

骨关节炎的康复计划

单击此处添加副标题

汇报人：XX

目录

CONTENTS

Part One
添加标题

Part Two
添加标题

Part Three
添加标题

Part Four
添加标题

Part Five
添加标题

Part Six
添加标题

1

添加章节标题



2

骨关节炎的概述



骨关节炎的定义

骨关节炎是一种常见的关节疾病，主要影响关节软骨和周围组织。

骨关节炎的发病原因包括年龄、肥胖、遗传、创伤和关节过度使用等。

症状包括关节疼痛、肿胀、僵硬和活动受限等。

骨关节炎的治疗方法包括药物治疗、物理治疗、手术治疗和康复训练等。

骨关节炎的病因

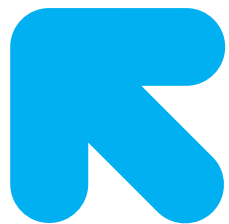
年龄：随着年龄的增长，
关节软骨逐渐磨损，导
致骨关节炎

肥胖：体重过重会增加
关节负担，导致骨关节
炎

遗传：部分骨关节炎患
者有家族史，可能与遗
传因素有关

关节损伤：运动损伤、
骨折等可能导致骨关节
炎

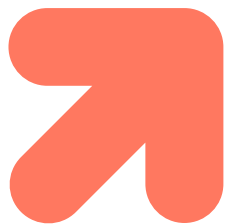
骨关节炎的症状



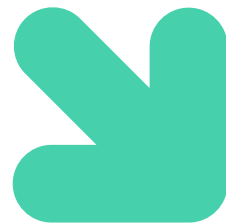
关节疼痛：活
动时加重，休
息时减轻



关节肿胀：关
节周围出现肿
胀，按压时有
疼痛感



关节僵硬：早
晨起床或长时
间不动后关节
活动受限



关节活动受限：
关节活动范围
减小，无法完
成正常活动

骨关节炎的诊断

症状：关节疼痛、肿胀、僵硬、活动受限等

体征：关节畸形、关节摩擦音、关节活动受限等

影像学检查：X线、CT、MRI等，显示关节软骨磨损、骨质增生等

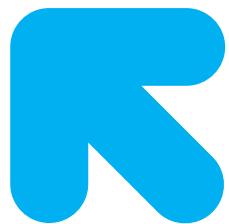
实验室检查：血常规、血沉、C反应蛋白等，排除其他疾病可能

3

骨关节炎的康复目标



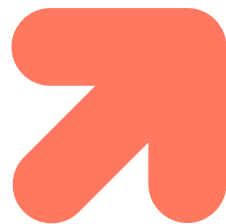
缓解疼痛



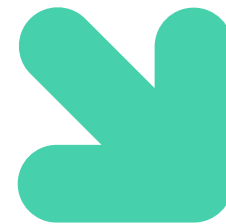
减轻关节疼痛
和肿胀



改善关节活动
范围



增强关节稳定
性



提高生活质量

改善关节功能

减轻疼痛：通过药物、
理疗等方法减轻关节疼
痛

增强关节活动度：通过
运动、拉伸等方法增强
关节活动度

提高生活质量：通过康
复训练、生活方式调整
等方法提高生活质量

预防并发症：通过早期
发现、早期治疗等方法
预防并发症

提高生活质量

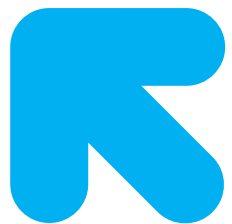
减轻疼痛：通过药物、理疗等方法减轻关节疼痛

提高生活质量：通过调整生活方式、心理调适等方法提高生活质量

改善关节功能：通过运动、康复训练等方法改善关节活动度

预防并发症：通过控制体重、合理饮食等方法预防骨关节炎的并发症

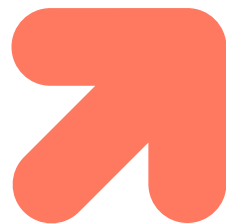
预防关节进一步损伤



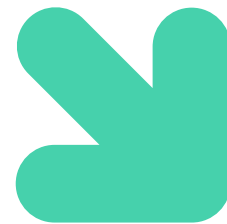
保持适当的体重，避免过度肥胖



加强肌肉力量训练，提高关节稳定性



保持良好的生活习惯，避免长时间保持同一姿势



适当进行有氧运动，如游泳、骑自行车等，增强心肺功能

4

骨关节炎的康复计划



物理治疗

**热敷：缓解疼痛，
促进血液循环**

**冷敷：减轻肿胀，
缓解疼痛**

**电刺激：刺激肌肉
收缩，增强肌肉
力量**

**超声波治疗：
促进组织修复，
减轻疼痛**

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/635010044343011221>