

脊柱护理管理



目录

Contents

- 脊柱护理概述
- 脊柱护理的基本原则
- 脊柱护理的常见问题
- 脊柱护理的预防措施
- 脊柱护理的康复方法
- 脊柱护理的未来发展与展望

01

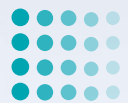
脊柱护理概述

脊柱护理的定义

脊柱护理是指通过一系列的措施和手段，对脊柱进行科学、合理的保护、保养和康复，以预防和治疗脊柱相关疾病，促进脊柱健康的过程。

脊柱护理涉及多个方面，包括日常生活中的姿势调整、运动锻炼、物理治疗、康复训练等。





脊柱护理的重要性



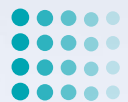
保持脊柱健康对于人体整体健康至关重要，因为脊柱是支撑身体、保护脊髓和神经的重要结构。



良好的脊柱护理可以预防和缓解多种脊柱相关疾病，如颈椎病、腰椎间盘突出等，提高生活质量。



正确的脊柱护理有助于减轻疼痛、改善姿势、增强肌肉力量，提高身体的协调性和稳定性。

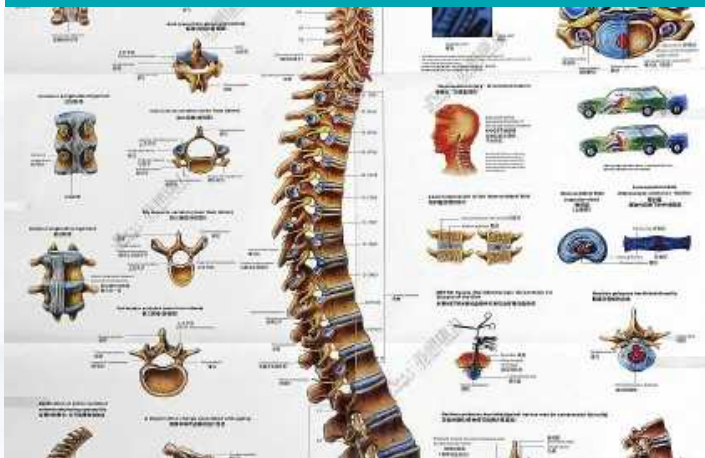


脊柱护理的历史与发展

古代中医对脊柱疾病的诊断与治疗已有记载，如推拿、针灸等。



未来，随着科技的不断进步，脊柱护理将更加注重预防和个性化，如智能穿戴设备、大数据分析等将在脊柱护理中发挥重要作用。

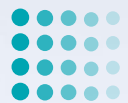


随着现代医学的发展，脊柱护理的理念和技术不断更新和完善，如现代康复医学、物理疗法等在脊柱护理中的应用越来越广泛。

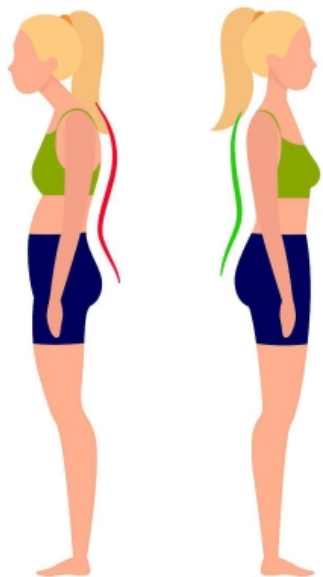


02

脊柱护理的基本原则



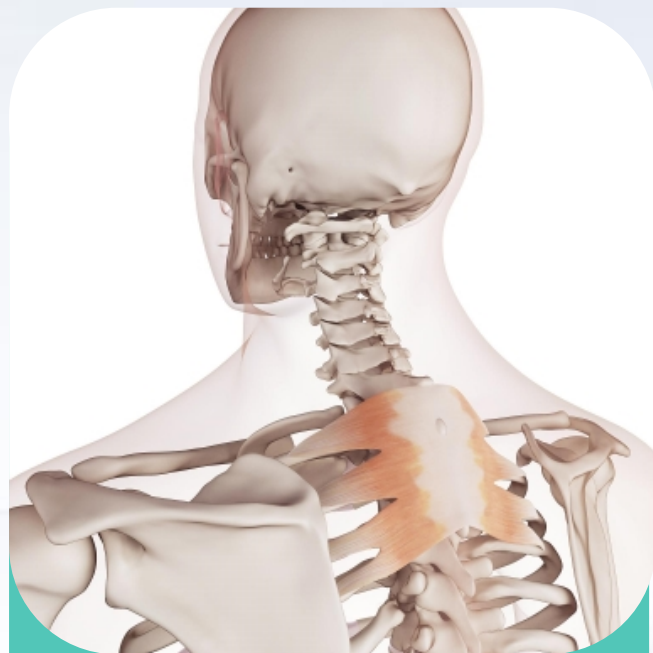
保持正确的姿势



站立时，保持头部、颈部和脊柱在一条直线上，双肩放松，膝盖微屈。



坐姿时，选择有靠背的椅子，保持头部、颈部和脊柱在一条直线上，双脚平放在地面上。



卧姿时，选择合适的床铺和枕头，保持身体自然伸展。



适当的运动



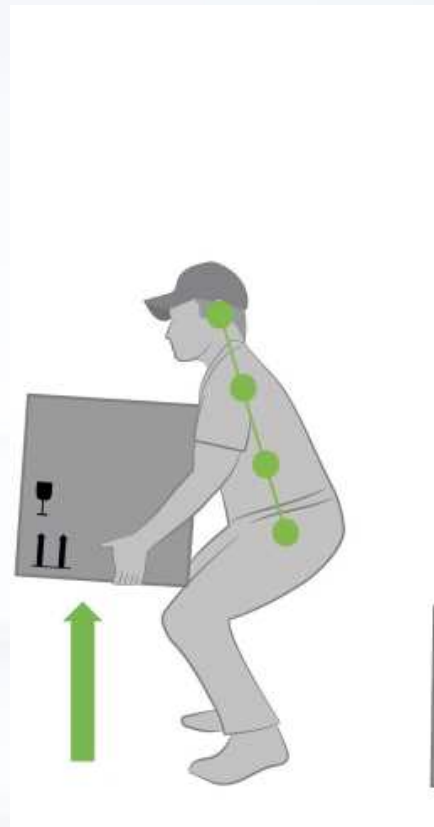
定期进行有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，有助于增强脊柱周围的肌肉力量。

进行瑜伽、普拉提等低强度伸展运动，有助于提高身体的柔韧性和平衡性。



避免剧烈的、高强度的运动，以免对脊柱造成过度压力。

避免长时间久坐



01

每小时至少起身活动5-10分钟，
进行简单的伸展运动。



02

使用站立式办公桌或调整椅子的高度，
使自己在工作时能够适时地站立和坐下。

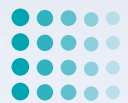


选择合适的床铺和枕头



选择硬床垫，能够更好地支撑身体的重量，避免脊柱过度弯曲。

选择适合自己高度的枕头，能够保持颈椎的正常生理曲度。



合理饮食与营养



摄取足够的钙质和维生素D，有助于维护骨骼健康。



多摄取富含蛋白质的食物，如鱼、肉、蛋、豆类等，有助于肌肉的生长和修复。



控制体重在正常范围内，避免因肥胖给脊柱带来过大的压力。

03

脊柱护理的常见问题



颈椎病

总结词

颈椎病是由于颈椎长期劳损、骨质增生、椎间盘突出等原因引起的颈椎结构改变，进而影响神经、血管等组织的功能。

详细描述

颈椎病的症状包括颈部疼痛、僵硬、活动受限，以及手臂麻木、头晕、头痛等。长期伏案工作、不良姿势、颈部外伤等都可能诱发颈椎病。



●●●● 腰椎间盘突出

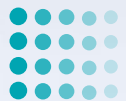
总结词

腰椎间盘突出是由于腰椎间盘退行性变、纤维环破裂、髓核突出压迫神经根或马尾神经而引起的综合征。

详细描述

腰椎间盘突出的症状包括腰部疼痛、坐骨神经痛、下肢麻木等，严重时可导致肌肉萎缩和大小便功能障碍。长期弯腰、重体力劳动等是腰椎间盘突出的常见诱因。





脊柱侧弯



Combined Skoliosis

总结词

脊柱侧弯是指脊柱在三维空间上的弯曲畸形，通常在生长发育过程中逐渐形成。

详细描述

脊柱侧弯的症状包括背部不对称、腰部疼痛、呼吸困难等。脊柱侧弯可能影响患者的生长发育和心理健康，严重时可导致心肺功能不全。



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/426021222130010051>