

脊柱侧弯护理小讲课



CATALOGUE

目录

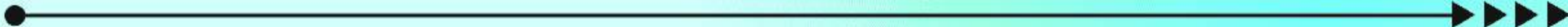
- 脊柱侧弯简介
- 脊柱侧弯的日常护理
- 脊柱侧弯的康复护理
- 脊柱侧弯的预防
- 脊柱侧弯护理的常见误区





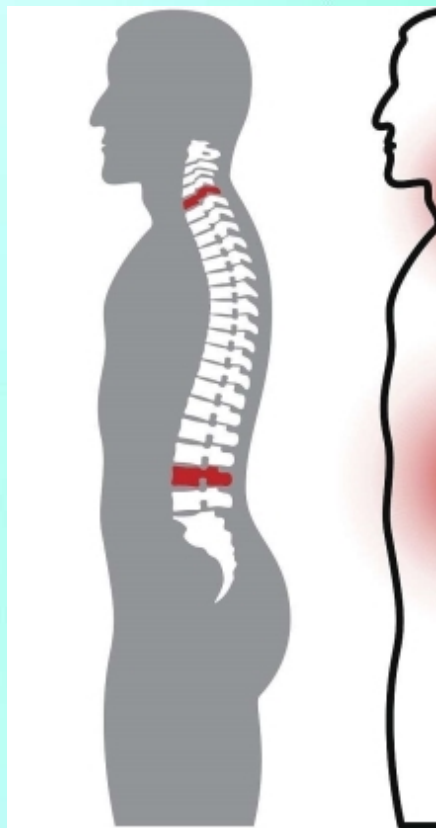
PART 01

脊柱侧弯简介





定义与分类



定义

脊柱侧弯是指脊柱在冠状面上偏离中线的弯曲，通常伴有椎体旋转和肋骨偏移。



分类

根据病因，脊柱侧弯可分为特发性、先天性、神经肌肉型和继发性等类型。



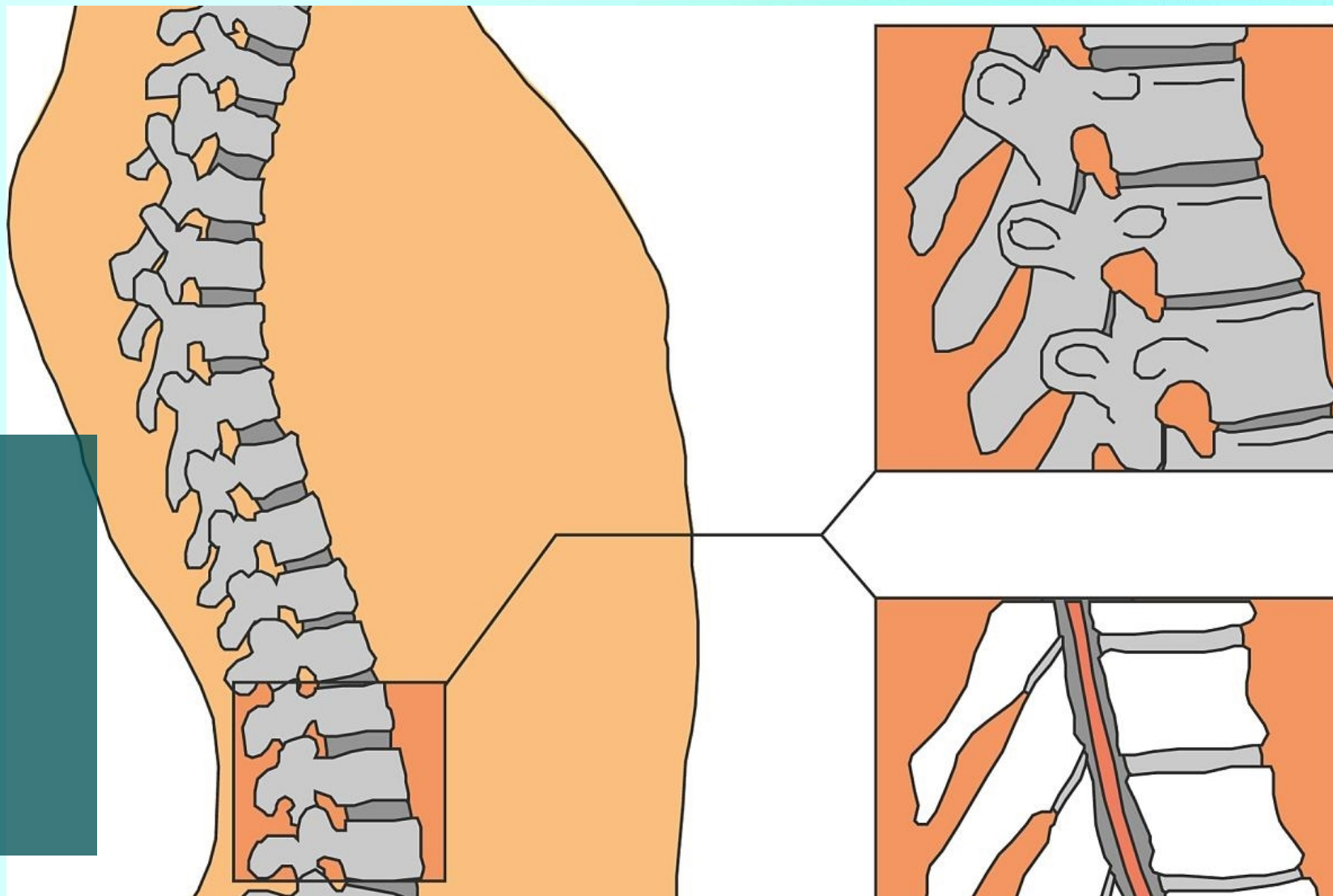
病因与症状

病因

脊柱侧弯的病因复杂，可能与遗传、生长发育、神经肌肉功能等因素有关。

症状

脊柱侧弯的症状包括背部疼痛、姿势异常、呼吸不畅等，严重时会影响心肺功能。



诊断与治疗

诊断

通过体格检查、影像学检查（如X线、CT、MRI）等手段，医生可以对脊柱侧弯进行诊断。

治疗

治疗方法包括观察、支具治疗、物理治疗、手术治疗等，具体方案需根据患者病情制定。





PART 02

脊柱侧弯的日常护理





正确的坐姿与站姿



坐姿

选择有靠背的椅子，保持腰部与椅背贴合，双脚平放在地面上，视线保持水平。避免长时间维持同一姿势，可以适时站起来活动。

站姿

保持直立，肩膀放松，骨盆处于中立位，双脚与肩同宽，避免长时间站立不动，可以适时进行小幅度伸展活动。



合适的运动与锻炼

01



游泳



游泳可以全身运动，减轻脊柱压力，建议进行蛙泳和仰泳。

02



瑜伽



瑜伽可以帮助增强肌肉力量和柔韧性，改善姿势，减轻脊柱侧弯引起的疼痛。

03



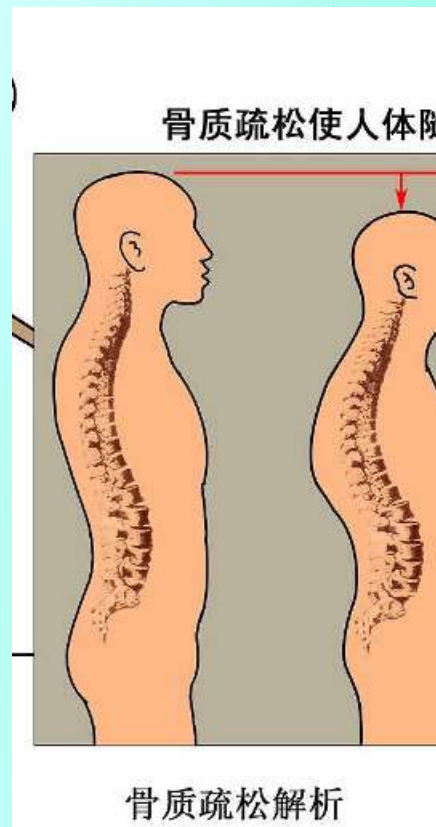
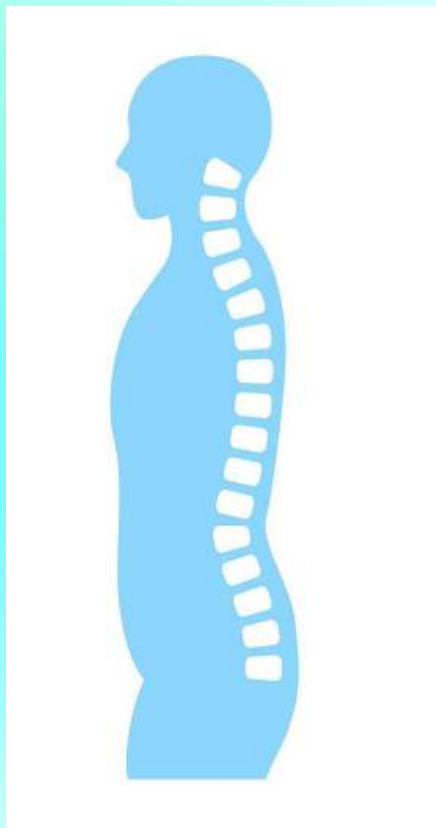
拉伸运动



进行全身拉伸运动，特别是侧弯较为严重的部位，有助于改善肌肉紧张和疼痛。



定期检查与复查



01

定期进行脊柱侧弯检查，以便及时发现侧弯加重的趋势。



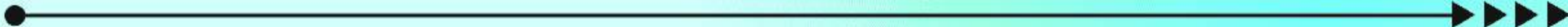
02

定期进行复查，评估侧弯的进展情况，调整治疗方案。



PART 03

脊柱侧弯的康复护理



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/858066066111006054>