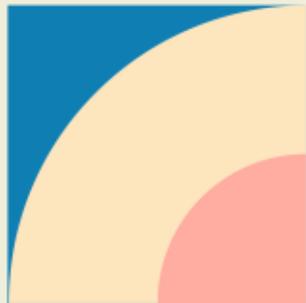


腰肌劳损的护理查房



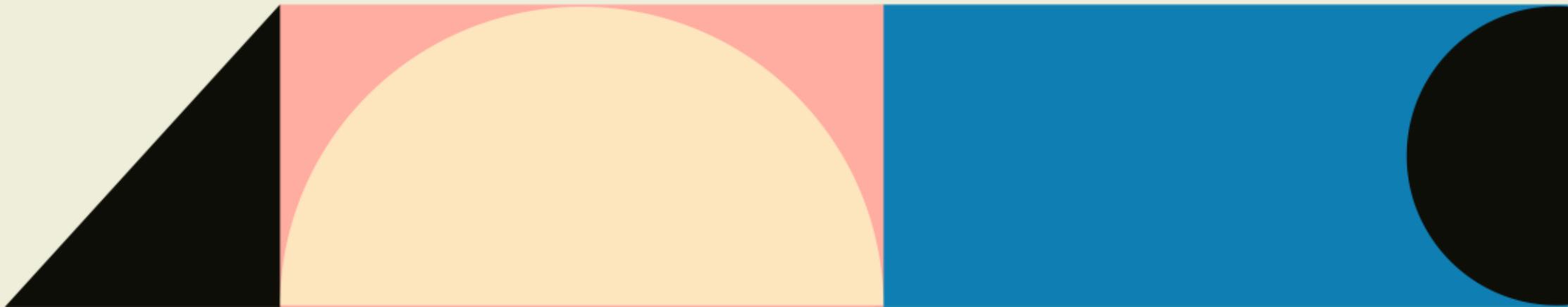
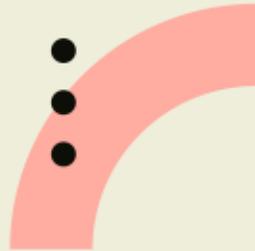


目录

- 腰肌劳损概述
- 腰肌劳损的护理措施
- 腰肌劳损的预防与保健
- 腰肌劳损的康复训练
- 腰肌劳损的药物治疗与物理治疗

01

腰肌劳损概述



定义与症状



定义

腰肌劳损是指腰部肌肉及其附着点筋膜或骨膜的慢性损伤性炎症，是腰痛的常见原因之一。



症状

腰部酸痛或胀痛，部分刺痛或灼痛，劳累时加重，休息时减轻。疼痛可能随气候变化或劳累程度而变化。



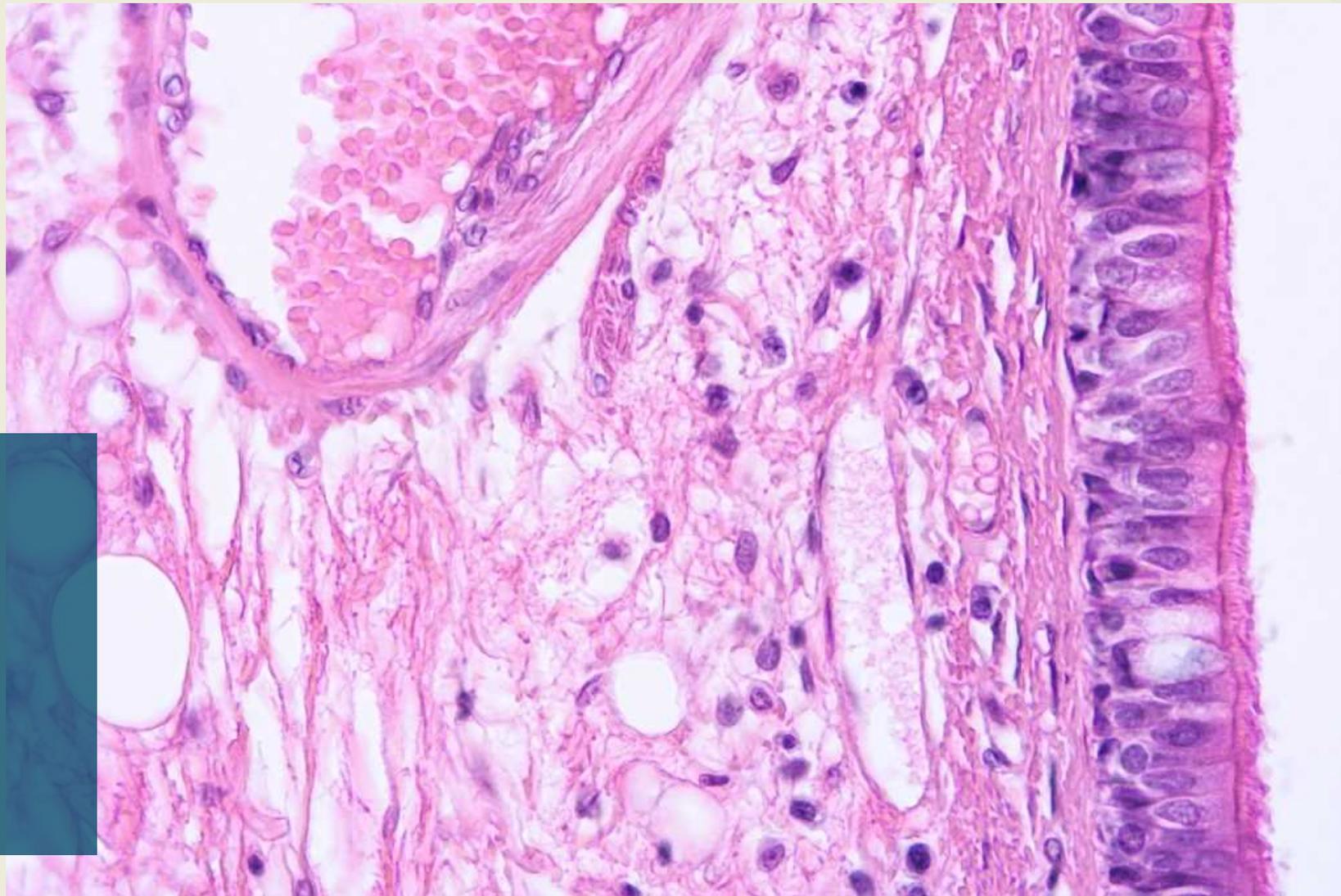
病因与病理

病因

长期反复的过度腰部活动及不良姿势，如久坐、久站、搬运重物等导致腰部肌肉负荷过重，形成慢性损伤。

病理

腰部肌肉、筋膜和骨膜的纤维化、粘连，压迫肌肉中的神经末梢，引起疼痛。





诊断与鉴别诊断



诊断

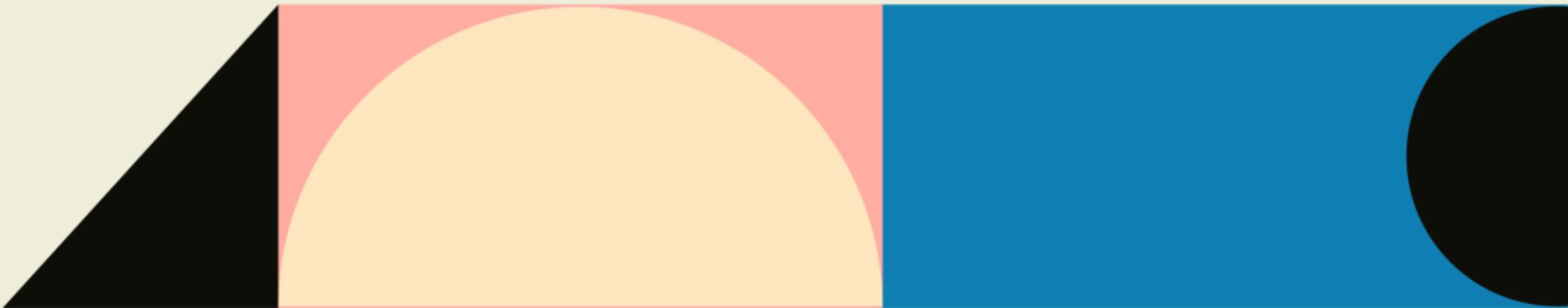
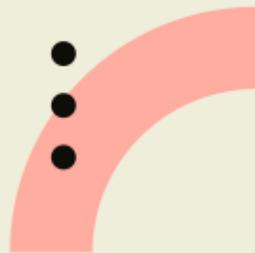
根据患者症状、体征及影像学检查（如X光、CT、MRI等）进行诊断。

鉴别诊断

需与其他引起腰痛的原因进行鉴别，如腰椎间盘突出、腰椎管狭窄、腰椎骨折等。

02

腰肌劳损的护理措施





急性期护理

01



休息



保证充足的休息时间，避免剧烈运动和重体力劳动，以减轻腰部负担。

02



冷敷



在急性期24-48小时内，使用冰袋进行局部冷敷，有助于减轻疼痛和肿胀。

03



药物



遵医嘱使用非处方药或处方药，如消炎止痛药、肌肉松弛剂等，以缓解症状。



缓解期护理



热敷

在疼痛缓解后，进行局部热敷，有助于促进血液循环和炎症消退。



轻度运动

在疼痛缓解后，逐渐进行轻度运动，如散步、游泳等，以增强腰部肌肉力量。



按摩

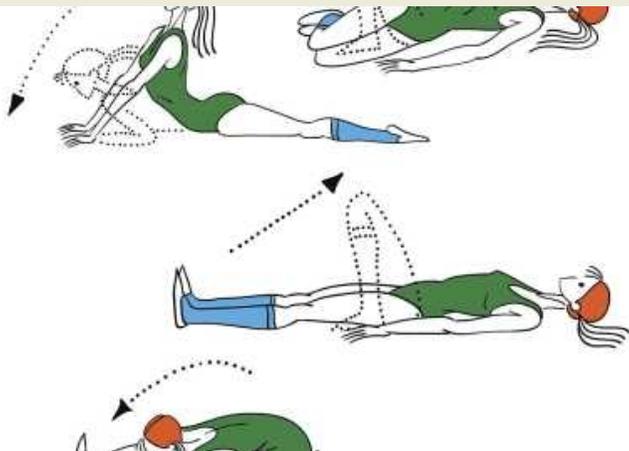
进行轻柔的按摩，有助于缓解肌肉紧张和疼痛。



康复期护理

康复锻炼

进行针对性的康复锻炼，如瑜伽、普拉提等，以增强腰部肌肉力量和柔韧性。



保持良好的生活习惯

保持正确的坐、站、卧姿势，避免长时间维持同一姿势，有助于预防腰肌劳损的复发。

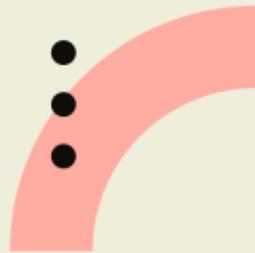
定期复查

定期到医院进行复查，以便医生根据恢复情况调整治疗方案。



03

腰肌劳损的预防与保健



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/947125013160006050>