

# 肩凝症的护理查房



| CATALOGUE |

# 目录

- 肩凝症概述
- 肩凝症的护理评估
- 肩凝症的护理措施
- 肩凝症的康复训练
- 肩凝症的预防与保健
- 肩凝症的病例分享与讨论



01

# 肩凝症概述

# 定义与症状



## 定义

肩凝症，也称为肩周炎，是一种常见的肩关节疾病，主要表现为肩关节周围疼痛和僵硬，影响患者的日常生活和工作。



## 症状

肩凝症的症状包括肩部疼痛、僵硬、活动受限等，疼痛可放射至颈部、上肢等部位，夜间疼痛加重，影响睡眠。

# 病因与病理



## 病因

肩凝症的病因较为复杂，可能与年龄、慢性劳损、外伤、风湿病等因素有关。其中，年龄是最常见的病因之一，随着年龄的增长，肩关节周围的软组织发生退行性变，容易引起肩凝症。

## 病理

肩凝症的病理过程主要包括肩关节周围软组织的炎症、粘连和挛缩，导致肩关节僵硬和疼痛。随着病情的发展，关节囊和肩袖组织可能发生纤维化，进一步加重病情。

# 诊断与鉴别诊断

## 诊断

根据患者的症状、体征和影像学检查结果，可以诊断肩凝症。影像学检查包括X线、CT和MRI等，可以帮助医生了解患者的肩关节结构和软组织情况。

## 鉴别诊断

医生需要与其他可能导致肩部疼痛的疾病进行鉴别诊断，如肩袖损伤、颈椎病、胸廓出口综合征等。这些疾病的治疗方法和预后各不相同，因此准确的鉴别诊断至关重要。





02

## 肩凝症的护理评估



# 疼痛评估

## 疼痛部位

评估患者疼痛的具体位置，是肩部前方、后方还是侧方，以及疼痛是否放射至其他部位。



## 疼痛程度

使用疼痛评分量表（如VAS评分）评估患者的疼痛程度，以便了解疼痛对患者的日常生活和工作的影响。



## 疼痛性质

了解疼痛是钝痛、锐痛还是牵拉痛，以及疼痛的发作频率和持续时间。





# 功能评估

## 活动范围

评估患者肩关节的活动范围，包括前屈、后伸、外展、内收、外旋和内旋等动作，以了解肩关节的活动受限程度。



## 肌肉力量

评估患者肩部肌肉的力量，如冈上肌、冈下肌和小圆肌等，以了解肌肉力量的减弱程度。



## 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、洗澡、梳头等，以便评估肩凝症对患者生活的影响。

# 心理评估

## 焦虑和抑郁程度

使用焦虑和抑郁评分量表评估患者的心理状态，以了解疼痛和功能障碍对患者心理健康的影响。

## 应对方式

了解患者面对肩凝症时的应对方式，如积极治疗、寻求支持、调整生活方式等，以便为患者提供针对性的护理措施。





03

## 肩凝症的护理措施

# 疼痛护理

01



## 疼痛评估



对患者的疼痛程度进行评估，了解疼痛的性质、部位和持续时间，为后续护理提供依据。

02



## 疼痛缓解



采取适当的疼痛缓解措施，如冷敷、热敷、按摩等，以减轻患者的疼痛感。

03



## 药物管理



遵医嘱给予患者适当的止痛药或抗炎药，并注意观察药物的疗效和不良反应。



# 功能锻炼指导



## 肩关节活动度训练

指导患者进行肩关节的前屈、后伸、内收、外展等动作，以增加关节的活动范围和灵活性。



## 肌力训练

鼓励患者进行肩部肌肉的等长收缩和等张收缩训练，以增强肌肉力量和耐力。



## 日常活动指导

指导患者进行日常生活活动，如穿衣、梳头、洗脸等，以促进肩关节的功能恢复。

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/586133114131010053>