

武汉中风后遗症复健方法

生成日期: 2025-10-25

偏瘫肢体功能锻炼如果你学会了方法，家属有恒心，自己在家就可以做了，如果能够坚持，方便，实际也效果不错的。脑中风想要恢复的好，只做肢体康复锻炼是远远不够的，还可以高压氧诊治，高压氧诊治是在超过一个大气压的环境中呼吸纯氧气的。高压氧诊治为脑功能障碍的诊治提供了新的科学有效的辅助诊治方法，对改善脑外伤患者的预后，提高治好率，降低致残率具有重大的现实意义。坚持做效果比较肯定，记得湖南神经外科元老刘教授就说过，高压氧对神经功能恢复效果是较确切的。循序渐进：逐渐提高运动的难度和运动量。

武汉中风后遗症复健方法

中风后遗症患者在家庭中如何做康复训练中风患者经过医院救治幸存后，常遗留一些运动、感觉和语言等障碍，出院后家庭康复诊治是一种有效的好方法，此时，家属如能做到护理恰当，就可以消除或减轻患者的功能缺点，可以比较大限度恢复患者生活及工作能力。心理疏导：这是家庭康复措施中的重要环节。中风病人由于偏瘫或失语，日常生活不能自理，常表现为抑郁、悲哀、自卑等心理状态，性格也变得暴躁。家属应多给予些爱心和理解，满足其心理需求，尽力消除病人的悲观情绪。武汉中风后遗症复健方法常用的方法有被动的按摩、运动，以及主动的力量锻炼，通过日常锻炼有意识的增加偏瘫体侧的运动量；

中风患者早期上肢被动运动主要包括仰卧位肩关节屈曲运动、肩关节外展运动、肩关节内外旋转运动、肘关节屈伸运动、前臂的旋前旋后运动、腕关节屈伸及侧偏运动和掌指关节屈伸运动、拇指运动等。步骤/方法1.1肩关节屈曲运动护理人员一手扶住患侧肘关节，使患侧肘关节处于伸展位，另一只手扶住患侧腕关节，使患侧腕关节处于中间位，患侧手指伸展位。将患者患侧肩关节上举至正常的180°（图1），当达到比较大屈曲状态时停止被动运动，然后还原到开始的肩关节伸展位。若迟缓性瘫痪时，患侧肩关节被动屈曲进行到正常的一半即可。有时为防止肩关节半脱位，护理人员的一手固定患侧肩胛骨，另一手握其前臂令患侧上肢上举，在换侧上肢上举时，固定肩胛骨的手可同时轻轻按压肱骨头在肩关节窝内转动。

怎样进行中风后遗症康复锻炼？脑中风是中老年人的常见病，原因很多，一般跟饮食和生活习惯不良有关，得了中风后会有很多后遗症，比如口角歪斜，经常流口水，记忆力减退，有的患者伴有老年痴呆症，行动缓慢迟钝，有的甚至会偏瘫，给生活带来很大困扰，照顾上也很麻烦，有的患者就是死于中风的，所以尽量避免中风后遗症。如果在日常生活中没有注意，突然中风，应该怎样进行康复训练比较好呢？患有中风，建议不要整天呆在家里愁眉苦脸，唉声叹气，建议多出来走动走动，让心情开朗些，多交些朋友，对病情恢复才有帮助。同时饮食上较好不要吃辛辣刺激的食物，烟酒也不要沾了。中风后遗症怎么康复训练？

中风偏瘫患者康复锻炼的原则随着诊疗水平的提高，中风偏瘫的患者，经过及时正确的诊治70%~90%可以在发病后6个月内可以行走，30%能恢复部分工作，24%的病人上、下肢活动功能基本恢复。那么，正确的康复训练有哪些原则呢？下面小编为大家介绍一下中风偏瘫病人康复锻炼的原则：(1)持之以恒：每日至少锻炼一次，坚持不懈。否则锻炼的效果不易巩固。(2)循序渐进：逐渐提高运动的难度和运动量。(3)因人而异：要根据各自的病情和身体状况选择适当的锻炼方式和活动量。早上的时候可以出来呼吸新鲜空气，打打一些慢拳，对疾病恢复是很有利的。

武汉中风后遗症复健方法

恢复早期阶段由于此时患者的偏瘫肢体完全不能活动，所以可采用按摩、推拿、被动运动等锻炼方法。

武汉中风后遗症复健方法

在训练过程中，一定要让病人集中注意力，偏瘫病人大多都会出现注意力集中不了的问题，所以在训练时一定要不停的和病人沟通，，让他知道自己在干什么，并让他高度集中注意力来完成指定的动作，这样会有意想不到的效果！细想一下，其实是让病人通过刺激大脑神经来控制完成的动作，效果要比被动完成的动作好很多。在训练过程中，有些动作患侧胳膊或者腿，脚无法完成指定动作，这时，可以让健侧先来完成，多做几次，你就会发现患侧也开始跟着一起做，然后慢慢的指挥让患侧自己做！效果很明显，这叫，健侧指导！武汉中风后遗症复健方法

云南拢玥健康管理有限公司是一家有着雄厚实力背景、信誉可靠、励精图治、展望未来、有梦想有目标，有组织有体系的公司，坚持于带领员工在未来的道路上大放光明，携手共画蓝图，在云南省昆明市等地区的商务服务行业中积累了大批忠诚的客户粉丝源，也收获了良好的用户口碑，为公司的发展奠定的良好的行业基础，也希望未来公司能成为****，努力为行业领域的发展奉献出自己的一份力量，我们相信精益求精的工作态度和不断的完善创新理念以及自强不息，斗志昂扬的的企业精神将**云南拢玥健康和您一起携手步入辉煌，共创佳绩，一直以来，公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针，员工精诚努力，协同奋取，以品质、服务来赢得市场，我们一直在路上！