
時間	163
休息間隔（恢復期）	164
運動形式	164
運動速度	165
分期	166
功能整合	166
阻力運動種類	167
徒手及機械阻力運動	167
等長運動（靜態運動）	168
動態運動一向心與離心	170
動態運動一固定及改變阻力	172
等速肌力運動	172
開放鏈及閉鎖鏈運動	174
阻力訓練的一般原則	180
檢查與評估	180
阻力運動的準備	181
阻力運動的施行	181
阻力運動的謹慎注意事項	182
憋氣	182
代償性動作	183
過度訓練與過度運動	183
運動誘發肌肉酸痛	184
病理性骨折	185
阻力運動的禁忌症	185
疼痛	186
發炎	186
嚴重的心肺疾病	186
徒手阻力運動	186
定義及施行	186
原則與特殊考量	187
技巧—整體背景	188
上肢	188
下肢	192
本體感覺神經肌肉誘發技巧－原則與技巧	195
對角線模式	196
本體感覺神經肌肉誘發技巧模式的基本程序	196
上肢的對角線模式	197
下肢的對角線模式	200
本體感覺神經肌肉誘發技巧的特殊技巧	202
機械性阻力運動	203
使用於復健	204
使用於體能鍛鍊計畫	204
兒童及老年人的特殊考量	204
選擇性阻力訓練方式	206
進階性阻力運動	206
循環式重量訓練	207

肌力強化訓練—牽拉—縮短技巧 208
等速肌力訓練方式 210
阻力訓練的器具 212
獨立重物及簡單重力滑輪系統 213
阻力變化儀 215
彈性阻力帶及管 216
閉鎖鏈訓練儀器 219
交替性運動儀器 220
動態穩定訓練儀器 221
等速肌力測試及訓練儀器 222
獨立學習活動 223
有氧運動原則 231
Karen Holtgrefe, DHS, PT, OCS
Terri M. Glenn, PhD, PT
主要名詞及觀念 232
適能 232
最大耗氧量 232
耐力 232
有氧訓練（鍛鍊） 232
適應 232
心肌耗氧量 232
體能變差 233
能源系統、能量消耗，及效率 234
功能意義 234
能量消耗
效率 234
有氧運動的生理反應 235
運動的心血管反應 235
運動的呼吸反應 235
提供肌肉額外氧氣的反應 236
測試作為運動計畫的基礎 236
健康受測者體適能測試 236
恢復期病患及高風險個體的壓力測試 236
多階段測試 237
運動計畫的決定因子 237
強度 237
時間 239
頻率 239
形式 239
可逆原則 240
運動計畫 240
熱身期 240
有氧運動期 240
緩和期 241
實施 241
訓練產生之生理改變 241
心臟血管變化 241
呼吸改變 242
新陳代謝改變 242
其他系統的改變 243
冠狀動脈疾患的有氧體能鍛鍊計畫之施行原則 243
住院期（第一期） 243
門診期（第二期） 243
門診計畫（第三期） 244

特殊考量 244
適應性變化 244
體能衰弱個體及慢性疾患有氧訓練的實施 245
失能、功能限制及體能變差的適應 245
機能損傷、目標及照顧計畫 245
年齡差異 246
兒童 246
青年 247
成人 248
獨立學習活動 248
平衡缺損之運動 251
Anne D. Kloos, PT, PhD, NCS
Deborah Givens Heiss, PT, PhD, DPT, OCS
背景與觀念 251
平衡：重要名詞及定義 251
平衡控制 252
感覺系統與平衡控制 253
對於平衡控制的動作策略 254
不同狀況下的平衡控制 256
平衡缺損 258
感覺輸入的缺損 258
感覺動作整合 259
生物力學與動作輸出缺損 259
老化形成的缺失 259
藥物造成的缺失 260
平衡缺損的處置 260
缺損平衡的檢查與評估 260
平衡訓練 261
健康與環境因素 265
實證平衡運動計畫 265
太極用於平衡訓練 266
獨立學習活動 269
水療 273
Robert Schrepfer, MS, PT
水中運動的背景和原則 273
水中運動的定義 273
水中運動的目標和適應症 274
水中運動的謹慎注意事項和禁忌 274
謹慎注意事項 274
禁忌 274
水的性能 274
水的物理性 274
流體力學 275
熱力學 275
浮力中心 276
水的溫度和運動治療 276
溫度調節 276
流動性和功能控制性運動 276
有氧調理 277
水中運動的特種設備 277
頸圈、環、帶及背心 277
游泳棒 278
手套，手划板和Hydro-tone? 278

蛙鞋和 Hydro-tone 邦βu 278
浮板 278
水生環境運動干預 279
牽拉運動 279
徒手牽拉技術 279
以水中運動設備自我牽拉 282
強化運動 283
徒手阻力運動 283
獨立強化運動 287
有氧調理 290
治療介入 290
深水走／跑的生理反應 290
深水跑步的適當形式 290
監測運動狀況 291
設備選擇 291
獨立學習活動 291
介入原則 (Principles of Intervention)
軟組織損傷、修復與處理 295
軟組織損傷 295
以肌肉骨骼系統疾病為例 295
因創傷或病理原因造成之臨床症狀 296
組織損傷的嚴重度 297
組織受刺激情形：發炎分期及修復 297
急性期的處置 298
組織的反應：發炎 298
處理原則：保護階段 298
亞急性期的處置 300
組織的反應：修復與癒合 300
處理原則：動作限制階段 300
慢性期的處置 302
組織反應：成熟與重塑 302
處理原則：恢復功能階段 303
累積性創傷：慢性復發疼痛 305
組織反應：慢性發炎 305
導致延長或復發疼痛的慢性發炎病因 305
促成因素 305
處理原則：慢性發炎 306
獨立學習活動 307
關節、結締組織、骨骼疾病和其管理 309
關節炎—關節病 309
臨床症狀和表徵 309
風濕性關節炎 310
骨關節炎—退化性關節疾病 314
纖維肌痛與筋膜疼痛症候群 316
纖維肌痛 316
筋膜疼痛症候群 318
骨質疏鬆症 318
風險因素 318
骨質疏鬆症之預防 319
運動建議 320
運動注意事項與禁忌 320
骨折—受傷後的固定 320
風險因素 322
骨折後骨癒合 322

處理原則一固定期 323
制動後期 323
獨立學習活動 325
手術介入及術後處理 329
手術介入之適應症 329
術前和術後處理原則 329
術前處理的考量 330
術後處理的考量 331
潛在的術後併發症 334
一般骨科手術和術後處理概述 335
手術的方法—開放式、關節鏡、關節鏡輔助程序 335
組織移植的使用 336
軟組織修復、復位、重建、固定，或轉移 336
軟組織放鬆、延長，或減壓 339
關節手術 339
關節外骨骼手術 343
獨立學習活動 345
周邊神經疾病及處理 349
周邊神經構造回顧 350
神經構造 350
神經系統活動性特徵 350
常見周邊神經受傷處 351
神經功能損傷 363
神經受傷與恢復 363
神經受傷的機制 363
神經受傷的分類 364
神經受傷的恢復 365
處理須知—神經受傷恢復 365
神經張力性疾病 366
神經活動性損傷的症狀與表徵 367
症狀的導因 367
處理的原則 367
上肢神經的測試及鬆動技巧 367
下肢神經的測試及鬆動技巧 368
預防 370
神經功能損傷相關的肌肉骨骼疾病診斷 370
胸廓出口症候群 370
相關診斷 370
症狀形成之病因 371
受壓迫的部位及症狀激發測試 371
胸廓出口徵候群 (TOS) 常見機能損傷 372
常見功能限制／失能 372
胸廓出口徵候群之非手術性處理 373
腕隧道症候群 373
症狀形成之病因 374
症狀激發測試 374
常見機能損傷 374
常見功能限制／失能 375
腕隧道徵候群 (CTS) 非手術性處理 375
手術介入及術後處理 376
Guyon氏隧道受壓 377
症狀形成之病因 377
症狀激發測試 377
常見機能損傷 377

常見功能限制／失能 377
非手術性處理 378
手術放鬆及術後處理 378
複雜局部性疼痛症狀：反射性交感神經失養症及灼狀神經痛 378
相關的診斷及症狀 378
病因及症狀 378
第一類型複雜局部性疼痛症狀 (RSD) 的三個階段 378
常見機能損傷 379
處理 379
獨立學習活動 381
身體區域的運動介入
(Exercise Interventions by Body Region)
脊椎及姿勢：構造、功能、姿勢損傷及處理須知 383
姿勢及生物力學影響 384
排列 384
脊椎的曲線 384
姿勢排列 384
穩定度 385
脊椎的姿勢穩定度 385
肢體動作對脊椎穩定度的影響 392
呼吸對於姿勢及穩定度的影響 392
姿勢機能損傷 393
疼痛的病因學 393
機械應力的效應 393
軀幹肌肉姿勢性支持機能損傷的效應 393
肌耐力損傷的效應 394
姿勢損傷相關的疼痛症狀 394
常見錯誤姿勢：特徵及機能損傷 394
骨盆及腰椎區域 394
頸椎及胸椎區域 395
額狀面上下肢不對稱的異常 397
姿勢機能損傷的處理 398
一般處理須知 398
姿勢排列：本體感覺及控制 398
關節，肌肉及結締組織活動性損傷 400
肌肉表現損傷 400
身體力學 401
激發壓力的姿勢及活動：緩解及預防 401
壓力處理／放鬆 401
健康運動習慣 402
壓力性頭痛／頸痛 403
原因 403
症狀表徵 403
一般處理須知 403
獨立學習活動 404
脊椎：機能損傷、診斷及處理原則 407
脊椎構造及功能回顧 408
脊椎的功能組成 408
脊柱的動作 408
椎間盤的構造及功能 409
椎間孔 409
非收縮性構造：對動作及穩定度的影響 410
神經肌肉功能：動態穩定 410
脊椎病變及脊椎功能機能損傷 410

椎間盤病變 410
椎間盤受傷及退化 410
椎間盤病變及相關狀況 412
椎間盤受損及液體留滯的症狀表徵 412
椎間盤及小面關節的病變力學關係 414
三關節複合體 414
相關病變 414
椎骨關節突（小面）關節病變 415
小面關節的特徵 415
常見小面關節診斷及機能損傷 415
肌肉及軟組織受傷病變：拉傷、撕裂傷與挫傷 416
外傷的一般症狀 416
腰部拉傷常見部位 416
頸椎拉傷常見部位 416
姿勢性拉傷 416
情緒壓力 417
功能限制／失能 417
脊椎不穩定的病理力學 417
正中區域 417
不穩定 417
基於機能損傷的處理原則 418
脊椎處理原則 418
檢查與評估 418
處理急性脊椎問題的一般原則：保護期 420
處理亞急性脊椎問題的一般原則：動作控制期 421
處理慢性脊椎問題的一般原則：功能回復期 423
處理原則—非承重原則 424
急性症狀處理 424
進展 424
處理原則—伸直原則 424
處理原則 424
介入的適應症、謹慎處理事項及禁忌症—
伸直方式 425
腰椎使用伸直方式的技巧 425
處理頸椎椎間盤受損的技巧 428
處理原則—屈曲原則 429
處理原則 429
介入的適應症、謹慎處理事項及禁忌症—
屈曲方式 429
使用屈曲方式的技巧 429
處理原則—脊椎穩定 430
確認臨床性不穩定 430
處理原則 431
處理原則—鬆動 431
處理—腰椎 431
處理—頸椎 432
處理原則—軟組織受傷 432
急性期的處理：保護期 432
亞急性期及慢性期組織癒合的處理：動作
控制及回復功能期 433
處理原則—顎骨下頷關節功能障礙 433
症狀表徵 433
症狀的病因學 433
處理原則 434

獨立學習活動 435
脊椎；運動介入 439
運動方式的脊椎處理基本觀念 440
基本介入 440
病患教育 440
一般運動須知 441
運動知覺的覺察 441
活動性／柔軟度 441
肌肉表現 441
心肺耐力 441
功能活動 442
運動知覺的覺察 443
運動知覺訓練的要素—主要技巧 443
症狀緩解姿勢 443
動作對於脊椎的效應 443
運動知覺訓練與脊椎穩定運動及
基本身體力學 443
進展到主動及習慣性姿勢控制 443
活動性及彈性 444
頸椎及上胸椎區域—牽拉技巧 444
增加胸椎伸直的技巧 444
增加中軸伸直的技巧（頸椎後縮）—斜角肌牽拉 445
增加上頸椎屈曲的技巧—短枕骨下肌牽拉 445
增加肩胛及肱骨肌肉彈性的技巧 446
牽引作為牽拉技巧 446
其它增加活動性的技巧 447
中及下胸椎及腰椎區域—牽拉技巧 447
增加腰椎屈曲的技巧 447
增加腰椎伸直的技巧 448
增加脊椎側向彈性的技巧 448
增加髖關節肌肉彈性的技巧 450
牽引作為牽拉技巧 450
肌肉表現：穩定，肌耐力及肌力訓練 451
脊椎穩定訓練—主要技巧及進展 451
脊椎穩定訓練須知 451
深層穩定（核心）肌的活化及訓練 452
總體肌肉穩定運動 456
等長肌肉收縮及動態運動 465
頸椎區域的運動 466
胸椎及腰椎區域的運動 467
心肺耐力 472
常見有氧運動及其對脊椎的效應 472
腳踏車 472
行走及跑步 473
爬樓梯 473
越野滑雪及滑雪機 473
游泳 473
上肢肌力訓練儀 473
階梯有氧及有氧舞蹈 473
「流行風潮」 473
功能活動 473
早期功能訓練—主要技巧 474
功能性活動的預備—基礎運動技巧 474
承重運動 474

動作轉換中的脊椎穩定運動 476
身體力學及環境調整 476
身體力學原則—教導與訓練 476
環境調整 77
功能訓練中度到進階的運動技巧 477
重複性抬舉 478
重複性伸手及物 478
重複性推及拉 478
旋轉或轉動 478
轉換動作 478
訓練的轉移 478
預防教育 478
獨立學習活動 479
肩關節及肩帶 481
肩帶結構及功能 482
肩帶複合體的關節 482
滑液關節 482
功能性連接 484
肩帶功能 486
肩胛肱骨節律 486
肱骨動作中鎖骨的上舉及轉動 487
完全上舉時肱骨的外轉 487
完全上舉時肱骨的內轉 487
肩胛平面上的肱骨上舉—肩胛面上舉 487
二頭肌—短旋轉肌袖及棘上肌機轉 487
轉移痛及神經病症 487
肩關節區域轉移痛的一般來源 487
肩帶區域的神經病症 487
肩關節病症及手術的處置 488
關節活動度過低：非手術處置 488
孟肱關節 488
肩鎖及胸鎖關節 493
孟肱關節手術及術後處置 494
孟肱關節成形術 494
肩關節固定術 501
肩關節疼痛症候群（旋轉肌袖疾病、夾擠症候群、肩關節不穩定）：非手術處置 502
症狀相關的病理及病因 502
一般機能損傷 502
一般功能性限制／失能 506
處置：肩關節疼痛症候群（沒有脫臼） 506
肩關節疼痛症候群：手術及術後處置 508
肩峰下減壓及術後處置 508
旋轉肌袖修復及術後處置 511
肩關節脫臼：非手術處置 518
傷害相關的病理及機轉 518
常見機能損傷 519
常見功能性限制／失能 519
向前脫臼的不切開復位術 519
向後脫臼的不切開復位術 521
肩關節不穩定：手術及術後處置 521
孟肱關節穩定程序及術後處置 521
肩鎖及胸鎖關節穩定程序及術後處置 529
肩帶運動介入 529
急性及亞急性組織修復階段的運動技巧 529

早期盂肱關節動作 531
早期肩胛動作 531
早期肌肉神經控制 531
增加柔軟度及關節活動度的運動技巧 531
自我牽張技巧 531
特定肌肉的徒手及自我牽張運動 533
發展及改善肌肉表現及功能性控制的運動 536
等長運動 536
穩定運動 539
動態肌力訓練運動—肩胛肌肉 541
動態肌力訓練運動—盂肱肌肉 545
功能性活動 549
獨立學習活動 550
肘關節及前臂複合體 557
肘關節及前臂的結構及功能 558
肘關節及前臂 558
肘關節特色及關節運動學 558
前臂關節特色及關節運動學 559
肘關節肌肉功能 560
肘關節及前臂的主要動作 560
至肘關節的腕關節肌肉及手部肌肉間的關係 560
肘關節區域的轉移痛及神經傷害 560
肘關節區域轉移痛的一般來源 561
肘關節區域的神經病症 561
肘關節及前臂病症及手術的處置 561
關節活動度過低：非手術處置 562
症狀相關的病理及病因 562
一般機能損傷 562
一般功能限制／失能 562
關節活動度過低：處置—保護期 562
關節活動度過低：處置—控制動作期 562
關節活動度過低：處置—恢復功能期 564
關節手術及術後處置 564
橈骨頭切除 565
全肘關節成形術 567
異位性骨化 574
症狀的病因 574
處置 574
過度使用症候群：重複性外傷症候群 575
相關病變 575
症狀的病因 575
一般機能損傷 575
一般功能限制／失能 575
過度使用症候群的非手術處置：保護期 575
非手術處置：控制動作及恢復功能期 576
肘關節及前臂的運動介入 578
增加柔軟度及關節活動度的運動技巧 578
徒手、機械，以及自我牽張技巧 578
自我牽張技巧—內外上髁的肌肉 579
發展並增進肌肉表現及功能控制的運動 580
等長運動 580
動態肌力訓練及耐力運動 580
功能性運動 583

獨立學習活動 585
腕關節與手部 589
腕關節與手部的構造與功能 590
腕關節與手部的關節 590
腕關節—特徵與關節運動 590
手部關節—特徵與關節運動 590
手部功能 592
腕關節與手部的肌肉 592
抓握與執握的模式 593
腕關節與手部主要的神經受壓迫與外傷 594
腕關節的神經病症 594
轉移痛與感覺模式 594
腕關節與手部的病症與手術處置 594
關節活動不足：非手術處置 594
常見的關節病變與相關的機能損傷 594
關節病變常見的功能限制與失能 596
關節活動不足：處置一保護期 596
關節活動不足：處置一控制性活動與回復功能期 597
關節手術與術後處置 599
腕關節成形術 600
掌指關節植入式關節成形術 603
近端指間關節植入式關節成形術 608
拇指腕掌關節成形術 610
類風溼性關節炎造成之肌腱斷裂：手術與術後處置 613
重複性外傷症候群／過度使用症候群 615
腱鞘炎，肌腱炎 615
腕關節與手部外傷性機能損傷 616
單純扭傷：非手術處置 616
手部屈肌肌腱撕裂：手術與術後處置 616
手部伸肌肌腱撕裂：手術與術後處置 625
腕關節與手部之運動介入 631
肌肉肌腱活動之技巧 631
肌腱—滑動與肌腱—阻擋運動 631
肌腱黏連之疤痕組織鬆動術 633
增加柔軟度與關節活動度之運動技巧 634
一般性牽張技巧 634
內部肌與多關節肌之牽張技巧 635
發展與增進肌肉表現、神經肌肉控制及
動作協調性之運動 636
腕關節與手部肌力訓練技巧 636
功能性活動 638
獨立學習活動 638
髖關節 643
髖關節的構造與功能 644
髖關節區域的解剖特性 644
骨性構造 644
髖關節的特性及關節運動學 644
髖關節對於平衡及姿勢控制的影響 645
髖關節及骨盆的功能關係 645
骨盆動作及肌肉功能 645
髖關節區域的病理力學 647
髖關節及步態 648
步態中的髖關節肌肉功能 648
肌肉骨骼機能損傷作用於步態上的效應 648

轉移痛及神經受傷 648
易受傷或受包覆性壓迫的主要神經 648
髖關節及臀部區域常見轉移痛來源 648
髖關節疾病及手術處理 649
關節活動不足：非手術處理 649
症狀的相關病理學及病因學 649
常見機能損傷 650
常見功能限制／失能 650
處理：保護期 650
處理：動作控制及回復功能期 650
關節手術及術後處理 652
全髖關節整形術 652
髖關節半關節整形術 652
髖關節骨折—手術及術後處理 664
髖關節骨折—發生率及危險因子 664
髖關節骨折的部位及種類 664
髖關節骨折的開放式復位內固定 665
髖關節疼痛症候群／過度使用症候群：非手術性處理 671
症狀的相關病理學及病因學 671
常見機能損傷及功能限制／失能 671
處理：保護期 71
處理：動作控制期 671
處理：恢復功能期 672
髖關節區域的運動介入 672
增加彈性及關節活動度的運動技巧 672
牽拉動作範圍受限的髖關節構造的技巧 672
牽拉跨兩關節肌肉動作幅度受限的技巧 672
建立並改善肌肉表現及功能性控制
的運動 676
非承重性運動 676
閉鎖鏈承重運動 678
功能訓練 681
獨立學習活動 682
膝關節 687
膝關節的構造與功能 688
組成膝關節的各個關節 688
脛骨股骨關節 688
髌骨股骨關節 689
髌骨的功能 689
髌骨的排列 689
髌骨股骨關節 691
肌肉功能 691
膝伸直肌的肌肉功能 691
膝屈曲肌的肌肉功能 692
膝關節的動態穩定 692
膝關節與步態 692
步態中膝關節的肌肉控制 692
髖關節與踝關節的損傷 692
轉移痛與神經傷害 693
膝關節易受傷害的主要神經 693
轉移痛的主要來源 693
膝關節問題與手術的處理 693
關節活動度過小：非手術性處理 693
常見的關節病變與相關的損傷 693

常見的功能性限制／失能 695
關節活動度過小：處理—保護時期 695
關節活動度過小：處理—控制的動作與恢復功能的時期 695
關節手術與手術後之處理 698
關節軟骨缺損之修復 698
滑囊切除術 699
全膝關節整形術 702
髌骨股骨功能不良：非手術處理方式 711
髌骨股骨相關病變 711
症狀之病因學 712
常見的損傷及功能限制／失能 712
髌骨股骨症狀：保護期的處理 712
髌骨股骨症狀：控制動作及恢復功能期的處理 712
髌骨股骨以及伸直肌機轉功能障礙：手術與手術後之處理 715
外側支持帶放鬆術 716
伸直機制近端重新調整術 718
伸直肌機制的遠端重新調整術 721
韌帶受傷：非手術處理 722
受傷機制 722
女性運動員的韌帶損傷 722
常見的缺損與功能限制／失能 723
韌帶損傷：非手術處理 723
韌帶受傷：手術和術後處理 725
背景 725
前十字韌帶重建術 726
後十字韌帶重建術 735
半月板損傷：非手術的處理方式 737
受傷機制 737
常見的損傷以及功能性的限制／失能 737
處理方式 738
半月軟骨撕裂：手術及術後處理 738
半月軟骨修復 738
部分半月軟骨切除術 742
膝關節運動的介入方式 742
增加柔軟度和活動度的運動技巧 743
增進膝關節的伸直 743
增進膝關節的屈曲 743
進行並增進肌肉表現和功能控制的運動 744
無承重的運動 745
閉鎖鏈運動 748
模擬功能性活動的技巧 750
獨立學習的活動 751
踝關節及足部關節 759
踝關節及足部的構造及功能 760
構造間的關係及動作 760
解剖特徵 760
足部及踝關節動作定義 760
下肢、踝關節及足部關節特徵及關節運動學 761
踝關節及足部功能 763
構造間的關係 763
踝關節及足部的肌肉功能 763
踝關節／足部複合關節及步態 764

踝關節及足部關節行走時的功能 764
踝關節及足部關節行走時的肌肉控制 764
傳導痛及神經受傷 764
主要受壓力及外傷的神經 764
足部常見感覺區域 765
足部及踝關節疾病及手術的處理 765
關節過度鬆動：非手術性處理 766
常見關節症狀的病理學及病因 766
常見機能損傷及功能限制／失能 766
關節過度鬆動：處理一保護期 767
關節過度鬆動：處理一動作控制及
功能恢復期 767
關節手術及術後處理 769
全踝關節整形術 770
踝關節及足部關節固定術 773
過度使用（重複性外傷）症候群：非手術性處理 776
症狀的相關病理學及病因 776
常見機能損傷及功能限制／失能 776
過度使用症候群：處理一保護期 777
過度使用症候群：處理一動作控制及功能恢復期 777
韌帶受傷：非手術性處理 777
常見機能損傷及功能限制／失能 777
處理：保護期 778
處理：動作控制期 778
處理：功能恢復期 778
軟組織外傷性受傷：手術及術後處理 779
外側韌帶完全撕裂傷的修復 779
阿基里斯腱斷裂的修復 782
踝關節及足部的運動介入 786
增加柔軟度及關節活動度的運動技巧 786
踝關節區域的柔軟度運動 786
腳趾活動受限的柔軟度運動 788
足部蹠側筋膜的牽拉 788
發展並改善肌肉表現及功能控制
的運動 788
發展動態神經肌肉控制的活動 788
開放練式肌力訓練 789
肌力，平衡及功能的承重運動 790
獨立學習活動 792
運動治療學的特殊領域
(Special Areas of Therapeutic Exercise)
婦女保健：產科和骨盆底 797
Barbars Settles Huge, BS, PT
概述妊娠、分娩和相關條件 798
妊娠及分娩的特點 798
妊娠 798
分娩 798
妊娠的解剖與生理變化 800
妊娠期間的體重增加 800
器官系統變化的 800
姿態和平衡的變化 801
骨盆底解剖、功能與功能障礙概況 801
骨盆底肌肉 801
分娩對骨盆底的影響 802

骨盆底功能障礙分類	803
障礙的危險因素	803
骨盆底機能損傷介入	804
妊娠誘發病理	804
腹直肌分離	804
姿勢性腰痛	805
髂／骨盆腔帶疼痛	806
靜脈曲張	806
關節鬆弛	807
神經壓迫徵候群	807
妊娠、分娩與相關狀況之運動介入	807
妊娠期間有氧運動的生理影響	807
產婦對有氧運動的反應	807
胎兒對產婦有氧運動的反應	808
正常妊娠和產後的運動	808
妊娠婦女子處理準則	810
對健身運動的建議	811
運動的謹慎注意事項和禁忌症	811
重點強調和特定運動技術	812
骨盆底認知、訓練與強化	814
分娩時使用之放鬆和呼吸運動	815
妊娠期間不安全的姿勢和運動	816
產後的關鍵運動	817
剖腹產分娩	817
物理治療師的重要性	817
為剖腹產病患建議之活動	818
高風險妊娠	819
高風險狀況	819
高風險妊娠管理準則及謹慎注意事項	820
獨立學習活動	821
肢體血管疾病的處理	825
動脈系統疾病	825
動脈疾病種類	825
周邊動脈疾病的臨床表現	826
動脈血流充足量的檢查與評估	827
急性動脈阻塞的處理	828
慢性動脈流量不足的處理	829
慢性動脈不足病患分級運動的特殊考量	830
靜脈系統疾病	831
靜脈疾病種類	831
靜脈疾病臨床表現	831
靜脈血流充足量的檢查與評估	832
深層靜脈栓塞及靜脈栓塞炎的預防	833
深層靜脈栓塞及靜脈栓塞炎的處理	833
慢性靜脈流量不足及靜脈瘤的處理	833
淋巴系統疾病	834
導致淋巴系統流量不足的狀況	835
淋巴系統疾病的臨床表現	835
淋巴功能檢查與評估	836
淋巴水腫的預防	836
淋巴水腫的處理	836
乳癌相關之靜脈系統功能障礙	838
背景	838
手術方式	838

乳癌治療相關的機能損傷及併發症	839
乳癌手術後的處理原則	840
處理淋巴水腫的運動	842
背景原理	842
處理淋巴水腫的運動原則組成內容	842
淋巴引流運動原則	843
淋巴引流的選擇性運動：上肢及下肢的運動內容順序	843
獨立學習活動	847
胸腔物理治療	851
複習呼吸系統結構和功能	852
胸腔和胸壁：結構和功能	852
呼吸肌	852
通氣機轉	853
呼吸道的解剖構造和功能	854
肺和肋膜	855
肺容積和容量	856
檢查呼吸運動和通氣訓練	856
檢查的要素	857
鬆動胸腔的運動	861
教導呼吸運動的原則	861
橫膈呼吸法	862
局部呼吸法	863
圓唇呼吸	864
預防和緩解呼吸困難	865
吐氣末正壓呼吸	865
阻力式呼吸訓練	866
舌咽呼吸法	866
鬆動胸腔的運動	867
特定技巧	867
咳嗽	868
正常咳嗽唧筒	868
降低咳嗽機轉和咳嗽唧筒效率的因子	868
教導有效的咳嗽	868
誘發咳嗽和促進氣道清潔的其他技巧	869
抽痰：代替咳嗽	870
姿位引流	870
和姿位引流並用的徒手技巧	870
姿位引流的姿勢	872
執行姿位引流的準則	874
修正式姿位引流	874
姿位引流的居家計畫	875
慢性阻塞性肺疾病病患的物理治療	875
阻塞性肺疾病的種類	875
胸腔系統的病理變化	875
功能上的機能損傷和影響	875
治療原則：慢性阻塞性肺疾病	876
限制型肺疾病病患的物理治療	876
限制型肺疾病的急性和慢性成因	876
肺部系統的病理變化	876
治療原則：胸腔手術後的物理治療	876
獨立學習活動	880
附錄	883
註解	889
索引	897

· · · · · (收起)

[運動治療學（第5版）](#) [下载链接1](#)

标签

运动

医学

手术

健康

临床

专业课

運動醫學

運動

评论

不错的

[運動治療學（第5版）](#) [下载链接1](#)

书评

[運動治療學（第5版）](#) [下载链接1](#)