

2010年外科护理：颈椎病人的工作体位护士资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E5_A4_96_c21_396.htm 这是一个容易被大家忽视的问题，不良的工作体位，不仅容易引起颈椎病，而且影响治疗效果。

什么样的工作体位容易诱发颈椎病？过去认为干体力活的人容易患颈椎病，其实不然，干体力活、重活及颈部动作多的工作，主要是因为容易受伤而引起颈椎骨折、脱位，这属于另一个话题。其实，真正容易引起颈椎病的反而是那些看起来轻松、但需要长期低头的工作。其原因前面已经谈过，在这种体位，即颈部长时间前屈，必然引起椎间隙内压升高和髓核后移，造成椎节后方出血、骨刺形成。所以，可以认为“白领阶层”更容易得颈椎病，因为伏案工作的，除了流水作业装配线及某些特殊工种如缝纫工、检验工等）外，主要还是秘书、打字员、绘图员、作家及撰稿人等。如何减少或避免不良工作体位呢？改换职业当然也是一种办法，但这不太可行。因此，还是应该采取一些积极、切实可行的办法。

下面四种措施应该是有效的。本文来源:百考试题网 定期改变体位：在工作时，当头颈部在某个方向屈曲，持续30分钟以上时，应向反方向转动，并在短时间内重复数次。这样，既有利于颈椎保健，又可消除疲劳感。定期远视：长时间近距离低头视物，既影响颈椎，又易引起视力疲劳，诱发屈光不正。因此，每当伏案过久后，应抬头远视半分钟左右，待眼睛疲劳消退后再继续工作，这时头颈部也可放松，切忌埋头“苦”干过久。长期低头工作，由于颈椎前屈，使椎间盘内的压力逐渐升高，一旦超过椎间盘本身代偿限度时，则必然

产生髓核后移；重者可后突，穿过后纵韧带进入椎管。因此，在屈颈一段时间后恢复自然体位一定时间，使内压恢复，如此可避免椎间隙内压持续升高。为满足这一需要，办公所或办公桌，在条件允许情况下，最好放在临窗位置。百考试题论坛 调整工作台的高度与倾斜度：如果桌面或工作台面过高，则使头颈部呈仰伸状；过低，则呈屈颈状。这两种位置均不利于颈椎的内外平衡，尤其是后者在日常工作中最为多见。因此，必须加以适当调整。原则上，以使头颈胸保持正常生理曲线为宜，尤其是有颈椎病症状者，切勿过屈或过伸。除了升高或降低桌面与椅子的高度外。某些需长期伏案工作者，亦可定制一种与桌面呈10度~30度倾斜的工作板，这比单纯升高坐椅或降低台面更有利于调整坐姿。开展工间活动：工作时，不应长时间固定于某一种姿势。一般情况下，至少每2小时能够全身活动3~5分钟。每人可根据自己的情况采取相应的活动方式，包括工间操、散步等。另外，还应注意纠正日常生活与家务劳动中的不良体位，以减轻颈部的疲劳程度，有利于颈椎病的防治。刷牙、取物、穿鞋、喝水、坐姿、擦窗、打电话以及驾车、阅读等都涉及颈椎乃至整个脊柱。不良的体位会使颈部劳损，自然也增加了颈椎病的发生率。来源：考试大 运动时，也应注意对颈椎的保护。各种运动项目均有相应的要求，包括大运动量开始前的准备动作，均应按照训练教程执行。凡涉及头颈部的运动项目，例如拳击、美式足球、摔跤、体操等，均应注意避免或减少颈部外伤机会，任何超过限度的活动，都可能诱发颈椎病。当然，在一般运动项目中，保持头颈部正常体位也是基本要求之一。更多信息请访问：百考试题护士网校 护士论坛 护士在线

题库 百考试题执业护士加入收藏相关推荐：2010年外科护理
：颈椎病患者饮食调理 2010年外科护理：颈椎病的按摩与推拿疗法 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细
请访问 www.100test.com