

# 腕关节滑膜破裂个案护理

汇报人：刀客特万

# 目录

01

腕关节滑膜破裂的概述

02

腕关节滑膜破裂的护理措施

03

个案护理经验分享

04

护理效果评价

# 1

## 腕关节滑膜破裂的概述

# 腕关节滑膜破裂的定义

腕关节滑膜破裂是一种常见的运动损伤，通常发生在手腕过度伸展或扭转时。

滑膜破裂会导致滑液泄漏，引起关节肿胀、疼痛和活动受限。

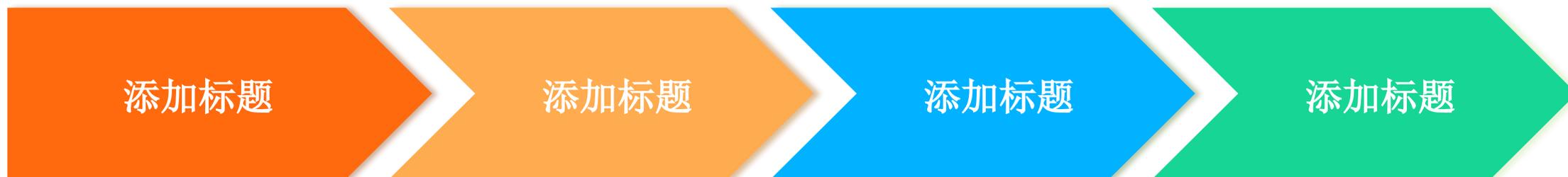
滑膜是覆盖在关节表面的一层薄膜，可以分泌滑液，减少关节间的摩擦。

腕关节滑膜破裂需要及时治疗，以防止关节损伤加重和影响关节功能。

# 腕关节滑膜破裂的病因

直接暴力：如摔倒、撞击等

慢性劳损：如长时间重复性动作、  
姿势不当等



间接暴力：如提重物、扭伤等

关节退行性变：如年龄增长、骨质  
疏松等

# 腕关节滑膜破裂的症状

疼痛：腕关节疼痛，活动受限

肿胀：腕关节肿胀，皮肤紧张

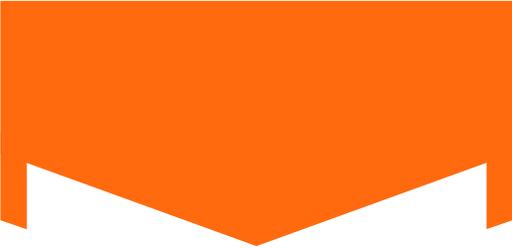
活动受限：腕关节活动受限，无法正常弯曲和伸直

关节积液：腕关节积液，触诊有波动感

# 2

## 腕关节滑膜破裂的护理措施

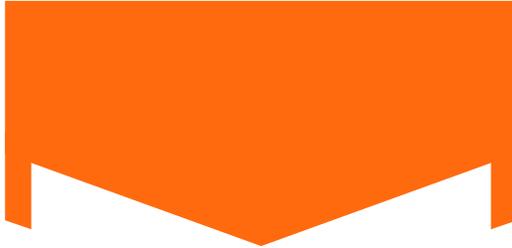
# 疼痛护理



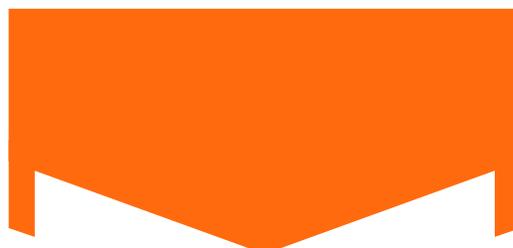
药物治疗：使用非甾体抗炎药、镇痛药等药物缓解疼痛



物理治疗：采用热敷、冷敷、超声波等物理疗法缓解疼痛



运动疗法：进行适当的运动，如腕关节屈伸、旋转等，以减轻疼痛



生活方式调整：避免长时间使用腕关节，注意休息，保持良好的生活习惯



# 肿胀护理

抬高：将患肢抬高至心脏水平以上，以减轻肿胀。

压迫：使用弹性绷带或压力袜对肿胀部位进行适度压迫，以减少肿胀。

冰敷：使用冰袋或冷毛巾敷在肿胀部位，每次15-20分钟，每天3-4次，以减轻肿胀和疼痛。

活动：在医生指导下进行适当的活动，以促进血液循环，减轻肿胀。



# 康复训练

目的：恢复腕关节功能，  
减轻疼痛

方法：物理治疗、运动疗  
法、作业疗法等

注意事项：避免过度训练，  
遵循医生指导

效果评估：定期复查，监  
测康复进展

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/448002042120006054>