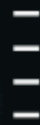


WORK SUMMARY AND PLAN

2023



颈肩痛和腰腿痛病人的护理

目录 CONTENTS

- 颈肩痛和腰腿痛概述
- 颈肩痛和腰腿痛的非药物治疗
- 颈肩痛和腰腿痛的药物治疗
- 颈肩痛和腰腿痛的康复护理
- 颈肩痛和腰腿痛的预防与保健



01

颈肩痛和腰腿痛概述

定义与症状



颈肩痛

颈肩痛是指颈部和肩部的疼痛或不适感，可能伴随僵硬、活动受限等症状。



腰腿痛

腰腿痛是指腰部和下肢的疼痛或不适感，可能表现为腰部疼痛、腿部疼痛或两者同时出现。

病因与病理

颈肩痛的病因

颈肩痛的常见原因包括颈椎病、肩周炎、颈部肌肉劳损等。这些疾病可能导致颈椎和肩关节的炎症、水肿和压迫神经根，引发疼痛。

腰腿痛的病因

腰腿痛的常见原因包括腰椎间盘突出、腰椎管狭窄、腰椎骨折等。这些疾病可能导致腰椎间盘突出压迫神经根或脊髓，引发疼痛。



诊断与评估

颈肩痛的诊断

医生通常会通过体格检查、影像学检查（如X光、CT或MRI）以及可能的神经学检查来诊断颈肩痛的原因。

腰腿痛的诊断

医生通常会通过体格检查、影像学检查（如X光、CT或MRI）以及可能的神经学检查来诊断腰腿痛的原因。



02

颈肩痛和腰腿痛的非药物治疗

物理疗法



热敷

通过热效应缓解肌肉紧张和疼痛，促进血液循环。



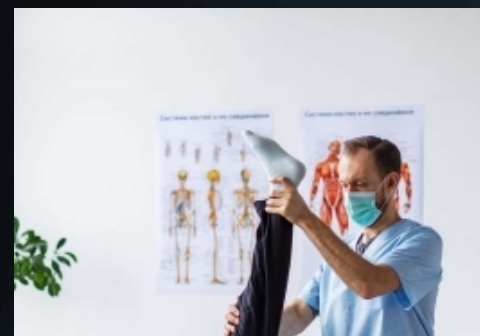
冷敷

用于急性疼痛或减轻肿胀，收缩血管，减少炎症反应。



超声波治疗

利用超声波的振动作用，放松肌肉，缓解疼痛。



磁场疗法

利用磁场效应，缓解疼痛，促进血液循环。



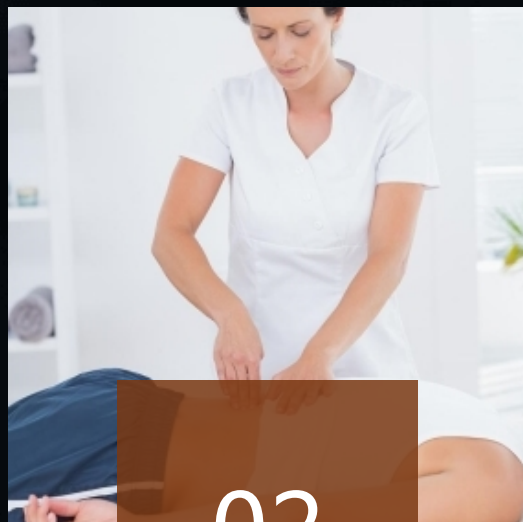
按摩与推拿



01

深层组织按摩

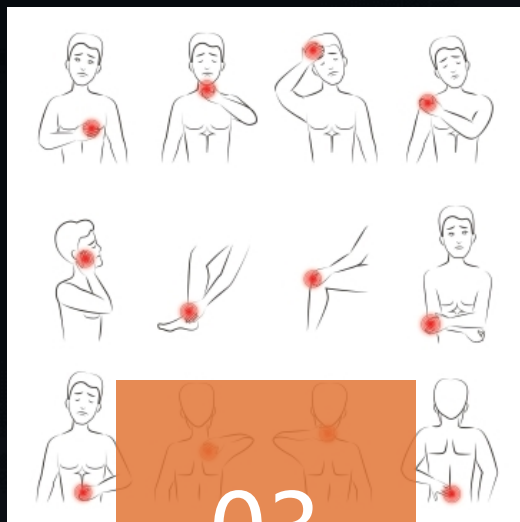
通过深层按压和拉伸，缓解肌肉紧张和疼痛。



02

瑞典式按摩

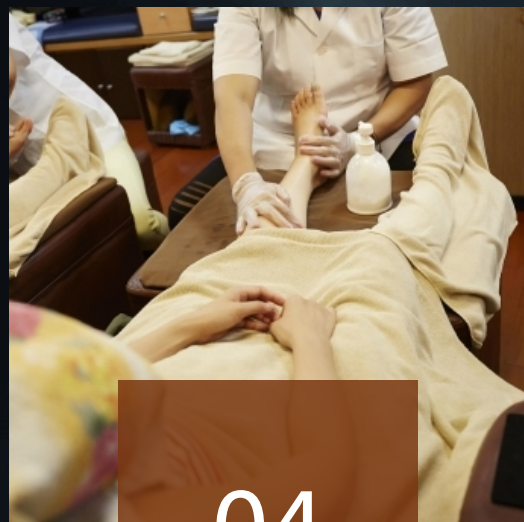
轻柔地按摩肌肉，促进血液循环，缓解紧张感。



03

推拿

通过手法推拿，放松肌肉，舒缓疼痛。



04

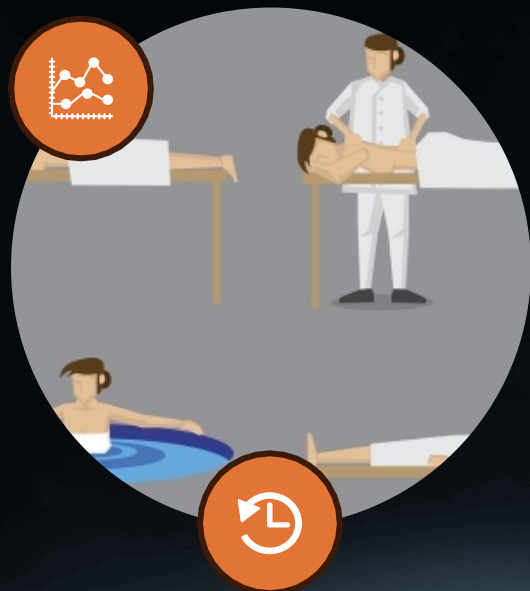
指压按摩

利用手指压力刺激穴位，达到舒缓疼痛的效果。

运动疗法

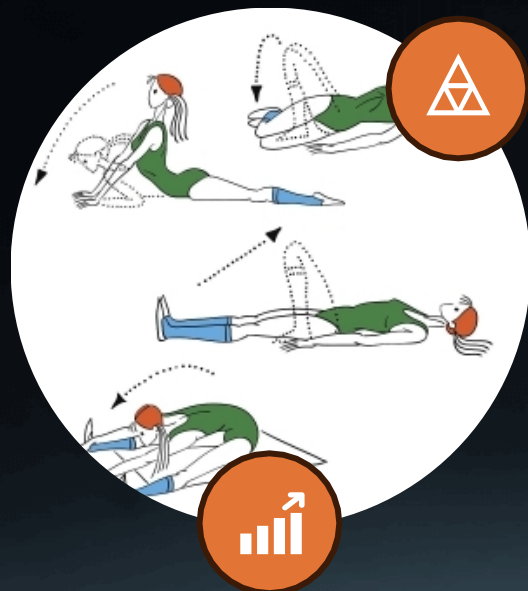
拉伸运动

通过拉伸肌肉，增加关节活动范围，预防疼痛发生。



核心肌力训练

强化核心肌肉群，提高身体稳定性，减轻腰部压力。



平衡训练

提高身体的平衡能力，减少跌倒和损伤的风险。

有氧运动

如散步、慢跑等有氧运动，增强心肺功能，提高身体素质。

03

颈肩痛和腰腿痛的药物治疗

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/458040115001006053>