

● 专家门诊丛书 ●

HUAN JIA MEN ZHEN CONG SHU



骨 护 理

G U H U L I

■ 周红 刘箴 / 主编
| 延边 | 人 民 | 出 版 | 社 |



骨护理

1 7 0 0 0 0 0

最新出版 畅销书
中国人口出版社

专 家 门 诊 丛 书

骨 护 理

主编 周 红
刘 箴

延 边 人 民 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

骨护理/周红主编. — 延吉:延边人民出版社,2001.4
(专家门诊丛书)

ISBN 7-80648-578-3

I. 骨… II. 周… III. 骨护理疾病防治 IV. R692

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 16898 号

专家门诊丛书
骨 护 理

主 编:周红、刘箴

责任编辑:桂镇教

版式设计:张 岩

责任校对:海 杰

出 版:延边人民出版社

经 销:各地新华书店

印 刷:长春市东新印刷厂

开 本:850×1168 毫米 1/32

字 数:2100 千字

印 张:105

印 次:2002 年 7 月第 2 次印刷

印 数:3051-5050 册

书 号:ISBN 7-80648-578-3/R·9

全套定价:150.00 元(每分册:10.00 元)

《专家门诊丛书》

《骨护理》编委会名单

主 编：	周 红	刘 箴	
副主编：	胡淑萍	刘仲梅	刘淑杰
	于继云	林秀艳	杨雨杰
	孙恩筠	韩 光	韩秀清
编 委：	周 红	刘 箴	刘仲梅
	李 艳	王惠敏	周代蓉
	田淑芳	孙红梅	柳群丽
	杨江森	王俊荣	薛桂杰
	孙 莉	曹玉晶	石 磊
	徐东辉	郭雅新	周亚男

前 言

本书以通俗易懂的文字详细介绍了骨折、脱位、软组织损伤以及骨与关节疾病的调养与护理方法。这些护理及锻炼方法简便可行,易于掌握,广泛适用于医疗条件一般的家庭,只要掌握了正确调养护理方法及相关知识,就能取得良好的治疗效果。

全书共分五章,叙述详尽周全,适合于广大骨伤科疾病患者及医护人员阅读。



目 录

第一章 骨与关节的基本知识

一、骨骼的组成和结构特点	(1)
(一) 躯干骨的构成	(1)
(二) 四肢骨	(2)
(三) 骨的内部结构	(4)
二、关节的基本结构与运动	(5)
(一) 关节的基本结构	(5)
(二) 关节的运动	(5)

第二章 骨折、脱位的护理与调养

一、骨折、脱位的概述	(7)
(一) 骨折、脱位的分类	(7)
(二) 骨折的主要症状	(9)
(三) 骨折、脱位的治疗方法	(10)
二、骨折、脱位患者的护理	(13)
(一) 骨折的一般护理	(13)



(二)脱位的一般护理	(22)
(三)骨折、脱位患者的其他护理	(23)
三、骨折、脱位患者的功能锻炼	(35)
(一)骨折患者的功能锻炼	(35)
(二)锁骨骨折患者的功能锻炼	(38)
(三)肱骨外髁颈骨折的功能锻炼	(38)
(四)肱骨干骨折患者的功能锻炼	(39)
(五)桡尺骨骨折患者的锻炼	(39)
(六)腕部骨折患者的锻炼	(40)
(七)手部骨折患者的功能锻炼	(41)
(八)股骨颈骨折患者的锻炼	(42)
(九)股骨干骨折患者的功能锻炼	(42)
(十)胫腓骨干骨折患者的功能锻炼	(43)
(十一)骨盆骨折患者的功能锻炼	(44)
(十二)肩关节脱位患者的功能锻炼	(45)
(十三)髋关节脱位患者的功能锻炼	(46)
(十四)踝部骨折脱位的功能锻炼	(46)
(十五)人工髋关节手术后的功能锻炼	(47)
四、骨折康复愈合过程中的注意事项	(48)
(一)影响骨折愈合的因素	(48)
(二)家庭康复的注意事项	(51)
(三)骨折手术后的注意事项	(59)
五、截瘫患者的调养与护理	(64)
(一)截瘫与偏瘫的不同	(64)
(二)完全性截瘫与不完全性截瘫的不同	(65)
(三)截瘫患者的生活护理	(65)
(四)截瘫患者的心理调养	(68)
(五)截瘫患者的康复治疗	(71)



六、骨折、脱位患者的饮食调养	(72)
(一)骨伤患者的饮食调养原则	(72)
(二)骨伤患者的饮食要求	(74)
(三)骨折、脱位患者手术前的饮食注意事项	(76)
(四)骨折患者食疗常用食物	(77)
(五)常用食疗方	(80)
(六)常用药酒方	(85)
七、骨折、脱位的预防	(86)
(一)桡骨小头半脱位的预防	(86)
(二)膝部骨折治疗中预防膝关节僵直	(87)
(三)肋骨骨折患者并发症的防护措施	(88)
(四)老年人如何预防骨折	(89)
(五)如何预防骨折畸形愈合	(90)

第三章 软组织损伤的护理与调养

一、颈椎病的护理与调养	(92)
(一)颈椎病概述	(92)
(二)颈椎病的自我疗法	(97)
(三)颈椎病的康复锻炼	(103)
(四)颈椎病的调养与预防	(107)
二、腰椎间盘突出症的护理与调养	(114)
(一)腰椎间盘突出症概述	(114)
(二)腰椎间盘突出症的康复疗法	(120)
(三)腰椎间盘突出症的调养与预防	(126)
三、腰椎管狭窄症的护理与调养	(131)
(一)腰椎管狭窄的分类	(131)



(二)腰椎管狭窄的诊断要点	(132)
(三)腰椎管狭窄的治疗	(132)
(四)腰椎管狭窄患者家庭治疗及护理	(133)
(五)腰椎管狭窄患者家庭正确使用止痛药指导	(134)
四、肩关节周围炎的护理与调养	(135)
(一)概述	(135)
(二)肩关节周围炎的诊断	(135)
(三)肩关节周围炎的一般治疗	(136)
(四)肩关节周围炎的手法治疗	(136)
(五)肩关节周围炎的功能锻炼	(137)
(六)肩关节周围炎功能锻炼的注意事项	(138)
(七)肩关节周围炎的肩部运动操	(139)
(八)肩关节周围炎的防护方法	(139)
五、其它软组织损伤疾病的调养与护理	(140)
(一)防治腰腿痛和自我推拿按摩法	(140)
(二)腰腿痛患者的家庭治疗和康复	(142)
(三)腰肌劳损患者的护理	(143)
(四)如何减轻软组织损伤引起的肿胀和瘀血	(144)
(五)拇指腱鞘炎的防治	(145)
(六)踝部自我保健及踝扭伤治疗	(146)
(七)手腕部扭伤的自我保健	(146)

第四章 骨与关节疾病的护理与调养

一、骨与关节感染性疾病	(148)
(一)急性化脓性骨髓炎	(148)
(二)慢性骨髓炎	(150)



(三)化脓性关节炎	(152)
(四)甲沟炎与甲下脓肿	(154)
二、慢性非化脓性关节炎	(156)
(一)类风湿性关节炎	(156)
(二)强直性脊柱炎	(158)
(三)骨性关节炎	(161)
三、骨关节结核	(163)
(一)病因和发病机理	(163)
(二)骨与关节结核的分类	(164)
(三)骨与关节结核的临床表现	(165)
(四)骨与关节结核的治疗	(166)
(五)骨与关节结核的护理调养	(169)

第五章 其他骨病

一、骨质疏松症	(174)
(一)骨质疏松症的定义	(174)
(二)骨质疏松症的主要症状	(174)
(三)骨质疏松症的治疗	(176)
(四)骨质疏松症的饮食调养	(180)
(五)骨质疏松症的运动调护	(185)
(六)骨质疏松症的预防	(188)
二、骨肿瘤	(191)
(一)骨肿瘤病的分类	(191)
(二)病因	(192)
(三)临床表现	(192)
(四)体格检查	(194)



(五)骨肿瘤的治疗	(195)
(六)骨肿瘤病人的康复及护理	(197)
(七)骨肿瘤病人的家庭护理	(198)
三、运动性畸形	(201)
(一)先天性肌性斜颈	(201)
(二)先天性髋关节脱位	(203)
(三)膝外翻和膝内翻	(206)
(四)跟痛症	(208)



第一章 骨与关节的基本知识

一、骨骼的组成和结构特点

人体骨骼系统由 206 块骨组成。依其外形可分为:1.长管状骨,分布于四肢;2.短管状骨:分布于手部及足部;3.扁骨:多在头颅、肩胛骨、肋骨、骨盆;4.不规则骨:面颅骨、腕骨等。骨由两种不同形态的骨质构成,即骨皮质和骨松质。骨皮质致密坚实,是骨骼承受外力和支托体重的主要化学结构;骨松质由骨小梁组成,充满了骨髓组织。骨膜附着在骨表面(关节面除外),与骨的生长及损伤后修复有重要关系,骨膜的丧失将影响骨折的愈合。

(一)躯干骨的构成

人体的躯干是由脊柱、胸廓和骨盆三个部分组成的,具有保护内脏、支持和运动的功能。

1. 脊柱

脊柱按部位和生理功能可分为颈椎、胸椎、腰椎、骶椎和尾椎五个部分。为适应人体站立和运动的需要,脊柱具有一定的生理弧度,颈椎和腰椎前曲,胸椎和骶尾椎后曲。同时脊柱各部位的椎骨数量也不一样。颈椎 7 个、胸椎 12 个、腰椎 5 个、骶椎 5 个、尾椎 4 个,骶尾椎在生长过程中常成为一体。脊柱有



一条中空的管道称椎管,具有容纳和保护脊髓神经组织的功能。脊柱骨折时常损伤脊髓造成截瘫。

2. 胸廓

胸椎、胸骨和 12 对肋骨组成了胸廓,容纳和保护心脏、血管、肺脏。其扩张和收缩形成呼吸运动。

3. 骨盆

骨盆是不规则的骨骼,通过骶髂关节与脊柱连接,骨盆的髋臼部分与股骨上端组成了髋关节。骨盆腔容纳重要的盆腔脏器和血管,在骨盆骨折时常易引起大出血和休克。

(二)四肢骨

人体的四肢骨由上肢带骨,上肢骨及下肢骨组成。

1. 上肢的骨骼与关节

人体的上肢由肩部、上臂、肘部、前臂、腕和手这几部分组成。

(1) 肩部

肩部包括肩胛骨、锁骨外端和肱骨上端。肩胛骨与肱骨组成肩肱关节,肩胛骨与锁骨组成肩锁关节。

(2) 上臂

上臂的骨骼为肱骨,是上肢中最长的管状骨,上端参与肩关节的组成,下端是组成肘关节的一部分,在肱骨的下段后面有一骨槽,为桡神经沟。该处骨折易损伤桡神经,造成腕下垂畸形。

(3) 肘部

肱骨下端、桡骨及尺骨的上端组成肘关节。肱骨下端为肱骨髁,有内、外髁之分,尺骨上端为尺骨鹰嘴,桡骨上端为桡骨小头,它们相互间组成关节。



(4)前臂

前臂是由两根长管状骨组成,即桡骨和尺骨。桡骨和尺骨上、下端参与肘关节和腕关节的组成,还能使前臂具有旋前和旋后的功能。

(5)腕

它的组成比较复杂,除了尺、桡远端外,还有 8 块腕骨组成。

(6)手

手由 5 块掌骨和 14 块指骨组成。人手具有对掌和精细的握持功能。

2. 下肢骨与关节

人体的下肢由髋部、大腿、膝部、小腿、踝部和足组成。

(1)髋关节

骨盆的髋臼和股骨上端组成髋关节。

(2)大腿

股骨支撑了整个大腿。股骨上端为股骨头、股骨颈和股骨粗隆。其中股骨颈和股骨粗隆是老年人骨折易发部位。

(3)膝关节

由股骨髁和胫骨上端组成膝关节,是全身滑膜最多,容量最大的关节。其结构较复杂,除软骨外还有半月板和交叉韧带等。

(4)小腿

小腿骨骼为胫骨和腓骨。胫骨上端为胫骨髁,构成膝关节比较平整部分,称为胫骨平台,中间隆起的部分称为髁间隆起。胫、腓骨下端参与踝关节的组成。

(5)踝关节

踝关节由胫、腓骨下端和距骨组成。胫、腓骨下端构成踝穴。呈凹形,允许距骨做背屈或跖屈运动。



(6)足

足由 7 块跗骨、5 块跖骨和 14 块趾骨组成,在排列上形成足的纵弓和横弓。有利于足的负重和行走。

(三)骨的内部结构

1. 骨质

骨骼可分为密质和松质两部分。

(1)骨密质

骨密质又称骨皮质,约占人体骨量的 80%,分布在骨的表层,是四肢长骨的主要成分。因其质地致密坚硬而得名。具有抗压、抗扭曲力强的特点。

(2)骨松质

骨松质约占人体骨量的 20%,分布于骨的内部,因质地疏松、呈海绵状而命名。骨松质由相互交错的骨小梁构成。

2. 骨膜

骨膜是一种纤维结缔组织构成的膜,覆盖在除关节面以外的骨的表面。骨膜内含有丰富的血管、神经及成骨细胞,对骨的营养、生长与创伤后的修复起重要作用。

3. 骨髓

骨髓充满在骨髓腔与骨松质的网眼内。主要由不同发育阶段的红细胞和其它幼稚型的血细胞与网状结缔组织构成。在胎儿及新生儿阶段骨髓具有造血功能,呈红色,称红骨髓。儿童大约 5 岁以后长骨骨髓腔内的红骨髓逐渐被脂肪组织代替,呈黄色,称黄骨髓,无造血功能。成人红骨髓仅见于髭骨、椎骨、肋骨、胸骨及肱骨、股骨上端的骨松质内,保持造血功能。

4. 骨骼、血管与神经

骨骼的动脉、静脉分别有滋养动脉、静脉、骺动脉、静脉与



骨膜动、静脉、骨膜,有丰富的神经分布,骨的神经往往伴随滋养血管分布到血管壁、骨髓、骨小梁及关节软骨的深面。

二、关节的基本结构与运动

(一)关节的基本结构

1. 关节面

关节面指两骨端的相对面,一般是一凹一凸,其表面光滑,由关节软骨覆盖。关节软骨具有弹性,能承受负荷与吸收震荡。表面有少量滑液,以减轻摩擦,但关节软骨无血管、神经,其营养由关节囊滑膜层及软骨下骨血管渗透供给的。

2. 关节囊

关节囊由纤维结缔组织构成。它围绕关节把关节同外面的结构隔开。关节囊分为两层:外层为纤维层,是致密的纤维组织膜,其厚薄、松紧与关节的作用相适应。内层为滑膜层,是平滑光亮、薄而柔软的疏松纤维结缔组织膜,其紧贴于纤维层的内面,附着于关节软骨的周围,滑膜层表面有微小突起的滑膜绒毛,以增加滑膜的表面积,有利于关节液的分泌与吸收。由关节囊滑膜层与关节软骨共同围成的密闭的腔称关节腔,内含透明的蛋清样液体——关节液,以增加关节的润滑。关节腔内为负压,为维持关节的稳固性有一定作用。

(二)关节的运动

关节的运动与关节面的形态关系密切,其运动形式基本上