

2010年护士妇产科护理：孕妇背痛的护理\_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_E6_8A_A4_c21_1963.htm)

[\\_E6\\_8A\\_A4\\_c21\\_1963.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/1/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E6_8A_A4_c21_1963.htm) 随着妊娠子宫的增大，孕妇身体重心前移，为保持身体的平衡，必须采取头和肩向后仰，腹部向前突，脊柱内弯的姿势。结果使腰部和后背肌肉、韧带负担加重，则引起不同程度的背痛。此外，过度紧张、疲倦、弯腰或抬举重物，妊娠子宫压迫神经以及骨盆关节松弛（尤其妊娠晚期），也是腰背疼痛的原因。为了预防或减轻腰痛，护士要与孕妇共同讨论预防以及缓解背痛的措施。要使孕妇理解妊娠早期背痛的促进因素，并掌握预防症状发生的应对措施，例如，在日常生活中注意保持良好的姿势，避免过度疲倦；坐位时，背部靠在枕头上或靠背椅的扶手上；盘腿坐势也有助于预防背部用力。同时指导孕妇通过调整工作台的高度或孕妇的位置，以维持最佳的姿势。建议孕妇有计划地锻炼以增强背部肌肉强度也是预防腰痛的有效措施，例如骨盆摆动运动体操，每日3次，可以减少脊柱的曲度，有利于缓解背痛。孕妇拾取物品时，应该弯曲膝盖而不弯背部，以保持脊柱的平直。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](http://www.100test.com)