

功能锻炼在腰椎间盘突出症护理中的重要性与应用

李文慧

自贡市中医医院 643011

〔摘要〕目的 对腰椎间盘突出症护理中应用功能锻炼的效果加以探讨。方法 随机将我院在 2021 年 1 月至 2021 年 10 月之间的腰椎间盘突出症患者 100 例分成对照组和观察组，每组 100 例，采用常规护理用于对照组，采用常规护理链和功能锻炼用于观察组，对比两组护理效果。结果 对照组患者疼痛评分高于观察组，腰椎功能评分低于观察组，两组数据对比差异明显 ($p < 0.05$)。干预后对照组的 SAS 和 SDS 评分均显著高于观察组，两组数据对比差异明显 ($P < 0.05$)。结论 对于腰椎间盘突出症进行功能训练，可以促进患者疼痛程度降低，改善患者的腰部功能和不良情绪，临床可将该方法加以推广应用。

〔关键词〕功能锻炼；腰椎间盘突出症；护理干预

〔中图分类号〕R473 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2022) 10-140-02

在临床医学中，骨科疾病的常见类型就包括腰椎间盘突出症。患有腰椎间盘突出症患者主要表现为椎间盘向后突出，疾病发生会引起患者背部疼痛，严重时还会发生神经及血管方面的不良反应^[1]。当前我国社会老龄人口越来越多，导致腰椎间盘突出症的发病率和发病人数显著提高，对于我国老年人的身体健康状况造成了严重的威胁^[2]。本研究主要分析在腰椎间盘突出症护理中应用功能锻炼的效果，特选取我院在 2020 年 1 月至十月之间接收的 200 例腰椎间盘突出症或者加以研究，过程如下：

1 资料与方法

1.1 一般资料

随机将我院在 2021 年 1 月至 2021 年 10 月之间的腰椎间盘突出症患者 100 例分成对照组和观察组，每组 50 例，对照组 50 例患者中包括，男性 24 例，女性 26 例，年龄 25 到 60 岁，平均年龄 39.5 岁。观察组 50 例患者中包括男性 25 例，女性 25 例，年龄 27 到 58 岁，平均年龄 38.7 岁。两组患者的基线资料比较无明显差异 ($P > 0.05$)。所有患者均自愿加入本次研究，具有较好的依从度和配合度，均签署了知情同意书。

1.2 方法

采用常规保守治疗用于两组患者，采用常规护理用于对照组，包括心理护理、健康教育。患者入院后护理人员将腰椎间盘突出症的有关知识预防措施治疗方法不良反应逐一讲解给患者，使患者对疾病有正确认知，将以往治疗成功案例告知患者，使患者具有信心。患者因长期疾病折磨，伴随疼痛症状，引起患者心理紧张，抑郁，所以有必要采取专业的心理干预。治疗特别是对焦虑，抑郁症患者，应告知患者家属要多鼓励，陪伴患者，使患者保持良好的状态。在此基础上观察组应用功能锻炼。患者取卧位，护理人员协助患者进行飞燕式，五点式支撑式运动，飞燕式锻炼：患者俯卧位，双下肢伸直，两手贴在身体两旁，下半身不动，抬头时上半身向后背伸，每日 3 组，每组做 10 次。逐渐增加为抬头上半身后伸与双下肢直腿后伸同时进行。腰部尽量背伸形似飞燕，每日 5~10 组，每组 20 次。五点支撑锻炼：患者取卧位，以双手叉腰作支撑点，两腿半屈膝 90°，脚掌置于床上，以头后部及双肘支撑上半身，双脚支撑下半身，成半拱桥形，当挺起躯干架桥时，膝部稍向两旁分开，速度由慢而快，每日 3~5 组，每组 10~20 次。适应后增加至每日 10~20 组，每组 30~50 次。以锻炼腰、背、

腹部肌肉力量。此外，护理人员协助患者卧位直腿抬高训练，可以改善腿部功能，每天多次结合患者的具体情况，直到腿部有酸痛感。以上治疗持续 28 天后观察效果。

1.3 观察指标

1.3.1 对两组患者的腰椎功能和能和疼痛进行评分，由专业医生进行评价，疼痛满分为 10 分，超过 7 分为重度疼痛。

1.3.2 观察干预前后的 SAS 和 SDS 评分。

1.4 统计学处理

采用 SPSS22.0 统计学软件分析数据，计量资料以均数 ± 标准差 ($\bar{x} \pm s$) 表示，采用 t 检验；计数资料以百分数表示，采用 χ^2 检验。以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者的疼痛评分和腰椎功能评分

对照组患者疼痛评分高于观察组，腰椎功能评分低于观察组，两组数据对比差异明显 ($p < 0.05$)，见表 1。

表 1 两组患者的疼痛评分和腰椎功能评分 (分)

组别	例数	疼痛评分	腰椎功能评分
对照组	50	7.36 ± 1.03	13.12 ± 1.04
观察组	50	3.35 ± 1.02	18.10 ± 0.56
t		7.293	8.003
P		0.000	0.000

2.2 两组患者的 SAS 和 SDS 评分比较

干预后对照组的 SAS 和 SDS 评分均显著高于观察组，两组数据对比差异明显 ($P < 0.05$)。见表 2。

3 讨论

对于老年人群来说，腰椎间盘突出症的发病几率较高，患病后影响患者正常生活。此外，疾病可引起一些并发症发生^[3]。临床研究发现，外力损伤、遗传、妊娠均可能引起腰椎间盘突出症发生。患有该疾病患者的主要症状为腰痛，坐骨神经痛等^[4]。临床治疗主要采取手术和保守，两种方法均具有一定的疗效，此外由于长期遭受疾病折磨，患者难免出现一些不良情绪，所以临床在护理工作中尤为重视患者的心理护理和健康教育，改善患者的心态使患者能够积极配合临床治疗，也能够改善治疗效果。通过协助患者进行直腿抬高，飞燕式，五点式运动等可以保持患者运动功能，促进患者早日康复，临床应用价值显著^[5]。本研究结果显示，对照组患

(下转第 143 页)

3 讨论

由于风湿性心脏病 ICU 患者的病情较为危重, 必须及时给予相应治疗, 在这一过程中受 ICU 病房的环境及疾病症状影响, 患者可能出现严重的负性心理和身体不适, 导致患者的治疗效果不佳, 预后水平较低^[3]。为此必须采取科学有效的护理干预措施。随着当前临床医学对风湿性心脏病的认识不断加深, 注重采用人文关怀理念强化 ICU 护理质量^[4]。通过结合患者的具体病情和需求, 在日常护理中融合人文关怀理念, 则能够积极促进患者的恢复, 提高预后水平。在本次临床实践中, 经实施干预后, 研究组患者的身体舒适度高于对照组 ($P < 0.05$), 说明人文关怀注重患者的身体感受, 通过采取有效护理措施, 改善患者的身体不适症状, 减少并发症发生。同时研究组患者的负性心理情绪评分, 均相比对照组较低 ($P < 0.05$), 表示人文关怀护理可改善患者的不良心理状态, 更好的配合治疗, 减轻精神负担, 有助于提高健康恢复效率。

(上接第 139 页)

保呼吸道处于通畅状态。另外, 天突穴的按压有助于患者顺畅地咳嗽, 优化病情。值得注意的是, 当患者病情趋于平稳, 那么则可在禁食前后 1h 才能够进行穴位指压。本研究结果表明, 观察组肺部感染率明显低于对照组, 这充分证实了中医护理的有效性, 值得广泛推广。

[参考文献]

[1] 郭云萍, 薛华, 张春丽, 刘晓娜, 周伟. 中医护理对高血压脑出血微创血肿清除术后肺部感染及预后的影响 [J]. 现

(上接第 140 页)

代中西医结合杂志, 2021, 30(35): 3966-3969.

者疼痛评分高于观察组, 腰椎功能评分低于观察组, 两组数据对比差异明显 ($p < 0.05$)。干预后对照组的 SAS 和 SDS 评分均显著高于观察组, 两组数据对比差异明显 ($P < 0.05$)。说明功能锻炼后, 患者的不良情绪得到好转, 并且促进腰椎功能缓解和疼痛感降低。

综上所述, 对于腰椎间盘突出症进行功能训练, 可以促进患者疼痛程度降低, 改善患者的腰部功能和不良情绪, 临床可将该方法加以推广应用。

[参考文献]

[1] 李桂针, 钟丽环, 龚友梅. 功能锻炼在腰椎间盘突出

综上所述, 人文关怀在风湿性心脏病 ICU 护理中的应用, 能够提高患者身体舒适度, 缓解不良心理情绪, 促进身心健康, 在临床应用中具有较好的推广价值。

[参考文献]

[1] 李杨波. 人文关怀在老年冠心病患者护理中的应用效果 [J]. 中国医药指南, 2020, 18(27):169-170.

[2] 董慧凝. 优质护理服务在老年心血管疾病中的应用研究进展 [J]. 饮食保健, 2019, 6(1):298-299.

[3] 丁晨晨, 丁丽娅, 张晓晴. 探讨人文关怀护理在先天性心脏病 ICU 术后患者中的应用 [J]. 智慧健康, 2019, 5(28):189-190.

[4] 冯敏, 胡平, 姚俊. 人文关怀护理对心脏介入术后患者负性情绪和生活质量的影响 [J]. 当代护士 (下旬刊), 2018, 25(4):48-49.

代中西医结合杂志, 2021, 30(35): 3966-3969.

[2] 李俊霞, 柳晓梅. 中医护理在防治高血压性脑出血术后肺部感染方面的效果分析 [J]. 中医临床研究, 2020, 12(27): 86-87+100.

[3] 罗梅艳. 高血压脑出血术后并发肺部感染的中医护理方法和效果 [J]. 光明中医, 2020, 35(06): 934-936.

[4] 姜海碧. 高血压脑出血患者应用中医护理防治肺部感染的效果研究 [J]. 中国中医药现代远程教育, 2018, 16(22): 145-147.

症护理中的重要性与应用 [J]. 医学理论与实践, 2019, 32(4):611-612.

[2] 刘永梅. 延续护理在腰椎间盘突出症患者术后功能锻炼中的应用 [J]. 影像研究与医学应用, 2017, 1(15):216-218.

[3] 丁巧俊. 腰背肌功能锻炼指导在腰椎间盘突出症康复护理中的应用分析 [J]. 医药前沿, 2017, 7(7):123.

[4] 王海霞, 陈捷, 程小芸, 等. 临床护理路径在腰椎间盘突出症患者术后功能锻炼中的应用 [J]. 齐鲁护理杂志, 2017, 23(10):100-101.

[5] 杜瑾, 师晓辉. 循证护理在腰椎间盘突出症患者术后功能锻炼中的应用 [J]. 当代护士 (下旬刊), 2018, 25(5):82-84.

表 2 两组患者的 SAS 和 SDS 评分比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	SDS		SAS	
		护理前	干预后	干预前	干预后
对照组	50	26.52±3.25	16.25±2.28	27.27±3.64	24.71±2.33
观察组	50	26.29±3.01	12.19±2.95	27.88±3.14	20.94±2.23
t		0.374	7.681	0.285	6.152
P		0.023	0.000	0.052	0.000

(上接第 141 页)

综上所述, 骨科脊柱疾病患者临床治疗阶段, 实施规范化疼痛护理方案, 具备显著效果, 值得推广。

[参考文献]

[1] 郑莹莹. 规范化疼痛护理在骨科脊柱疾病患者中的应用 [J]. 临床医药文献电子杂志, 2021, 6(76):127-128.

[2] 曹彬彬. 规范化疼痛护理在骨科脊柱疾病患者中的应用效果观察 [J]. 世界睡眠医学杂志, 2022, 6(07):961-963.

[3] 秦红连. 规范化疼痛护理在骨科脊柱疾病患者中的应用 [J]. 中国现代药物应用, 2022, 13(02):171-172.

[4] Umaru Barrie, Mahmoud Elguindy, Mark Pernik, Emmanuel Adeyemo, Salah G. Aoun, Kristen Hall, Valery Peinado Reyes, Tarek Y. EL Ahmadih, Carlos A. Bagley. Intramedullary Spinal Metastatic Renal Cell Carcinoma: Systematic Review of Disease Presentation, Treatment, and Prognosis with Case Illustration [J]. World Neurosurgery, 2020, 134.