



肌筋膜炎个案护理

汇报人：刀客特万

目录

- 01 患者基本信息
- 02 护理计划
- 03 护理措施
- 04 护理效果评估
- 05 护理总结与建议



1

患者基本信息

姓名



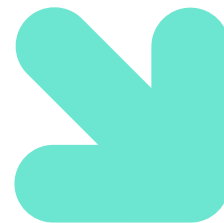
张女士



年龄：45岁



职业：办公室
职员



病史：长期伏
案工作，颈部
和肩部疼痛

年龄



患者年龄：
45岁



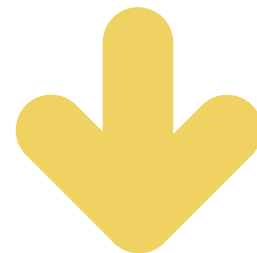
性别：男性



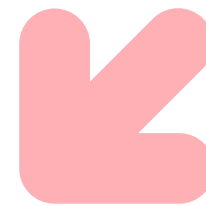
职业：办公
室职员



婚姻状况：
已婚



家庭成员：
妻子、两个
孩子



居住地：城
市

性别

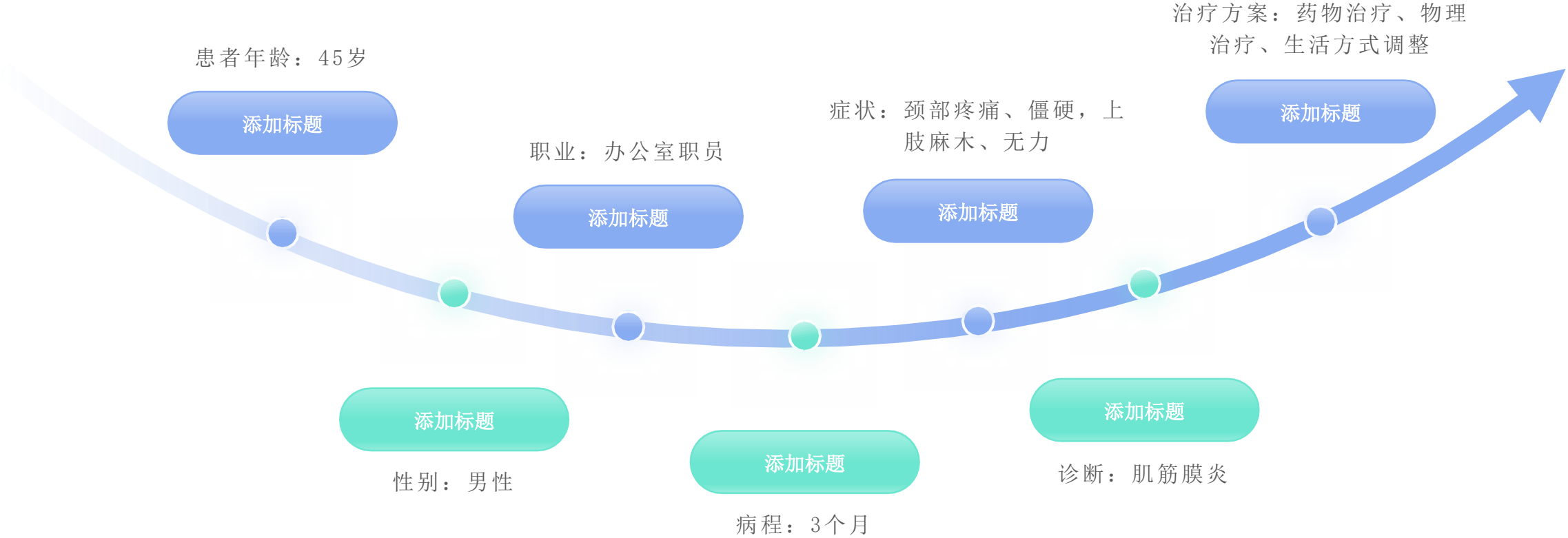
男性

女性

不详

其他

病情状况





2

护理计划

疼痛管理



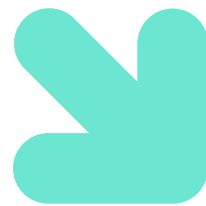
评估疼痛程度：使用疼痛评分量表进行评估



制定疼痛管理方案：根据评估结果制定个性化的疼痛管理方案



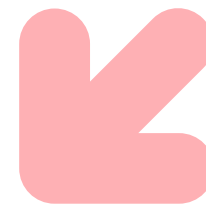
药物治疗：使用非甾体抗炎药、镇痛药等药物进行治疗



物理治疗：采用热敷、冷敷、按摩等物理疗法缓解疼痛



心理支持：提供心理支持和教育，帮助患者正确认识疼痛和应对策略



生活方式调整：指导患者调整生活方式，如保持良好的作息、避免剧烈运动等，以减轻疼痛。

康复训练

目标：恢复肌肉、
筋膜的正常功能


训练方法：物理治
疗、运动疗法、作
业疗法等

训练强度：根据患
者病情和体能状况
调整



训练频率：每周至
少进行2-3次训练

训练注意事项：避
免过度训练，注意
休息和营养补充



心理护理





倾听患者的感受
和需求，给予关
心和支持




提供心理辅导，
帮助患者调整心
态，增强信心



鼓励患者参与康
复活动，提高生
活质量



定期进行心理评
估，及时发现和
解决心理问题



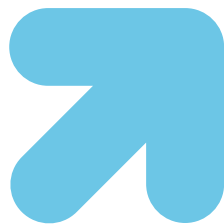
日常护理



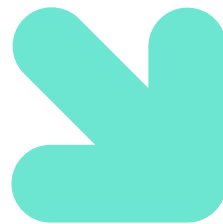
保持良好的生活习惯，避免长时间保持同一姿势



适当进行体育锻炼，增强肌肉力量和柔韧性



注意保暖，避免受凉



保持良好的饮食习惯，多吃富含蛋白质和维生素的食物



3

护理措施

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/308003045016006053>