



NJF, 神奇的新型康复疗法

有助多种疾病及运动障碍康复

说起康复治疗,大家肯定都不陌生,可是现在有一种新型的 NJF 康复疗法,您听说过吗?

神经肌肉关节促进法(NJF 疗法)是一种新型运动疗法,它汇集以往的特殊运动疗法的优点,通过对神经、肌肉、关节促进的同时,以手法改善关节囊内对位对线,直接刺激并改善关节囊内运动,从而从根本上改善关节运动功能。

NJF 疗法由日本国际医疗福祉大学研究生院博士生导师霍明教授创始。近日,长沙市中医医院(长沙市第八医院)东院针灸理疗康复科王宇康复治疗师通过严格的笔试和操作考试,获得了国际 NJF 治疗师认证,将这一先进技术引入了湖南。

NJF 到底有什么神奇的康复效果?

52 岁的吴阿姨是一位中学老师,前段时间因过度劳累导致突发脑梗死,经医院及时抢救脱离了生命危险,可是遗留下左侧肢体活动不利的毛病。前不久,吴阿姨转到东院针灸康复科进行康复治疗。初诊时她是被人搀扶着挪进诊室的,左侧肩膀无力地垂着,左手指更是肿胀得十分厉害,连握拳、上举这

样简单的动作都难以完成,情绪也十分低落。接诊的医师王宇细心地进行初步评定,为她制定一系列康复治疗方,以及近期和远期目标,其中 NJF 疗法就是最主要的治疗方法。王宇先从吴阿姨的躯干和骨盆稳定性训练开始,然后运用 NJF 手法从胸椎、肩、肘、腕等关节逐一进行调整改善,再配合针灸治疗。

一个月后,吴阿姨手指的水肿基本消失,肩关节半脱位恢复,手功能已达 6 级(肌力正常),肩关节、手肘、手腕及手指有完全的外展能力,抓起几千克重的哑铃毫无问题。一个多月来一直愁眉不展的吴阿姨终于露出了开心的笑容。

NJF 疗法能对哪些疾病进行康复?

1、骨科及运动损伤疾患引发的疼痛及运动障碍。术后稳定期关节、肌肉的功能恢复,包括肩周炎、肱骨外上髁炎、腱鞘炎,椎动脉型颈椎病产生的眩晕,颈椎间盘突出症,腰椎间盘突出症,急性腰扭伤,骶髂关节功能异常,坐骨神经痛,变形性膝关节病,踝关节扭伤,术后关节挛缩,肩、髋等关节的撞击等。

2、中枢神经疾患引发的疼痛及

运动障碍。脑出血、脑梗塞、脑外伤形成的偏瘫,包括偏瘫患者的肩关节半脱位、肩手综合征、躯干旋转能力差、步行能力差、协调平衡能力差等。

3、周围神经疾患引发疼痛及运动障碍。脊髓性损伤、神经压迫性损伤,包括对不完全性损伤患者的神经肌肉关节本体感受器的刺激等。

4、老年人的保健和预防疾病。提高神经支配肌肉关节的反应时间,减少老年人跌倒的发生频率;老年骨关节病(五十肩、变形性膝关节炎等)的功能与机能改善,增强老年人运动功能的能力,包括减缓各种退行性病变,提高肌肉力量和耐力,治疗废用综合征等。

5、产后尿失禁及关节肌肉的疼痛预防与治疗。早期预防干预产后产妇因生产而导致的盆底肌松弛,进而形成漏尿的可能即尿失禁;妊娠期间由于不良体位导致的关节肌肉疼痛等。

此外,NJF 疗法还有助于亚健康人群异常体态、关节肌肉疼痛问题的调整;同时,有利于保护及预防关节损伤并提高体育竞技水平。长沙市中医医院(长沙市第八医院)东院针灸理疗康复科主任 高智颖

科室简介

长沙市中医医院(长沙市第八医院)东院针灸理疗康复科特色明显,科室将具有中医特色的针灸、推拿和现代康复治疗技术有效结合,在治疗颈肩腰腿痛、脑中风及颅脑损伤疾病伴有肢体瘫痪、周围神经损伤、骨关节损伤等方面疗效突出,受到患者信赖。

咨询电话:0731-82638107

专家介绍

高智颖,副主任医师,硕士生导师,长沙市中医医院(长沙市第八医院)东院针灸理疗康复科主任。擅长以



针灸、康复为主的中西医综合治疗颈肩腰腿痛及神经系统疾病,在穴位埋线减肥,治疗妇科疾病及胃溃疡、失眠等内科疾病,针灸分期辨证治疗腰椎间盘突出症,穴位注射治疗颈椎病等方面具有独到之处。

坐诊时间:周一至周五(上午)

东院地址:长沙市五一东路 33 号

偏瘫患者:康复锻炼要防“挎篮手”

王先生患左侧肢体偏瘫后灰心丧气,妻子一直陪伴着并鼓励他坚持锻炼。可 3 个月后,王先生左手紧握难以伸开,左臂也只能屈在胸前,好像挎个篮子一样。另外,肩臂疼痛、手部浮肿让王先生对治疗失去了信心。

这是偏瘫患者因错误锻炼所形成的“挎篮手”。一般来讲,病人偏瘫后会感觉上肢没劲儿,从而一味地进行伸臂屈臂、抓握球等锻炼,认为这样可以增加手臂的力量。其实,这样做加强的是上肢屈肌的肌肉力量,长久锻炼只会导致严重的痉挛甚至挛缩畸

形。另外,肩臂疼痛、手部浮肿说明患者可能患上了肩手综合征。这与偏瘫家属的不当护理有很大关系。

偏瘫患者早期多卧床。为了预防上肢屈曲和下肢展性痉挛,病人要注意让患者上肢伸展,手臂完全伸开。患者的手是护理的重点。掌心要向上,五指伸开。这样可以预防手指畸形,避免出汗等原因引发的湿疹。

为了偏瘫者的尽快康复,可按时做自我辅助运动。所谓自我辅助运动,是指病情稳定后患者自己进行的由健侧肢体带动患侧



肢体的运动。其做法是:在家属的帮助下,患者平躺在床上,十指交叉于腹部,患侧手指在健指之上,利用健侧上肢带动患肢缓慢举过头顶,肘关节要充分伸展,然后保持 1-2 分钟,每天可做 10-20 次,因人而异。

王永兰

神经康复越早越好

神经康复主要是针对神经疾病所致运动、感觉等功能障碍的康复评定和康复治疗,重点包括脑卒中的康复、脊髓康复、儿童脑瘫康复及老年性痴呆康复等。神经系统疾病和损伤通常可导致神经结构损害、神经功能缺失或精神障碍等,影响病人的躯体活动、语言功能和智能。神经康复目的是采用训练为主的多种有效措施加速康复进程。

神经康复越早越好。在人们的意识中,神经科病人主要是药物治疗和抢救生命,功能康复是患者自己锻炼的事,没有安排患者早期神经康复治疗,出院后不安排去康复医院接受康复及治疗,回到家庭和社会后无康复的意识,并无这方面的技能和设备,导致功能恢复不理想,严重影响患者生存质量。

神经内科专家指出,早期介入康复治疗应形成共识。康复尽早介入是影响康复效果的重要原则,康复治疗的介入不应仅在于出现功能障碍以后,而应在出现功能障碍之前,康复的最佳目标是早期康复。康复治疗介入的时间越早,康复的效果越理想。目前,脑卒中、脑外伤、脑肿瘤术后、植物人促醒后、老年痴呆、帕金森病及难治性精神疾病等患者的神经康复治疗都有着较好的临床效果。

湖南省第二人民医院
功能神经外科 蔡溢

失语症 综合治疗效果好

刘先生经营着一家餐馆,日夜操劳,且应酬频繁。半个月前的一天,他一觉醒来突然不能说话了,右侧上下肢也活动不灵活。家人急忙把他送到医院,临床诊断为多发性脑梗死,语言障碍诊断为经皮质运动性失语。

康复医师针对刘先生的诊断结果,想通过以下方法让他康复:句子水平听理解训练,复述训练,命名训练,日常交流训练,唱歌训练,书写训练等;同时应用经颅磁刺激治疗、药物透灸治疗、中药定向透析治疗、针灸治疗等

综合治疗。经过将近一个月的训练,刘先生自发语流畅,日常交流能力明显提高,自信心明显增强。

失语症是脑血管疾病的常见并发症,具体包括:听觉理解障碍,简单来说就是病人听不懂别人说的话,或者不能完全理解;口语表达障碍,就是患者不能准确完整地表达想表达的意思,我们经常见到有说话费力、发音障碍、错语(比如患者会将“香蕉”说成“香猫”等)、奇特语、找词困难、刻板语(比如重复发“啊”

“嗒”等)、模仿语言、语法障碍等;阅读障碍,有些患者会出现不能朗读或者不能理解文字;书写障碍,简单来说就是不能或者不能准确地进行书写。

失语症的康复是脑卒中康复的重要内容,如今的康复医学科对失语症的评价和治疗采用的是中国康复研究中心的方法,即通过全面综合(听、说、读、写、计算 5 大方面)的评价确定患者失语症的类型,从而制定相应的治疗方案,确保康复的效果。

董芳