

2011年护士社区护理：“闪腰”的家庭护理疗法全攻略_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_ti2020/2/2021_2022_2011_E5_B9_B4](https://www.100test.com/kao_ti2020/2/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E6_8A_A4_c21_2644.htm)

“闪腰”的家庭护理疗法全攻略：
按摩法，热敷法，药物外敷法，药物烧疗法。“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、超限活动及外力有碰撞等造成软组织受损所致。伤后立即出现腰部疼痛，呈持续性剧痛，次日可因局部出血、肿胀、腰痛更为严重；也有的只是轻微扭转一下腰部，当时并无明显痛感，但休息后感到腰部疼痛。一旦发生“闪腰”，要及时妥善施治，并注意休息，最好睡木板床，下面加一条垫被。不要睡弹簧床，因为过于柔软的弹簧会使脊柱发生侧弯，导致腰部疾病加重。同时，要尽早请医生治疗，亦可酌情选用以下几种方法：1.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，再在最痛部位用大拇指按摩推揉几次。2.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。3.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内，上面用生姜片盖紧，放瓦上焙干，把生姜焙成老黄色，放冷，研细末，撒在伤湿膏上，贴患处，痛止去药。4.药物烧疗法：取：荆芥、防风、丁香、肉桂、乳香、没药、胡椒各等量，共研细面，治疗时先将药粉撒在患处皮肤上，取白布2-3块（醋浸过）盖于药末上，再用20毫升注射器吸取95%酒精，喷洒在白布上，然后点燃，并不断喷洒酒精，等感觉烫时吹熄，略凉后再度点燃，反复4-5遍即

可结束一次治疗。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