



脊髓日常护理



目录



- 脊髓日常护理的重要性
- 脊髓日常护理的基本原则
- 脊髓日常护理的注意事项

目录



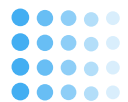
- 脊髓日常护理的常见问题
- 脊髓日常护理的案例分享



01

● 脊髓日常护理的重要性 ●





脊髓损伤的后果

01

运动功能障碍

脊髓损伤可能导致肌肉无力、僵硬或痉挛，影响患者的运动能力。

02

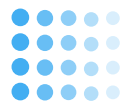
感觉异常

脊髓损伤可能导致疼痛、麻木、温度感觉异常等，影响患者的感知和日常生活。

03

心理压力

脊髓损伤可能导致患者产生自卑、抑郁等心理问题，影响生活质量。



日常护理对脊髓恢复的影响

01

02

03

预防并发症

良好的日常护理可以预防长期卧床导致的褥疮、肺部感染等并发症，促进患者康复。

促进功能恢复

通过康复训练、物理治疗等日常护理措施，可以帮助患者恢复运动和感觉功能。

提高生活质量

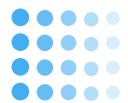
通过日常护理，可以帮助患者更好地适应生活和工作，提高生活质量。



02

● 脊髓日常护理的基本原则 ●





保持清洁和干燥

定期洗澡

保持身体清洁，特别是背部区域，以防止污垢和细菌滋生。



选择透气性好的服装

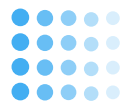
穿着透气性好、吸湿性强的内衣，避免汗液积聚在皮肤上。



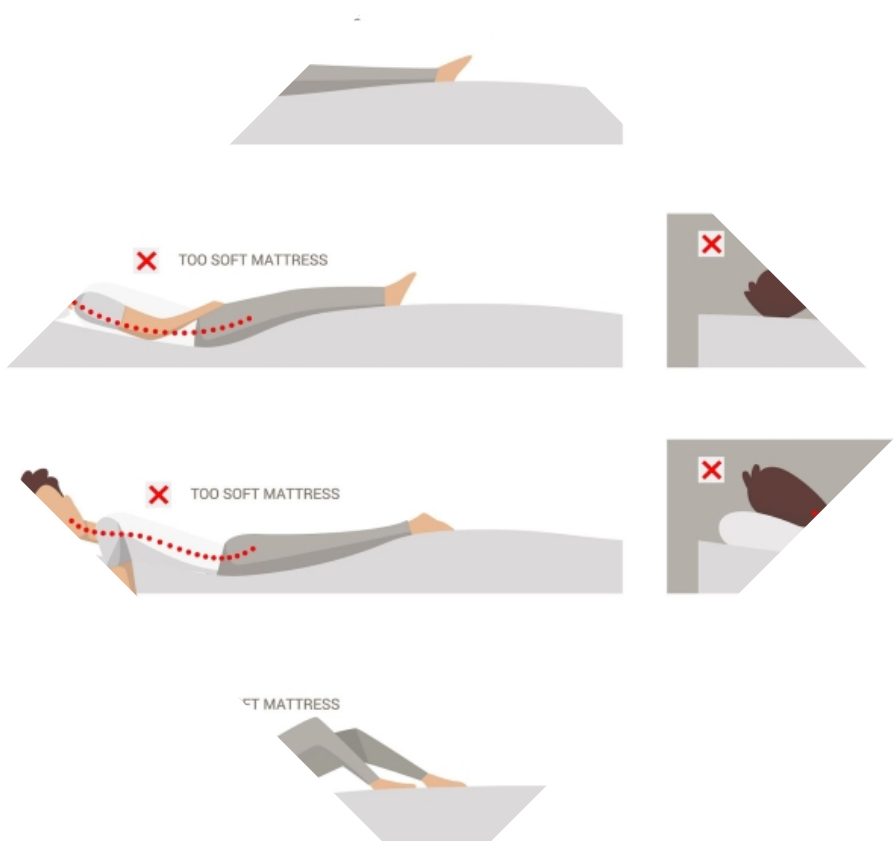
干燥皮肤

使用温和的肥皂和清水彻底清洁皮肤，然后用干净的毛巾轻轻拍干，避免用力擦拭。





避免过度压力和创伤



选择合适的床垫

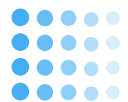
床垫应软硬适中，能够提供良好的支撑，避免对脊柱造成过大的压力。

避免长时间保持同一姿势

定时改变姿势，减轻脊柱承受的压力，预防疲劳和损伤。

注意安全

避免剧烈运动和意外跌倒等可能导致脊髓受伤的情况。



适当的运动和休息

01



适量运动



进行适当的体育锻炼，增强脊柱和肌肉的力量，提高身体的灵活性和稳定性。

02



休息与放松



保证充足的休息时间，避免长时间连续工作或保持同一姿势，适时放松身体和心情。

03



正确的坐姿和站姿



保持正确的姿势，使脊柱受力均匀，减轻局部压力和疲劳感。



03

● 脊髓日常护理的注意事项 ●



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/566140135231010055>