

丛书名誉主编/林菊英 丛书主编/蔺惠芳

常见慢性病社区护理与自我管理系列丛书

# 骨科疾病

## 社区护理与自我管理

GUKEJIBINGSHEQUHULIYUZIWOGUANLI

主编◎孙 燕 易祖玲 郑一宁

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中国中医药出版社/中国医药出版社/中国医药出版社

社区护理与自我管理系列丛书

# 骨科疾病

社区护理与自我管理

中国中医药出版社/中国医药出版社/中国医药出版社

主编：王梅、王梅、王梅、王梅

中国医药出版社

常见慢性病社区护理与自我管理系列丛书

丛书名誉主编 林菊英

丛书主编 蔺惠芳

# 骨科疾病社区护理 与自我管理

GUKE JIBING SHEQU HULI

YU ZIWO GUANLI

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

图书在版编目 (CIP) 数据

骨科疾病社区护理与自我管理 / 孙 燕, 易祖玲, 郑一宁主编. —北京: 人民军医出版社, 2009.8

(常见慢性病社区护理与自我管理系列丛书)

ISBN 978-7-5091-2852-7

I. 骨… II. ①孙…②易…③郑… III. 骨疾病—护理  
IV. R473.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 116212 号

---

策划编辑: 张忠丽 吴 磊 文字编辑: 池 静 责任审读: 周晓洲

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927291

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 8.875 字数: 222 千字

版、印次: 2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~3500

定价: 29.00 元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



## 内容提要

本书分为 5 篇，共 15 章，以人体骨骼生理解剖结构为基础，以相应疾病为主线，以社区护士需要为导向，以人的健康为中心，启用社区护理、老年保健、自我健康管理等新概念，突出社区骨科专科疾病的护理特点，注重理论结合实际，强调社区护理的技能和要求，重视预防保健及康复护理。本书重点阐述了将护理学新理论运用于骨科护理实践，并加以拓宽和创新科学思维，将骨科手术、护理技术及康复指导有机地融为一体，既以前人研究的成果和总结为基点，又有护理研究的深度和广度，具有临床实践的实用价值。本书适合社区医师、护士及骨科病人、家属阅读参考。



## 主要内容 序



骨科疾病属于运动系统的常见疾病，种类很多，如创伤、骨病、畸形、肿瘤等，治疗不妥常导致伤残。随着人口的增加及平均寿命的延长，老年人数逐年增多，老年人骨病发病率亦逐年上升，如骨质疏松性骨折和骨关节炎等，生活质量受到不同程度的影响，需要护理及康复指导。2000 年第 5 次全国人口普查结果显示：全国总人口为 1 242 612 226 人，其中 50 岁以上中老年人总人口为 256 988 000 人，占全国总人口的 21%，80 岁以上高龄老年人口为 11 991 083 人。2006 年人口抽样调查报告显示：全国总人口估测为 1 314 957 001 人，超过 13 亿，50 岁以上中老年人总人口为 350 016 538 人，占总人数的 26% 以上。6 年期间，总人口增长率约为 10%，而 50 岁以上的中老年人人口平均增长率高达 5%。老年骨折和骨病是今后发展中备受关注的问題之一。受损组织包括骨、关节、韧带和肌肉。分布部位广泛，以脊柱和四肢最为常见。疾病的预防、治疗和康复是一个系统工程，骨科疾病更是如此。以创伤骨折为例，一个多世纪以来，骨折后的复位、固定和康复治疗方法有很多改变，先进技术被不断引进和更新，但三大原则

和理念并没有改变。而在这一系统工程中,护理、康复和教会病人自我管理是重要的组成部分之一。

“建立基本医疗卫生制度,提高全民健康水平”已写入中国共产党第十七次全国代表大会的报告中,将成为我国医疗改革的指导性文件。建立我国城市和农村的保健体系、维护健康、预防疾病、大力发展社区卫生建设、提高社区医护工作者水平至关重要。社区护理、康复和家庭护理在我国还处于初步阶段,编写常见慢性病社区护理与自我管理系列丛书尤为必要。丛书不仅适合社区护理人员,也适合病人自己阅读,以提高其自我管理能力,促进全民健康。

首都医科大学附属北京友谊医院和积水潭医院护理部主任、副主任、骨科护士长们共同参加编写《骨科疾病社区护理与自我管理》一书,意义非凡。她们长期在三级甲等医院骨科从事护理和康复工作,是骨科学科中的护理骨干,积累了大量理论和临床实践。本书针对社区常见骨科疾病人群,特别是老年骨科疾病人群编写,有助于他们解决治疗后需要护理和康复的困难,能就近或在家中获得有效的优质护理和康复,帮助他们迅速恢复健康。本书的出版将填补我国广大社区骨科护理和康复及自我管理的实用教材的空白,有助于提高人们生活质量、减少医疗费用,对全民骨骼、肌肉系统健康的提高具有很好的指导意义。

罗先正

2009年6月



## 丛书前言

当今“健康是一项基本人权”的观点日益深入人心，“建立基本医疗卫生制度，提高全民健康水平”已写入胡锦涛主席在中国共产党第十七次全国代表大会的报告中。为了更好地体现卫生服务的可行性与公平性，真正实现 20 世纪 WHO 提出的全球卫生战略目标，建立适合我国国情的卫生保健体系，大力发展社区卫生服务至关重要。社区护理是维护健康、预防疾病，对影响健康的危险因素进行干预的主要执行者。社区护理与家庭护理在国外已有数十年的历史，在我国则刚刚起步。目前，在社区护理工作的实践中，存在着护理人员的专业知识陈旧和技能低下，缺乏与此相关的教材及技能培训等问题。为了满足社区和家庭护理的需要，从生理、心理、社会、环境等方面关注人群的健康，让社区护士能熟练掌握新知识、新观念、新技术，满足以家庭为单位、以健康为中心，为慢性病患者服务的需求，丛书编委会组织我国护理界的专家编写了《常见慢性病社区护理与自我管理系列丛书》（以下简称丛书）。

“丛书”主要从日常生活保健、消除慢性病危险因素，患病后疾病的症状控制、并发症的预防到带病生存中应掌握的基本技能，



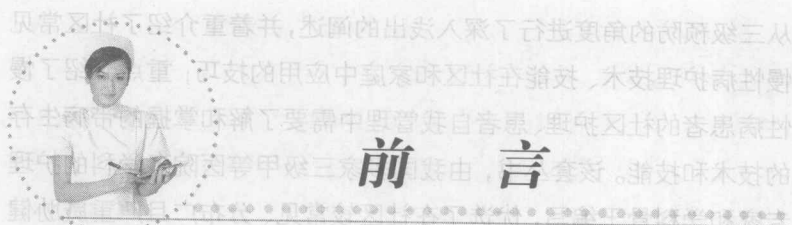
从三级预防的角度进行了深入浅出的阐述,并着重介绍了社区常见慢性病护理技术、技能在社区和家庭中应用的技巧;重点介绍了慢性病患者在社区护理、患者自我管理中需要了解和掌握的带病生存的技术和技能。该套丛书,由我国多家三级甲等医院多学科的护理专家和学科骨干编写,优选了在社区较常见、分布广且严重威胁健康的疾病,如糖尿病,脑血管病,心血管病,肾病,恶性肿瘤,心理疾病,妇女、儿童和老年的社区保健与慢性病防治等。该书不仅介绍了慢性病的社区管理及教育患者学习自我护理技能,对社区护士提高业务水平、促进病患康复、减少医疗费用、提高患者生活质量具有指导作用,也改善了我国社区护理在慢性病管理与护理方面缺乏实用教材的现状,对我国社区护理的持续、高速发展将起到积极的促进作用。

“丛书”在编写过程中得到了多位医学专家的指导,在此一并致以诚挚的谢意。“丛书”内容通俗易懂,图文并茂,实用性强。在撰写过程中编者查阅了大量国内外文献,并结合我国的国情,力求做到依据科学,论述明确。

由于我国与西方国家的国情和文化背景存在较大差异,加之作者在社区护理方面的经验有限,撰写我国首套《常见慢性病社区护理与自我管理系列丛书》时可供借鉴的资料不多,故对本书的错误和疏漏之处,恳请同仁给予批评指正,以促进我国社区护理稳步健康发展。

林莉英

2008年1月



## 前言

随着骨科医学专业的发展，高新技术在临床的应用，手术、检查项目、治疗方法日益更新，人们对健康的需求也越来越高。护理模式不断发展，社区护理的概念及范畴逐渐拓展和延伸，护理病人康复的地点和模式也随之发生着变化。骨科病人由在医院治疗、康复，已逐步向社区康复转变。提供高质量、低风险系数、连续性、知识性、技能性、个性化、综合化的专科护理，对护理人员显得尤为重要。从事社区骨科专业护理的人员也企盼有一本能反映当今骨科专科护理理论、护理技能发展的最前沿的参考书，以指导实践，提高专业临床护理技能。为此我们特编著此书。

本书分为 5 篇，共 15 章。分别概述了近年来国内外骨科领域对专业疾病管理的新理念、新项目和适合社区专科疾病管理的技能与理论。本书力求由浅入深，易懂易读，涵盖面广。重实践，重指导，重新知识、新技能、新动态。且力求条理清晰，将骨科手术、护理技术及康复指导有机地融为一体，既以前人研究的成果和总结为基点，又有护理研究的深度和广度，具有临床实践的实用价值。

 本书在框架结构上以人体骨骼生理解剖结构为基础，以相应疾病为主线，以社区护士需要为向导，以人的健康为中心，突出社区骨科专科疾病的护理特点，注重理论结合实际，强调社区护理的技能和要求，重视预防保健及康复护理。本书重点阐述了将护理学新理论运用于骨科护理实践，并加以拓宽和创新的科学思维，观点新颖。

笔者从深层次体现了对当今社区专科病人管理新理念的关注，以更完美地体现以“人”为本的宗旨。本书第1章为总论部分，内容涉及骨科疾病的社会因素，国内外发展资讯及生理理论知识。从第2章起，为社区常见骨折及骨关节疾病，涉及骨科基础知识，上、下肢骨折的护理，骨盆骨折的护理，各种关节脱位，软组织损伤，跖趾外翻畸形等，共4章。自第6章起，用3个章节阐述骨科疾病的社区管理，同时用了2个章节有针对性地介绍了骨科专科疾病常用的诊断及药物。随后的3个章节以易患骨科专科疾病的特有人群作为切入点，介绍了不同年龄段的人群易患的骨科疾病及其防治方法。最后2章介绍了骨科病的非药物治疗及骨科病人自我健康管理。

本书的主编及编者均为北京市各具特色的综合和专科医院的具有较高威望的临床护理专家。他们多年来从事临床专科护理工作，在运用大量临床经验的同时，又结合现代骨科医学发展，在科研文献资料的指导下完成了此书的编写。在编写过程中全面考虑预防、预测和个体化护理，同时将伦理、德育教育理论贯穿在内容中，且在康复护理的同时，注重保护病人个人的权益和隐私。

本书可供从事临床骨科专科护理和社区护理的人员参考使用，是培养专科护理人才的实用教材，也可作为骨科护理人员常

用的工具书。本书的编写得到了首都医科大学附属北京友谊医院骨科主任王炳强主任医师的支持和指导，并特邀首都医科大学附属北京友谊医院骨科教授、政府特殊津贴享受者罗先正为主审，确保了本书的科学性和准确性。在此一并表示感谢。本书若有错误和疏漏之处，敬请广大读者批评指正。

郑一宁

郑一宁

2009年6月



# 目 录

|                 |      |
|-----------------|------|
| 第1章 骨科疾病相关知识    | (3)  |
| 第一节 骨科疾病的流行趋势   | (3)  |
| 第二节 骨科疾病对健康的影响  | (5)  |
| 第2章 社区常见骨折与关节疾病 | (9)  |
| 第一节 骨折的基本知识     | (9)  |
| 第二节 上肢骨折的护理     | (17) |
| 第三节 骨盆骨折的护理     | (23) |
| 第四节 下肢骨折的护理     | (24) |
| 第五节 关节脱位        | (31) |
| 第六节 上肢关节常见脱位    | (33) |
| 第七节 下肢关节常见脱位    | (37) |
| 第3章 脊柱          | (41) |
| 第一节 颈椎          | (41) |
| 第二节 腰椎退行性疾病     | (45) |



|             |      |
|-------------|------|
| 第4章 软组织损伤   | (50) |
| 第一节 创伤性关节   | (50) |
| 第二节 韧带与肌肉损伤 | (52) |
| 第5章 踝趾外翻    | (55) |

## 第二篇 骨科疾病的社区管理与健康教育

|                      |      |
|----------------------|------|
| 第6章 骨科疾病的社区管理        | (59) |
| 第一节 骨科疾病的特点及对卫生服务的需求 | (61) |
| 第二节 骨科疾病的社区管理        | (65) |
| 第7章 骨科疾病社区管理模式       | (69) |
| 第一节 骨科疾病管理的组织与方法     | (69) |
| 第二节 管理目标             | (72) |
| 第8章 骨关节疾病的社区健康教育     | (74) |
| 第一节 教育原则与目标          | (74) |
| 第二节 教育的对象、策略、形式及方法   | (76) |
| 第三节 教育内容与效果评价        | (78) |
| 第四节 管理与教育中常用的评价工具    | (85) |

## 第三篇 骨科疾病的诊断与常用药物

|               |       |
|---------------|-------|
| 第9章 骨科疾病诊断    | (97)  |
| 第一节 上肢骨折与关节损伤 | (97)  |
| 第二节 下肢骨与关节损伤  | (116) |
| 第三节 脊柱        | (143) |
| 第四节 其他常见疾病    | (155) |



|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 第 10 章 骨科疾病常用药物 ..... | (164) |
|-----------------------|-------|

## 第四篇 社区常见骨科疾病与特殊人群保健

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 第 11 章 骨科疾病防治与儿童保健 ..... | (183) |
|--------------------------|-------|

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 第一节 幼儿常见的肘关节损伤——“牵拉肘” ..... | (183) |
|-----------------------------|-------|

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 第二节 儿童骨折的特点与治疗 ..... | (185) |
|----------------------|-------|

|                |       |
|----------------|-------|
| 第三节 脊柱侧凸 ..... | (186) |
|----------------|-------|

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 第 12 章 骨科疾病防治与青壮年 ..... | (195) |
|-------------------------|-------|

|                  |       |
|------------------|-------|
| 第一节 强直性脊柱炎 ..... | (195) |
|------------------|-------|

|              |       |
|--------------|-------|
| 第二节 痛风 ..... | (198) |
|--------------|-------|

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 第 13 章 骨科疾病防治与老年保健 ..... | (204) |
|--------------------------|-------|

|                |       |
|----------------|-------|
| 第一节 骨关节炎 ..... | (204) |
|----------------|-------|

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 第二节 骨质疏松症 ..... | (209) |
|-----------------|-------|

|               |       |
|---------------|-------|
| 第三节 肩周炎 ..... | (220) |
|---------------|-------|

|                |       |
|----------------|-------|
| 第四节 足的保健 ..... | (223) |
|----------------|-------|

## 第五篇 骨科病病人自我健康管理

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 第 14 章 骨科疾病的非药物治疗 ..... | (227) |
|-------------------------|-------|

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 第一节 骨科疾病饮食治疗 ..... | (227) |
|--------------------|-------|

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 第二节 骨科疾病运动治疗 ..... | (229) |
|--------------------|-------|

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 第 15 章 骨科病人自我健康管理 ..... | (233) |
|-------------------------|-------|

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 第一节 正确认识骨科疾病 ..... | (233) |
|--------------------|-------|

|                  |       |
|------------------|-------|
| 第二节 骨科疾病康复 ..... | (245) |
|------------------|-------|

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 第三节 自我管理中的带病生存技能 ..... | (256) |
|------------------------|-------|

|            |       |
|------------|-------|
| 参考文献 ..... | (267) |
|------------|-------|



## 第一篇

# 骨科疾病基础知识





