

# 活动

## 【基础护理学-临床生活护理】

### 一、概述

- 1、活动的重要性
- 2、活动受限的原因：疼痛；神经系统损伤；肌肉、关节和骨骼的器质性损伤；精神心理因素；治疗与护理需要；其他
- 3、活动受限对机体的影响  
对皮肤的影响，对骨骼和肌肉的影响，对消化系统的影响，对心血管系统的影响，对呼吸系统的影响，对泌尿系统的影响，对心理方面的影响

### 二、促进活动的护理措施

- 1、病人活动的评估
  - (1) 一般资料
  - (2) 心肺功能
  - (3) 关节功能
  - (4) 骨骼肌肉状态：0~5 级（共 6 级）
  - (5) 机体活动能力：0~4 度（共 5 度）
  - (6) 疾病性质与严重程度
  - (7) 心理状况
- 2、对病人活动的指导
  - (1) 选择合适卧位
  - (2) 预防皮肤形成压疮：避免局部长期受压，按摩和活动受压处皮肤
  - (3) 保持脊柱正常生理弯曲和关节的功能位置
  - (4) 进行关节活动范围练习以维持关节活动性：主动 ROM 练习，被动 ROM 练习
  - (5) 进行肌肉等长练习和等张练习  
注意事项：运动量，充分理解合作，不应明显疼痛，前准备后放松，注意对心血管系统的影响