



第四十七章 颈肩痛与腰腿痛 病人的护理

苏北人民医院骨科
徐薇

学习目标

识记：

- 准确复述颈椎病及腰椎间盘突出症的定义、临床表现
- 回忆颈肩痛、腰腿痛的病因及发病机制
- 正确陈述颈椎病的分类

理解：

- 举例说明颈椎病的术后护理措施。
- 比较腰椎间盘突出症与腰椎管狭窄症的异同点

学习目标

运用：

- 指导患者合理佩戴腰围
- 指导腰椎手术后病人进行功能锻炼及下床
- 指导肩周炎病人进行功能锻炼

主要内容

✓ 颈肩痛

- 颈椎病
- 肩关节周围炎

✓ 腰腿痛

- 腰椎间盘突出症
- 腰椎管狭窄症

颈肩痛

- ✓ 颈肩痛主要痛点在颈部及肩关节周围，常见疾病为颈椎病、肩周炎



颈肩痛

✓ 颈椎病（cervical spondylosis）

- 指因颈椎间盘退变及其继发性改变，刺激或压迫相邻脊髓、神经、血管和食管等组织，并引起相应的症状和体征
- 好发部位为颈5～6和颈6～7

颈肩痛

✓ 颈椎病（cervical spondylosis）

- 病因

- 颈椎间盘退行性变
- 损伤
- 先天性颈椎管狭窄

颈肩痛

✓ 颈椎病（cervical spondylosis）

• 分类与发病机制

- 神经根型：约占颈椎病的50%～60%，系椎间盘向后外侧突出致钩椎关节或椎间关节增生、肥大，进而刺激或压迫神经根所致
- 脊髓型：约占颈椎病的10%～15%，由后突的髓核、椎体后缘的骨赘、增生肥厚的黄韧带及钙化的后纵韧带压迫或刺激脊髓所致

颈肩痛

✓ 颈椎病（cervical spondylosis）

• 分类与发病机制

- 椎动脉型：由颈椎横突孔增生狭窄、颈椎稳定性下降、椎间关节活动移位等直接压迫或刺激椎动脉，使椎动脉狭窄或痉挛，造成椎-基底动脉供血不全所致
- 交感神经型：由颈椎各种结构病变刺激或压迫颈椎旁的交感神经节后纤维所致

颈肩痛

✓ 颈椎病（cervical spondylosis）

- 临床表现

- 神经根型

- 颈部疼痛及僵硬，向肩部及上肢放射

- 颈部肌肉痉挛、压痛、关节活动受限

- 脊髓型

- 四肢无力，行走不稳，有踩棉花样感觉

- 肌力减退，四肢腱反射活跃

颈肩痛

✓ 颈椎病（cervical spondylosis）

- 临床表现

- 椎动脉型

- 眩晕、猝倒、头痛
- 颈部压痛，活动受限

- 交感神经型

- 交感神经兴奋症状
- 交感神经抑制症状

颈肩痛

✓ 颈椎病（cervical spondylosis）

• 辅助检查

➤ 实验室检查

— 脊髓型颈椎病者行脑脊液动力学试验显示椎管有梗阻现象

➤ 影像学检查

— X线：生理前凸减小、消失或反常，椎间隙狭窄，椎体后缘骨赘形成，椎间孔狭窄

— CT、MRI：可示颈椎间盘突出，颈椎管矢状径变小，脊髓受压

颈肩痛

✓ 颈椎病（cervical spondylosis）

- 处理原则

- 非手术治疗

- 枕颌带牵引

- 颈围

- 推拿按摩

- 理疗

- 药物治疗

颈肩痛

✓ 颈椎病（cervical spondylosis）

- 处理原则

- 手术治疗

- 手术指征

- » 保守治疗半年无效或影响正常生活和工作
- » 神经根性剧烈疼痛，保守治疗无效
- » 上肢某些肌肉、尤其手内在肌无力、萎缩，经保守治疗4~6周后仍有发展趋势

颈肩痛

✓ 颈椎病（cervical spondylosis）

- 护理评估
 - 术前评估
 - 健康史
 - 身体状况
 - 心理-社会状况

颈肩痛

✓ 颈椎病（cervical spondylosis）

- 护理评估

- 术后评估

- 手术情况

- 生命体征

- 伤口及引流情况

- 疼痛及康复情况

- 认知状况

颈肩痛

✓ 颈椎病（cervical spondylosis）

- 常见护理诊断/问题

- 低效性呼吸型态 与颈髓水肿、植骨块脱落或术后颈部水肿有关
- 有受伤害的危险 与肢体无力及眩晕有关
- 潜在并发症 术后出血、脊髓神经损伤
- 躯体活动障碍 与颈肩痛及活动受限有关

颈肩痛

✓ 颈椎病（cervical spondylosis）

- 护理目标

- 病人疼痛减轻或消除呼吸正常、有效
- 病人安全，无眩晕和意外发生
- 术后出血、脊髓神经损伤等并发症得到有效预防或及时发现和处理
- 病人肢体感觉和活动能力逐渐恢复正常

颈肩痛

✓ 颈椎病（cervical spondylosis）

- 护理措施

- 术前护理

- 心理护理

- 术前训练

- » 呼吸功能训练

- » 气管、食管推移训练

- » 俯卧位训练

- 安全护理

颈肩痛

✓ 颈椎病（cervical spondylosis）

- 护理措施

- 健康教育

- 纠正不良姿势
- 保持良好睡眠体位
- 选择合适枕头
- 避免外伤
- 加强功能锻炼

颈肩痛

✓ 颈椎病（cervical spondylosis）

- 护理评价

- 通过治疗与护理，病人是否：

- 维持正常、有效的呼吸

- 未发生意外伤害、能陈述预防受伤的方法

- 未发生并发症，若发生得到及时处理和护理

- 肢体感觉和活动能力逐渐恢复正常

颈肩痛

- ✓ 肩关节周围炎（**scapulohumeral periarthritis**）
 - 指发生于肩关节囊、韧带、肌腱及滑囊等肩关节周围软组织的退行性变和慢性损伤性炎症，又称肩周炎，俗称凝肩。多发于50岁左右人群，故又称“五十肩”，女性多于男性

颈肩痛

✓ 肩关节周炎（scapulohumeral periarthritis）

- 病因

- 肩关节周围病变

- 肩关节周围软组织劳损或退变

- 肩关节急性创伤

- 肩部活动减少

- 肩外疾病

- 颈椎源性肩周炎

- 冠心病

颈肩痛

✓ 肩关节周炎（scapulohumeral periarthritis）

- 临床表现

- 症状

- 疼痛

- 肩关节活动僵硬

- 肩部怕冷

- 体征

- 压痛及活动受限

- 肌痉挛与萎缩

颈肩痛

- ✓ 肩关节周炎 (**scapulohumeral periarthritis**)
 - 辅助检查
 - X线检查示颈肩部骨质疏松征象
 - 肩关节造影可见关节囊体积明显减小

颈肩痛

✓ 肩关节周炎（**scapulohumeral periarthritis**）

• 处理原则

- 以非手术治疗为主，根据肩周炎的不同时期及其症状的严重程度采取相应的治疗措施
- 早期：积极解除疼痛、预防关节功能障碍
- 晚期：积极恢复关节运动的功能

颈肩痛

- ✓ 肩关节周炎（**scapulohumeral periarthritis**）
 - 常见护理诊断/问题
 - 躯体活动障碍 与肩关节损伤或粘连固定有关
 - 卫生、穿衣等自理缺陷 与肩关节疼痛和活动受限有关

颈肩痛

✓ 肩关节周炎（scapulohumeral periarthritis）

- 护理措施

- 功能锻炼

- “锥摆”运动

- “爬墙”运动

- 保护肩关节

- 日常生活能力训练

腰腿痛

- ✓ 腰腿痛是一组临床常见症状，指下腰、腰骶、骶髂、臀部等处的疼痛，常伴有一侧或双侧下肢放射痛和马尾神经症状

腰腿痛

✓病因

- 腰部疾病
 - 损伤性
 - 退行性
 - 先天性
 - 肿瘤
 - 其他

腰腿痛

✓病因

- 内脏疾病
 - 消化系统疾病
 - 泌尿系统疾病
 - 妇科疾病
- 其他
 - 代谢性疾病

腰腿痛

✓ 腰椎间盘突出症（herniation of lumbar intervertebral disc）

- 指由于椎间盘变性、纤维环破裂、髓核组织突出刺激和压迫马尾神经或神经根引起的一种综合征，是腰腿痛最常见的原因之一

腰腿痛

✓ 腰椎间盘突出症

- 病因

- 椎间盘退行性改变：基本病因
- 长期震动
- 过度负荷
- 外伤
- 妊娠
- 其他

腰腿痛

✓ 腰椎间盘突出症

- 临床表现

- 症状

- 腰痛

- 下肢放射痛

- 间歇性跛行

- 马尾综合征

腰腿痛

✓ 腰椎间盘突出症

- 临床表现

- 体征

- 腰椎侧凸

- 腰部活动障碍

- 压痛、叩痛

- 直腿抬高试验及加强试验阳性

- 感觉及运动功能减弱

腰腿痛

✓ 腰椎间盘突出症

• 辅助检查

➤ 影像学检查

- X线：直接反映腰部有无侧突、椎间隙有无狭窄
- CT：显示黄韧带是否增厚及椎间盘突出
的大小、方向
- MRI：显示椎管形态、神经根和脊髓受
压情况

腰腿痛

✓ 腰椎间盘突出症

- 处理原则

- 非手术治疗

- 绝对卧床休息

- 骨盆牵引

- 物理治疗

- 皮质激素硬膜外注射

- 髓核化学溶解法

腰腿痛

✓ 腰椎间盘突出症

- 处理原则

- 手术治疗

- 手术指征

- 手术类型

- » 椎板切除术和髓核摘除术

- » 椎间盘切除术

- » 脊柱融合术

- » 经皮穿刺髓核摘除术

腰腿痛

✓ 腰椎间盘突出症

- 护理评估

- 术前评估

- 健康史

- » 一般资料

- » 既往史

- » 外伤史

- » 家族史

- 身体状况

- 心理-社会状况

腰腿痛

✓ 腰椎间盘突出症

- 护理评估
 - 术后评估
 - 手术情况
 - 身体状况

腰腿痛

✓ 腰椎间盘突出症

- 常见护理诊断/问题

- 慢性疼痛 与椎间盘突出压迫神经、肌肉痉挛及术后切开疼痛有关
- 躯体活动障碍 与疼痛、牵引或手术有关
- 潜在并发症 脑脊液漏、神经根粘连等

腰腿痛

✓ 腰椎间盘突出症

- 护理目标

- 病人疼痛减轻或消失
- 病人能够使用适当的辅助器具增加活动范围
- 病人未发生并发症，或并发症能够被及时发现和护理

腰腿痛

✓ 腰椎间盘突出症

- 护理措施

- 术前护理

- 卧硬板床
- 佩戴腰围
- 保持有效牵引
- 有效镇痛
- 完善术前准备
- 心理护理

腰腿痛

✓ 腰椎间盘突出症

- 护理措施

- 术后护理

- 观察病情

- 体位护理

- 引流管护理

腰腿痛

✓ 腰椎间盘突出症

- 护理措施

- 术后护理

- 功能锻炼

- » 四肢肌肉、关节的功能锻炼：卧床期间
- » 直腿抬高锻炼：术后1日
- » 腰背肌锻炼：术后7日
- » 行走训练

腰腿痛

✓ 腰椎间盘突出症

- 护理措施

- 术后护理

- 并发症的观察及护理

- » 监测生命体征

- » 加强引流液的观察

腰腿痛

✓ 腰椎间盘突出症

- 护理措施

- 健康教育

- 指导正确姿势

- » 保持正确坐、立、行姿
- » 变换体位
- » 合理应用人体力学原理
- » 采取保护措施

腰腿痛

✓ 腰椎间盘突出症

- 护理措施

- 健康教育

- 加强营养
- 佩戴腰围：3~6个月
- 指导用药
- 积极参加体育锻炼

腰腿痛

✓ 腰椎间盘突出症

- 护理评价

- 经过治疗与护理，病人是否：

- 疼痛减轻，舒适感增加

- 肢体感觉、运动等功能恢复

- 未发生并发症，或并发症发生被及时发现和护理

腰腿痛

- ✓ 腰椎管狭窄症（**lumbar spinal stenosis syndrome**）
 - 腰椎管狭窄症指腰椎管因某种因素产生骨性或纤维性结构异常，发生1处或多处管腔狭窄，致马尾神经或神经根受压所引起的一组综合征

腰腿痛

✓ 腰椎管狭窄症

- 病因

- 先天性：由于骨发育不良所致
- 后天性：椎管的退行性变

腰腿痛

✓ 腰椎管狭窄症

- 临床表现

- 症状

- 腰腿痛
- 间歇性跛行
- 马尾神经受压症状

- 体征

- 腰椎过伸试验阳性
- 弯腰试验阳性

腰腿痛

✓ 腰椎管狭窄症

- 辅助检查

- X线检查可见腰椎椎间隙狭窄、骨质增生等改变
- 椎管内造影、CT、MRI等检查，可帮助明确诊断

腰腿痛

✓ 腰椎管狭窄症

• 处理原则

- 非手术治疗：症状轻者可行非手术治疗
- 手术治疗：解除对硬脊膜及神经根的压迫，适用于
 - 症状严重，经非手术治疗无效者
 - 神经功能障碍明显，特别是马尾神经功能障碍者
 - 腰骶部疼痛加重、有明显的间歇性跛行以及影像学检查椎管狭窄严重者