

# 重庆中风后遗症怎么运动康复锻炼

发布日期：2025-09-24

课程特色课程针对行业需求状况和学员特点，在形式上采用模块化相结合的方式，每个模块分不同的专题进行强化训练和体验式实操教学。这是一套经过6年实践已被证实的，高效且实用性极强的课程设计及教学模式。以理论教学为基础让学员具备系统的职业知识体系，用科学意识指导行动注重实际操作技能的训练强化训练基础性和技能，学完就能上岗情景模拟教学方式体验真实工作场景，快速掌握操作，直接运用到实际工作班次多，不用等每月开班1-3期，现报现学不用等转介绍率60%，相信口碑的力量每期新学员中，60%以上来自老学员推荐，好口碑，更值得信赖！【详细课程内容、政策、报名方式、证书发放，请来电咨询，联系人张老师】云南中风康复锻炼，云南拢玥健康管理有限公司。重庆中风后遗症怎么运动康复锻炼

逐步锻炼肢体自主活动。在开展被动运动的基础上，要逐步开展肢体的自主活动。如上肢的屈肘、握拳等，可以在健侧肢体的协助下开展；下肢的屈伸运动，以锻炼到髋关节和膝关节等部位。坐起进一步锻炼躯干肌肉。随着病情的逐渐恢复，可以坐起来进一步锻炼躯干肌肉。可以先在背部垫起被褥等，家人协助下坐起来，能坐起来更好；同时在床沿边，双下肢可以下垂进行练习活动。步骤阅读6接着可以练习站立及走步。在床上完成了四肢和躯干肌肉的锻炼后，接着可以练习站立及走步项目了。先由家人协助下扶墙站立，慢慢过渡到自己扶墙站立时，再开始跨步动作的练习。待跨步与平衡的感觉练习一段时间后，再逐步增加行走长度。重庆中风后遗症怎么运动康复锻炼方法包括被动训练、主动锻炼、助力运动，个别不能活动的患者可采用意识锻炼。

日常生活能力训练：是恢复生活能力的比较好方法。它包括饮食动作、洗漱动作、更衣动作、大小便自理训练、洗澡、家务劳动及出外散步等，在训练中必须有人照顾。语言康复训练：对失语者，要进行口语训练和书面语言训练，训练患者用喉部发出“啊啊”的声音，或用咳嗽或用嘴吹气诱导发音。随着家属发音和说单词，由易到难，由短到长，循序渐进，所教的内容应适合病人的兴趣，尽可能与日常生活相联系。另外，让病人看电视、听电台广播等，给予听觉和视觉的刺激。预防复发：保持情绪的稳定性；保证有足够的睡眠时间；宜进清淡、低脂肪、低盐、低胆固醇、多维维生素食物。避免暴饮暴食、忌烟酒，尤其晚餐不宜过饮。保持大便通畅，注意保暖，预防感冒，注意定期督促和协助完成监测血压和遵医嘱口服降压药等。

脑中风康复训练原则：1、脑中风康复诊治的原则首先要选择合适的康复时机。2、康复评定贯穿于脑卒中诊治的全过程，包括急性期、恢复早期、恢复中后期和后遗症期。3、脑中风康复诊治的原则要求康复诊治计划是建立在康复评定的基础上，并在诊治方案实施过程中逐步加以修正和完善。4、康复诊治注意循序渐进，要有脑卒中患者的主动参与及其家属的配合，并与日常生活和健康教育相结合。5、采用综合康复诊治包括物理诊治、作业诊治、言语诊治、心理诊治、传统康复诊治和康复工程等。6、脑中风康复诊治的原则要求常规的药诊治和必要的手术诊治，同时进

行。日常生活训练：个人洗漱，行走动作、更衣等。

中风后遗症中风也可称为脑卒中，随着现代饮食结构的变化及生活方式的改变，中风的发病率呈逐年升高的趋势，成为影响人类健康的主要疾患之一。脑中风的病因现如今尚未阐明，现如今认为脑中风的危险因素有：、肥胖、吸烟和饮酒、心脏病、饮水水质、遗传、食盐摄入量等，从而引起其后遗症。随着医疗水平的提高和改善，很多中风患者能够在及时和规范的后生命得以延续，但是该类患者常常因大脑神经的损伤而残留诸如肢体、运动、语言障碍等后遗症，从而影响患者们的正常生活质量，给患者本人、家庭、社会带来巨大的物质及精神负担。【详细课程内容、政策、报名方式、证书发放，请来电咨询，联系人张老师】脑中风后遗症这种疾病在生活中越来越普遍，而且向着越来越低龄化的情况发展。重庆中风后遗症怎么运动康复锻炼

推拿是用手指或手掌沿瘫痪肌肉向前推动。重庆中风后遗症怎么运动康复锻炼

中风康复期间可得保养好，要让病情被攻克许多错误行为应该纠正，例如过多补充营养。中风引发的原因多，本身过度肥胖、酗酒、高热量饮食都容易引发疾病，如果认为诊治后身体状态差就应该多补充营养，经常饮用骨头浓汤，摄入过多肉类食物，不仅会增加消化压力，还容易长胖，甚至让某些指标波动，不利于病情改善。饮食清淡规律即可，不要过量。康复期间比较怕的就是没有检查工作做好，通过详细检查能了解各项指标变化情况，有其他健康问题可一并处理，较大程度降低伤害。很多人忽略该问题，认为有诊治疾病好转就可以，却不知道后续许多不良因素影响会让疾病有复发的可能。重庆中风后遗症怎么运动康复锻炼

云南珑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，斗志昂扬的企业精神将\*\*云南珑玥健康管理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！