

腰间盘突出护理



 2023

目录

CATALOGUE

- 腰间盘突出出的基本知识
- 日常护理与预防
- 专业护理与康复
- 腰间盘突出患者的心理护理
- 案例分享与经验交流

PART 01

腰间盘突出基本知识



定义与成因



定义

腰椎间盘突出是指腰椎间盘的纤维环破裂，导致髓核组织突出压迫神经根或脊髓，引发腰痛和下肢放射痛等症状。



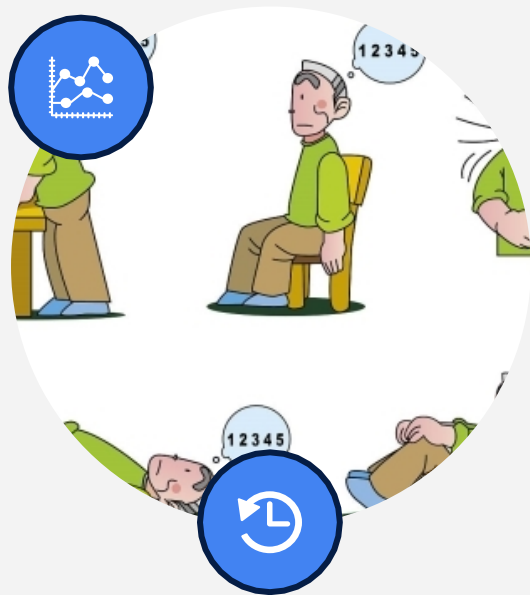
成因

腰椎间盘突出的主要成因是长期坐姿不正、弯腰负重、外伤等导致腰椎间盘退行性变，纤维环破裂，髓核突出。

症状与表现

腰痛

腰间盘突出患者通常会感到腰部疼痛，可能伴随腰部肌肉紧张和痉挛。



下肢放射痛

突出的髓核组织压迫神经根，导致下肢放射痛，通常从腰部向臀部、大腿、小腿至足部放射。



感觉异常

患者可能会感到下肢麻木、感觉减退或过敏等异常感觉。

运动障碍

腰间盘突出可能导致下肢肌肉力量减弱，影响行走和活动。

诊断与治疗

诊断

医生通常通过体格检查、影像学检查（如X光、CT或MRI）来确诊腰椎间盘突出。

治疗

治疗方法包括保守治疗和手术治疗。保守治疗包括休息、物理治疗、药物治疗等；手术治疗则是在保守治疗无效时采取，通过手术摘除突出的髓核组织，缓解压迫。



PART 02

日常护理与预防

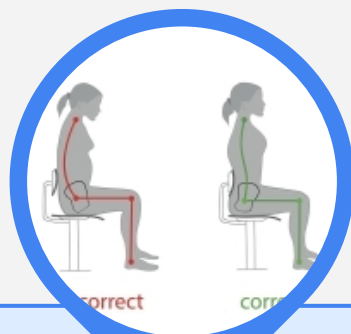


正确的坐、站、卧姿势



坐姿

保持坐姿时，应选择有靠背的椅子，背部紧靠椅背，双脚平放在地面上。尽量减少久坐时间，每小时起身活动5-10分钟。



站姿

站立时应保持身体直立，腹部微微收紧，重心放在脚底，避免长时间维持同一姿势。



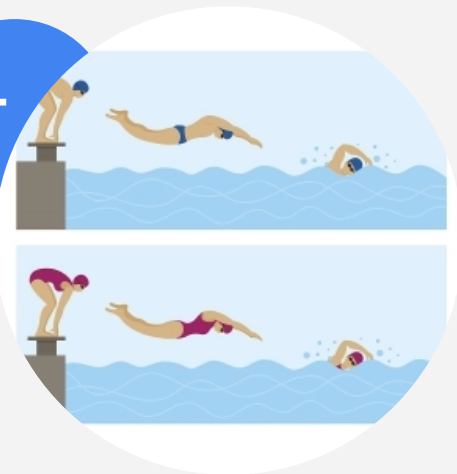
卧姿

睡觉时选择硬板床，采用侧卧或仰卧姿势，保持膝盖弯曲，在膝盖之间垫一个枕头，以保持腰部自然曲线。



适当的运动与锻炼

01



游泳



游泳是一项全身运动，能够增强肌肉力量和心肺功能，同时不会对腰椎造成过多压力。

02



瑜伽



瑜伽中的一些动作如猫牛式、下犬式等有助于增强腰部肌肉力量和柔韧性。

03



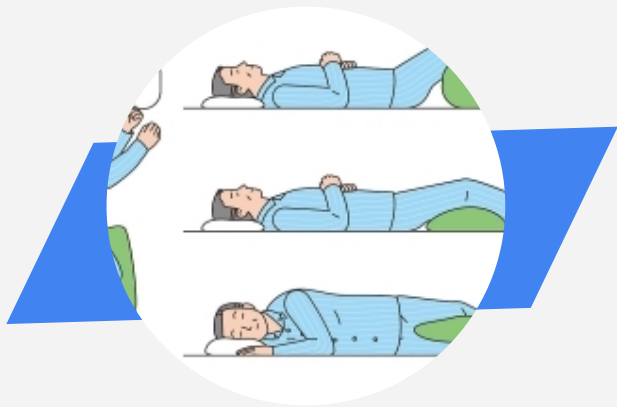
核心肌群训练



如平板支撑、仰卧起坐等，能够提高核心肌群的力量和稳定性，从而减轻腰椎压力。

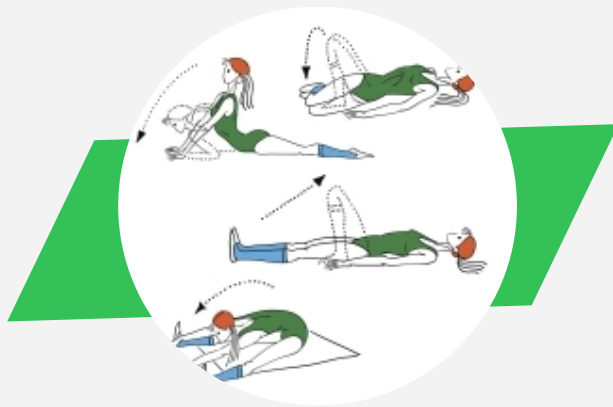


减轻腰部压力的生活习惯



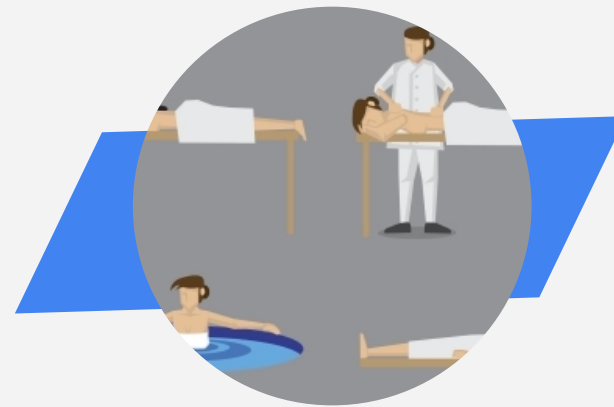
控制体重

过重或肥胖会增加腰椎的负担，保持健康的体重有助于减轻腰椎压力。



合理负重

尽量避免长时间搬运重物，如需搬运应采取正确的姿势和技巧，如分批搬运或使用推车等工具。



健康饮食

保持健康的饮食习惯，摄取足够的钙、蛋白质等营养素，有助于维持骨骼和肌肉的健康。

PART 03

专业护理与康复



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/616233115203010105>