

2010年心理护理：“闪了腰”家庭简易处理法护士资格考试
PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao_ti2020/1/2021_2022_2010_E5_B9_B4](https://www.100test.com/kao_ti2020/1/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E5_BF_83_c21_1205.htm)

[_E5_BF_83_c21_1205.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/1/2021_2022_2010_E5_BF_83_c21_1205.htm) “闪腰”在医学上称为急性腰扭伤，为一种常见病，多由姿势不正、用力过猛、超限活动及外力碰撞等造成软组织受损所致。伤后立即出现腰部疼痛，呈持续剧痛，次日可因局部出血、肿胀、腰部活动受限，不能挺直，俯、仰、扭转感困难，咳嗽、打喷嚏、大小便时可使疼痛加剧。一旦发生“闪腰”，可酌情选用以下几种方法：
百考试题论坛 按摩法：闪腰者取俯卧姿势，家人用双手掌在脊柱两旁，从上往下边揉边压，至臀部向下按摩到大腿下面、小腿后面的肌群，按摩几次后，再在最痛的部位用大拇指按摩推揉几次。背运法：让闪腰者与家人靠背站立，双方将肘弯曲相互套住，然后家人低头弯腰，把患者背起并轻轻左右摇晃，同时让患者双足向上踢，约3~5分钟放下，休息几分钟再做。一般背几次之后，腰痛会逐步好转，以后每天背几次，直至痊愈。热敷法：用炒热的盐或沙子包在布袋里，热敷扭伤处，每次半小时，早晚各一次，注意不要烫伤皮肤。药物外敷法：取新鲜生姜，将内层挖空，把研细的雄黄放入生姜片盖紧，放瓦上焙干，把生姜焙成老黄色，放冷，研细末，撕在伤湿膏上，贴患处，痛止去药。更多信息请访问：
百考试题护士网校 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