

网球肘护理常规



RESUME

目录

CONTENTS

- 引言
- 网球肘的成因和诊断
- 网球肘的护理评估
- 网球肘的护理措施
- 药物治疗与物理治疗在网球肘中的应用

目录

CONTENTS

- 心理干预与康复训练在网球肘中的作用
- 总结与展望

RESUME



01
引言





目的和背景

提高对网球肘的认识

加深对网球肘的理解，以便更好地预防和治疗该疾病。

促进患者康复

通过科学合理的护理措施，帮助患者减轻疼痛、恢复功能，提高生活质量。





网球肘的定义和症状



定义

网球肘，又称肱骨外上髁炎，是一种因前臂伸肌群在肱骨外上髁处反复牵拉、摩擦而导致的慢性损伤性疾病。



症状

主要表现为肘关节外侧疼痛、压痛，用力握拳、伸腕时疼痛加重，甚至无法持物。局部可有肿胀和炎症反应。

RESUME



02

网球肘的成因和诊断





成因分析



过度使用

长时间、重复性的手臂和腕部动作，如打网球、羽毛球、乒乓球等，容易导致肌肉和肌腱的微小损伤。

不正确的技术

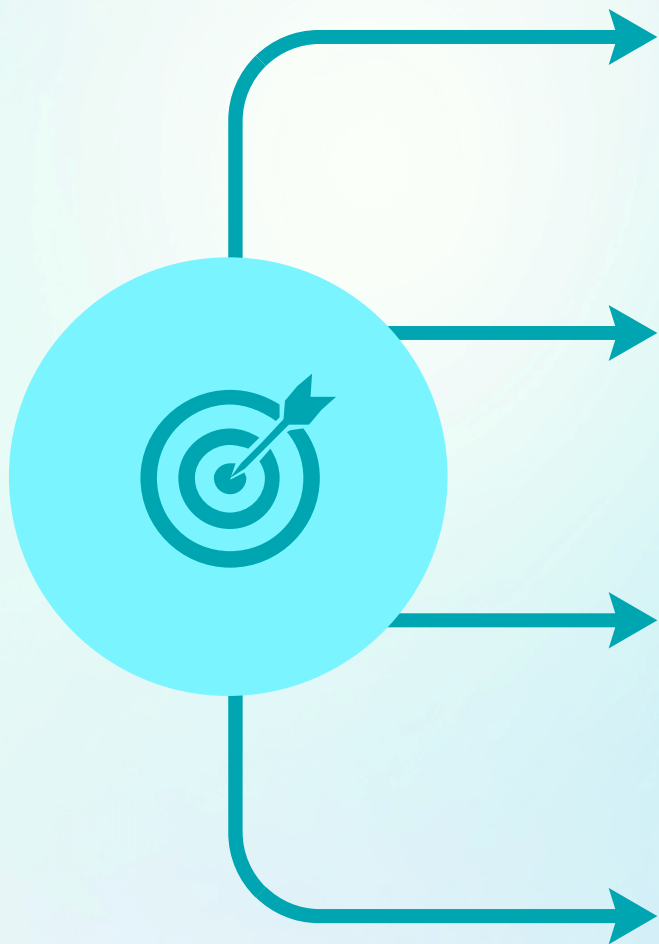
不正确的握拍或击球方式可能增加肘部负担，引发网球肘。

肌肉不平衡

手臂肌肉力量不平衡，如某些肌肉过紧或过弱，可能导致网球肘的发生。



诊断方法及标准



病史采集

询问患者是否有过度使用手臂、重复性动作或外伤史等相关病史。

体格检查

检查肘部是否有压痛、肿胀、关节活动度受限等症状。

特殊测试

如Mills征阳性（伸肌腱牵拉试验），即患者前臂旋前位，作对抗外力的旋后运动，发生肘外侧疼痛为阳性，有助于网球肘的诊断。

影像学检查

如X线、MRI等，可排除骨折、关节炎等其他肘部病变，辅助诊断网球肘。

RESUME



03

网球肘的护理评估





疼痛评估

● 疼痛部位

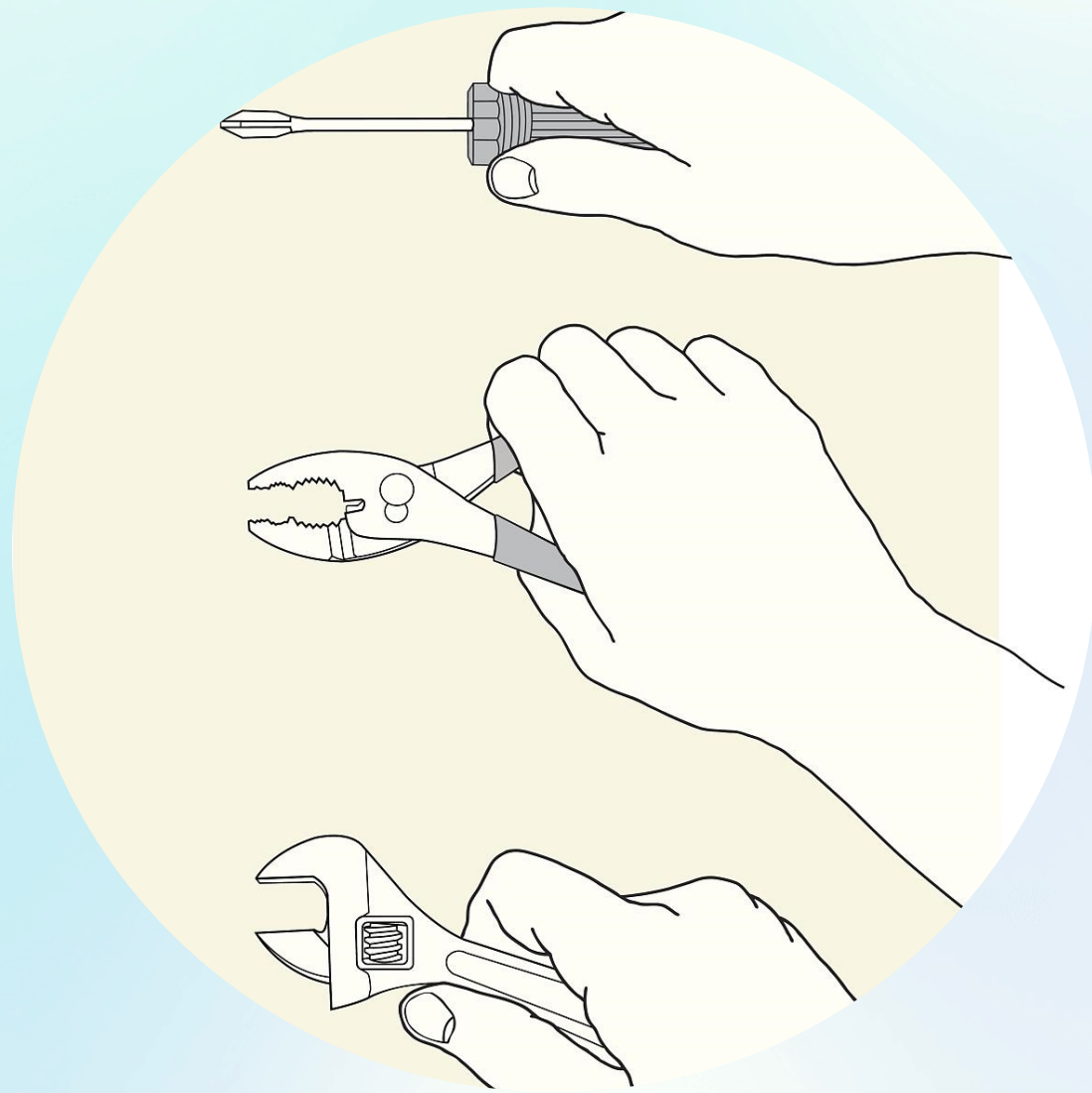
评估患者疼痛的具体部位，是否局限于肘关节外侧或向周围放射。

● 疼痛性质

了解患者疼痛的性质，如钝痛、锐痛、刺痛等。

● 疼痛程度

采用视觉模拟评分法（VAS）等评估工具，量化患者的疼痛程度。





功能受限评估

● 关节活动度

检查患者肘关节的屈伸、旋转等活动范围是否受限。

● 握力

评估患者握力减弱程度，与对侧比较。

● 日常生活能力

了解患者完成日常生活活动的的能力，如穿衣、洗漱、进食等。





生活质量影响评估

睡眠状况

询问患者疼痛是否影响睡眠，包括入睡困难、夜间痛醒等。

情绪状态

观察患者情绪变化，评估是否出现焦虑、抑郁等不良情绪。



社会功能

了解患者的工作、学习和社会交往是否受到网球肘的影响。

RESUME



04

网球肘的护理措施



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/577030111120006055>