



患者活动的 护理


2024.8

专业医学材料

1

活动

❖ 凡是有生命的生物体均需要活动且都具有与生俱来的活动能力。动物通过四处活动寻觅食物，植物通过根系活动吸收水分，人类通过吃喝拉撒等活动满足人体基本的生理需要；通过身体活动维持呼吸.循环.消化.排泄及骨骼肌肉的排泄功能；通过思维活动保障人类意识和智力的发展，防止大脑功能的退化；通过学习.工作活动满足人们自我实现的需要。活动对促进人体的身心健康具有十分重要的意义。因此，护理人员除要帮助病人很好的休息外，还要根据病人的身心需要，指导并协助病人进行适当的活动，预防并发症的发生，促进早日身体康复。



活动受限即制动指身体的活动力或任何一部分的活动由于某些原因而受到限制。对病人而言，由于身体疾病带来的疼痛不适或运动.神经系统的完整性被破坏，均会影响正常的活动能力。

活动受限的常见原因

- 1.疼痛 许多疾病引起的疼痛会限制病人的活动，如类风湿关节炎病人，手术病人
- 2.运动神经功能受损 会造成病人暂时性甚至永久性的运动功能障碍，如脑中风.脊髓损伤.肌肉萎缩.重症肌无力病人。
- 3.身体障碍 肢体的先天畸形或其他疾病如失明等。
- 4.损伤 肌肉.骨骼.关节的器质性损伤，如扭伤.挫伤.骨折等。
- 5.精神心理因素 极度忧郁或某些精神病病人，如抑郁性精神分裂症病人.木僵病人。
- 6.某些医护措施的执行 有时因疾病治疗的需要而采取的某些医护措施也会使病人活动受限，如骨折病人进行牵引和使用石膏绷带，躁动病人使用约束带，急性心肌梗死病人要求绝对卧床休息等。

活动受限对机体的影响

1. 对皮肤的影响

长期卧床不活动的病人，因身体局部组织受压过重或过久，导致皮肤受损而形成压疮。

2. 对运动系统的影响

机体骨骼、肌肉组织长期不活动，会使肌肉组织张力下降，从而导致全身软弱无力，腰背痛，肌肉无力或萎缩，关节僵硬或挛缩，骨质疏松，手足下垂等

3.对心血管系统的影响

可造成体位性低血压和深静脉血栓的形成。

4.对呼吸系统的影响

长期卧床不动，会导致坠积性肺炎和二氧化碳潴留两大并发症。

5.对消化系统的影响

由于活动量减少及疾病的消耗，病人往往会出现食欲减退.厌食等纤维素和水分摄入量减少，使胃肠道蠕动减慢，从而造成便秘，严重时出现粪便嵌塞，导致排便更加困难。

6.对泌尿系统的影响

易造成排尿困难.尿液潴留.尿道结石.泌尿系统感染等，主要是由于排尿姿势的改变，病人不习惯卧位排便。

7对社会心理方面的影响

长期卧床，会给病人产生情感.行为.应对方面的变化，病人往往会出现恐惧.焦虑.抑郁.愤怒.自尊的改变，挫折感等，这些变化在曾经是健康的,突然因意外事故而部分或完全丧失活动能力的病人身上表现的更为强烈。病人与外界联系减少，造成信息交流障碍，病人会出现单纯被动的接受他人照顾，缺乏积极主动活动的热情，与人沟通障碍，甚至自我封闭。

病人活动的评估

适当的活动可以防止并发症发生，促进身体早日痊愈。因此护理人员应收集有关病人活动的资料，正确评估病人的身体状况及影响活动的因素，制定相应的活动计划。

评估的主要内容包括：

（一）病人的一般资料

包括年龄.性别.体重.职业等。年龄是决定机体对活动的需要及耐受程度的重要因素之一。如婴儿活动以学习爬.坐.走及双手握力为主；儿童.青少年可进行奔跑.跳跃等剧烈运动；老年人则选择户外散步.打太极等节奏缓慢的运动。此外，性别.体重.职业等因素也使运动方式及运动强度产生区别。通常女性所做运动不如男性激烈，体重过于肥胖的人不愿多运动，运动员.体力劳动者比从事办公室职业的人活动量多，活动强度大。

专业医学材料

（二）心肺功能状态

心肺功能的好坏直接影响着活动的能力。活动使机体对氧的需求量增加，机体会出现代偿性呼吸.心率加快，造成呼吸循环系统负荷加重。不当的活动可加重原有的心肺疾病，甚至导致心跳骤停。因此活动前应准确评估脉搏.呼吸.血压等指标，及时调整活动量。

（三）关节功能状态

通过主动运动和被动运动，观察关节的活动范围是否受限制，有无关节变形.僵硬，活动时关节有否响声或疼痛不适。

（四）骨骼肌肉状态

健康的骨骼组织和良好的肌力是保证机体活动的重要条件。根据机体收缩特定肌肉群的能力来评估肌力，一般将肌力分为6级：

0级 完全瘫痪，肌力完全丧失

1级 可见肌肉轻微收缩但无肢体运动

2级 肢体可移动位置但不能抬起

3级 肢体可抬离床面但不能对抗阻力

4级 能作对抗阻力的运动，但肌力减弱

5级 肌力正常

(五) 机体活动能力

通过观察病人日常活动完成情况，如行走.穿衣.洗漱.入厕等，评估病人的活动能力。

通过机体的活动功能分为5度

- 0度 完全能独立，可自由活动
- 1度 需要使用设备和器械，如拐杖.轮椅等
- 2度 需要他人的帮助.监护和教育
- 3度 需要他人的帮助，又需要 设备和器械
- 4度 完全不能独立，不能参加活动

(六) 社会心理状况

不良的心理状态和狭小的社交空间会影响活动的完成及个人活动的范围。因此，护士要评估病人的心理状况是否良好，社会支持系统是否广泛。心境开朗、性格外向的人善于社交，喜爱户外活动，对治疗疾病充满信心，会很好的完成各项活动；相反心情压抑、情绪低落的人，对活动缺乏热情、兴趣，甚至产生厌倦或恐惧心理，则会严重影响活动的进行。

病人活动的指导

护理人员应根据病人的不同年龄、身心发育特点和疾病的具体情况，指导并协助病人适当的活动，以促使病人早日康复。

（一）选择合适的卧位

护士应协助病人采取舒适、稳定的卧位，尽可能使全身放松，同时注意将各关节处于功能位，在颈部和腰部垫软枕，以支托、保护颈部和腰部，若病情许可，应经常变换体位，练习脊柱活动，保持脊柱的正常生理弯曲和各关节的最佳功能位置。

（二）防止压疮的形成

护士应定时为病人翻身，鼓励和协助病人经常更换卧位，活动和按摩受压部位，促进局部血液循环，预防压疮的形成。

压疮的好发部位

多发生于长期受压及缺乏脂肪

组织保护、无肌肉包裹或肌层

较薄的骨隆突处

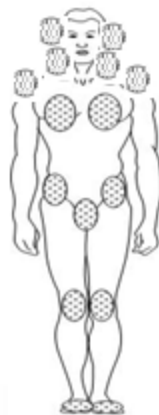
- 卧位不同，受压点不同，好发部位亦不同



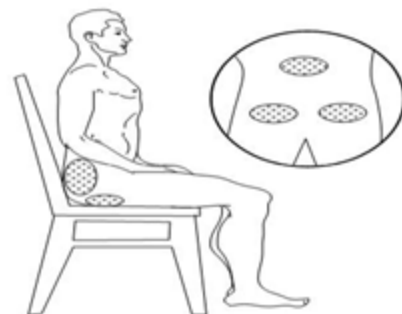
侧卧位



仰卧位



俯卧位



坐位

压疮的好发部位

- ❖ 1. 仰卧位时 枕骨粗隆. 肩胛骨. 肘部. 骶尾部. 足跟处, 尤其好发于骶尾部
- ❖ 2. 侧卧位时 耳廓. 肩峰. 髁部. 膝关节内外侧. 内外踝
- ❖ 3. 俯卧位时 颧骨. 下颌骨. 肩峰. 肋缘突出部. 髂前上棘. 膝前部. 足趾
- ❖ 4. 坐卧位时 坐骨结节. 肩胛骨. 足跟处



压疮的预防

- ❖ 由于长期卧床，身体的重量长期压迫某处组织，使该处的皮肤，皮下组织长期得不到动脉血液的供给，而导致组织缺血，肿胀，破溃，坏死等一系列变化，医学上就称为压疮。
- ❖ 护士在工作中要做到“六勤”：勤观察.勤翻身.勤按摩.勤擦洗.勤更换.勤整理。

❖ 卧床病人要经常**翻身**，以减轻局部组织的受压；对于不能自己翻身的病人，要协助其定时翻身，以预防压疮的发生。

如何帮助患者翻身

- ❖ 长期卧床的病人，局部组织受压过久，引起血液循环障碍，极易合并压疮。因此，应定时翻身，按摩受压部位。这样，既能促进局部血液循环，病人也感到舒适。

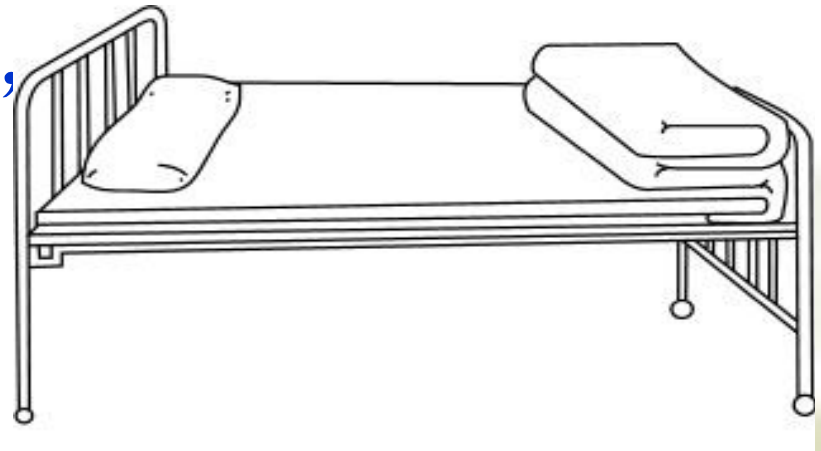
如何帮助患者翻身

- ❖ 翻身时，病人双手交叉入于胸腹部，两腿屈曲，护理者的双手分别托住病人对侧的肩部和臀部，使其转向面对护理者的一侧。然后，护理者双手托起病人的肩部和臀部推向背对护理者一侧。待病人感到舒适后，在背垫一软枕，双膝间放一软垫。

如何帮助患者翻身

- ❖ 操作中，注意保暖，以防受凉。动作要轻，避免拖拉而损伤皮肤。检查病人皮肤受压情况，用50%酒精或红花油按摩骨突出处，如肩胛骨、肘部、尾骨部、脚踝部等。

❖ 要保持床铺的平整、松软，床单的干燥，皮肤的清洁，最好能够每天用温水擦浴局部组织，使局部皮肤血液运输能得到改善。



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/847200064055006146>