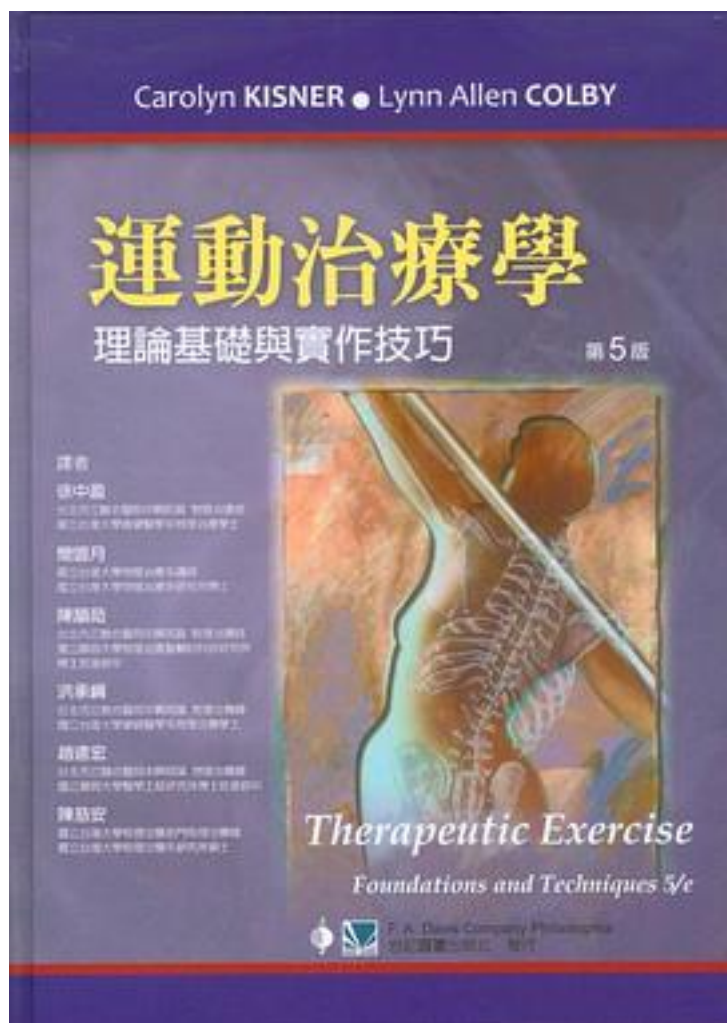


# 運動治療學（第5版）



[運動治療學（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。

作者介绍:

目录: 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 髖關節 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 Holtgreffe, 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－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—向心與離心 170
  - 動態運動—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 Holtgreffe, 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 278  
浮板 278  
水生環境運動干預 279  
牽拉運動 279  
徒徒手牽拉技術 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—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－顳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  
盂肱關節 488  
肩鎖及胸鎖關節 493  
盂肱關節手術及術後處置 494  
盂肱關節成形術 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  
盂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—保護期 596  
關節活動不足：處置—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－保護期 767  
關節過度鬆動：處理－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－保護期 777  
過度使用症候群：處理－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  
器官系統變化的化 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  
髖／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\\_](#)