

# 老年病科演讲稿 适合中老年关节炎患者的运动(优秀5篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 老年病科演讲稿篇一

1、散步——如果膝关节平时没有不适，可以到公园缓步慢行，腿要轻抬轻放。每天坚持散步20~30分钟，能一定程度上改善膝关节功能。

2、慢跑——这种方式的强度较散步要大，锻炼时注意，小步跑，轻跑，切勿动作幅度过大、用力过猛。如果在运动过程中出现关节不适，应立即停止，休息一段时间再尝试。

3、骑车——骑车能锻炼腿部肌肉，锻炼关节的耐力，有助于减轻关节症状，而且由于脚踏板的杠杆原理，骑车不仅能锻炼膝关节，还不会对膝关节造成负担。

4、床边运动——这项运动又简单又实用。具体做法是坐在床边，让小腿贴着床沿悬空或刚好沾地，然后缓慢用力，让小腿抬起至水平位置，再缓慢地放下来，反复练习10~20分钟。如果床高度不够，可以在椅子上做这项运动。

除此之外，爬楼梯也不适合膝关节有毛病的患者。因为爬楼梯时身体主要负重的是下肢，膝关节在这个时候受力很大，而且在攀爬过程中，腿部要不停地抬起放下，这种情况下，膝关节受力是站立时的3~4倍，磨损更大。爬楼梯时，较好一步一个台阶，并且借助扶手，减小对膝部的损伤。

## 老年病科演讲稿篇二

- 1、韧带损伤。有人会因受到外力刺激导致关节韧带外翻或内翻，导致内外侧的韧带损伤，这些患者一般都有明显的外伤史，因此平时需禁止过度的体育活动。
- 2、软骨损伤。由于膝关节的半月板搜上，当膝盖微微弯曲时，会由于过度的内旋伸膝，引起半月板的撕裂，随即出现关节疼痛。
- 3、自身免疫力低。有的人自身免疫系统受到破坏，出现红斑狼疮或牛皮癣等疾病，会侵犯到关节致使关节出现肿痛，这类病情需要就医协助诊断。
- 4、劳损所致。由于活动量较大，使关节无法承受，导致关节周围的肌肉等软组织出现劳损，进而会引发病痛，特别是肩周炎、网球肘等最为常见。缓解关节疼痛不建议用西药，西药对风湿性关节炎缓解疼痛明显，但是易伤害人体免疫力。导致更加难缠的疾病出现！

## 老年病科演讲稿篇三

有膝关节骨性关节炎的人，首先要避免膝关节过度疲劳，尽量少上下楼梯、少登山、少久站、少提重物，少长时间下蹲，这些动作让膝关节的负荷过大，容易加重病情。太极拳常有下蹲动作，这刺激到膝盖，也会让膝关节负担过重发生损伤。

同时提醒，膝关节骨性关节炎患者们又需要锻炼，增加膝关节的稳定性，缓解关节疼痛。只不过，锻炼方式的选择有点讲究。

有益膝盖的运动

游泳散步最佳

医生介绍道，游泳和散步是膝关节炎患者的最佳运动，这两项运动既不增加膝关节的负重能力，又能让膝关节四周的肌肉和韧带得到锻炼。其次，仰卧起坐、俯卧撑、桥形拱身，仰卧在床上，把两腿抬起放下、模仿蹬自行车，高位马步、直身跪坐都是患者可以选择的运动。

患者也不是完全不能练太极拳，但下蹲的位置不要太低，也不要连续打好几套，以防膝关节负担过重发生损伤。

骑单车也是运动方式之一，但膝关节炎的患者们要调好车座的高度，以坐在车座上两脚蹬在脚踏上、两腿能伸直或稍微弯曲为宜，车座过高、过低或骑车上坡时用力蹬车，对膝关节都有不良的影响。

此外，患者锻炼前得做好准备，轻缓地舒展膝关节，让膝关节充分活动开以后再参加运动。即使你没空运动，长时间坐着和站着时，也要经常变换姿势，防止膝关节固定一种姿势而用力过大。

### 有益膝盖的习惯

#### 膝关节很怕冷风吹

除运动方式值得注意外，一些日常习惯也会加重疾病，患者要避免。

医生表示，目前，膝关节炎有年轻化的趋势，这跟女人爱美，爱穿高跟鞋、爱穿超短裙有关。目前空调普遍开启了，建议女士们别让冷气直接吹向膝关节，必要时戴上护膝，穿上长裤，防止膝关节受凉。

温馨提示：女士们走远路时不要穿高跟鞋，要穿厚底而有弹性的软底鞋，这能减少膝关节所受的冲击力。特别是肥胖的女士，体重会加重膝关节的负担，控制体重也能预防膝盖疼

痛。

## 老年病科演讲稿篇四

20\_年，靖边县老龄办将继续以县委、县政府制定的全县发展战略为蓝图，认真贯彻落实党的十九大精神，以全面建成小康社会为依托，坚持“五个老有”的老龄工作方针，加强学习，提高履职能力，重点做好以下几项工作：

(一)加大宣传力度，增加老龄工作的知晓度，增强广大老年人的法律意识，做好信访维稳工作，维护老年人的合法权益不受侵犯。

(二)进一步做好70周岁以上高龄老年人生活保健补贴的管理工作，做到专款专用，严禁挤占挪用，进一步完善60岁以上老年人的信息录入工作，新增人口信息录入要准确及时。

(三)加强高龄补贴自助年检系统的管理与应用。要求各镇(场)、便民服务中心专、兼职老龄工作人员积极宣传年检工作的方式方法，按要求逐村审核，做到应检尽检，争取年终时年检率达到95%以上。

(四)加强老龄干部队伍建设。就老龄工作的新动态、新形势开展专题培训，特别是针对基层老龄协管员、基层老年协会负责人进行培训，以增强队伍的责任感、使命感，提高老龄干部队伍的能力与素质，更好的完成本职工作。

(五)进一步加强规划化基层老年协会的创建工作，在现有的基础上，进一步加强对已创建单位的管理，并通过实地查看，根据需要，新创建5—8个规范化基层老年协会。

(六)组织开展好“敬老月”活动。与各涉老单位、老年团体联合开展各种有益于老年人身心健康的文体娱乐活动，丰富老年人的晚年生活，营造靖边孝老、敬老、爱老、助老的深

厚氛围。

(七)完成好县委、县政府交办的其他任务。

## 老年病科演讲稿篇五

在医院因为老年患者引发的医疗纠纷占据高比列，各临床科室面都有一定程度的“恐老”状态。这样的现实矛盾无不凸显上b针对老年患者健康教育的重要性。我分析老年患者受骗上当的事例结合自己二十多年的i临床工作经验总结出的老年患者健康教育的心得：老年患者的健康教育应在看到老年患者对健康的强烈渴望之心的前提下，从改变老年患者面i临疾患心态着手，坚持按照生物、心理、社会医学模式进行。

医护人员必须注重老年患者对健康的强烈渴望之心患者对健康的渴望是我们医护各种成功的保证，也是我们健康教育是否能被患者接受的前提。在临床工作中，我们接触的老年患者经常对我们的护理工作百般挑剔、指责、埋怨，有对人的，有对医疗以及医疗费用的。让我们的感觉好像他(她)们不是治病而是在找我们的问题似的，或者在他(她)们眼里金钱比健康还重要 因此忽视了老年患者对健康的追求之心。其实站在老年患者的立场想想：因为年老自身身体机能的衰退，生活上的逐渐力不从心，社会生活空间的日益狭隘等已经给予老年人很大的压力，面临疾患的打击怎么不让老年患者产生各种失衡的情绪?所以，老年患者对我们、对医院的挑剔、埋怨、指责在心里其实是对年老和疾患的挑剔、埋怨、指责。更深层次是对健康的强烈渴望。我们应该将这些挑剔、埋怨、指责理解为老年患者对年老、对疾患的不正常宣泄而去忽视它，正确的引导老年患者对待年老对待疾患，看到合理、适时的健康教育对老年患者的重要性，而加强对老年患者进行健康教育。

在临床上大多老年患者对自身的疾病开始处于否认状态不愿

承认自己患病，认为是误诊或者是医护人员别有用心；表现出反复询问，反复的四处检查就医。在确认患病后对疾病产生错误的归因，因而对年老、对疾病、对家属、对医护人员、对医院环境设施、对治疗过程的怨恨心态；更多的表现在过度的敏感，对一些小事扩大化，也就形成医护工作中的过分挑剔、指责、埋怨。

随着病情及治疗的进展老年患者会无奈的接受现实，但这样的接受一种表现出过分强调速治速愈，给受骗上当埋下隐患；一种表现出消极治疗看不到自己的健康希望。