

腰背肌功能锻炼联合预见性护理对老年慢性腰肌劳损患者康复效果的改善效果观察

宋丽敏 林 惠 李沐霖
丘北县人民医院 云南丘北 663200

〔摘要〕 目的 探讨腰背肌功能锻炼联合预见性护理对老年慢性腰肌劳损病患康复效果的改善效果。方法 挑选院内 2022 年 1 月-2023 年 1 月救治的 100 例老年慢性腰肌劳损病患作为此次研究对象，随机划分为参照组与研究组，每组各 50 例，参照组予以常规护理，研究组则在此前提下予以腰背肌功能锻炼联合预见性护理。观察对比两组病患的救治成效。结果 研究组病患救治总有效率显著优于参照组，差异具备统计学意义 ($P < 0.05$)。结论 予以老年慢性腰肌劳损病患相应腰背肌功能锻炼联合预见性护理，能够充分提高病患的恢复成效，值得临床广泛运用与推广。

〔关键词〕 腰背肌功能锻炼；预见性护理；老年慢性腰肌劳损；康复效果

〔中图分类号〕 R473 **〔文献标识码〕** A **〔文章编号〕** 2095-7165 (2023) 07-114-02

腰肌劳损在临床中较为常见，45 岁以上的中老年病患是频繁群体，体力劳动者、老师等均是频发职业，具备繁琐的发病原因，非一两条腰部肌肉的病症^[1]。一生中出现过腰痛的成年人占据总数的 80% 以上，慢性腰痛发展的占据 10% 左右，一方面将机体与精神上的疼痛带给病患，另一方面也将巨大的压力带来家庭与社会^[2]。美国采用 300 亿元的费用来救治老年腰痛病患，我国骨科门诊有腰肌劳损的病患大概为 32%^[3]。基于此，此次研究挑选院内 2022 年 1 月-2023 年 1 月救治的 100 例老年慢性腰肌劳损病患作为此次研究对象，探讨腰背肌功能锻炼联合预见性护理对老年慢性腰肌劳损病患的价值，现报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

挑选院内 2022 年 1 月-2023 年 1 月救治的 100 例老年慢性腰肌劳损病患作为此次研究对象，随机划分为参照组与研究组，每组各 50 例。其中研究组男女比例为 28:22，年纪 50-85 岁，平均年纪 (72±10) 岁。参照组男女比例为 27:23，年纪 50-85 岁，平均年纪 (71±11) 岁。两组病患性别、年纪等一般资料对比，差异无统计学意义 ($P > 0.05$)，可以开展观察对比。

1.2 方法

参照组予以病患口服止痛药，监督其适当卧床休养，积极改善病患情绪，对病患开展健康宣教，同时指导病患的饮食等等。研究组则在救治过程中监督病患适当休息，对过度劳累的状况要严格杜绝。其次，将高度为 5 厘米的枕头垫在腰部，高度最好是臀部与肩部从床面稍微离开，维持 5-10min，前凸腰部，每天 2 次，晚上睡觉前、早晨苏醒后各 1 次。再次，严格规避一个姿势持续过久的现状开展，定期对姿势开展合理变换，每 2 个小时开展 1 次，稍作休息或者运动。最后，监督病患进行腰部保健运动，实际操作为：首先自然姿势站立，微曲双腿，后仰、前屈腰部，右凸左仰，左凸右仰，每边各 50 次。紧接着向右旋转，向左旋转，各 50 次，以对腰部的各个小关节开展活动。紧接着自然放松腰部，双拳握紧，对腰部最僵硬、疼痛位置开展捶打，各 50 次。在这一环节中食用食指掌指关节根部。最后反复摩擦双手发热后，朝腰部按拍，

反复 5 次。

1.3 观察指标

观察对比两组病患救治成效，评估指标为痊愈：救治与护理后病患无腰部疼痛，劳累、天气变化都不会二次诱发腰部疼痛，具备正常的腰椎活动范畴；显著：救治与护理后病患基本不存在腰部疼痛，劳累、天气变化会在一定水平上诱发腰部疼痛，具备基础正常的腰椎活动；有效：救治与护理后病患具备较轻的腰部疼痛，可仍旧存在局部肌肉压痛、紧张，在一定程度上束缚了腰椎活动；无效：救治与护理后病患的腰部疼痛与阳性指征未好转与恶化。

1.4 统计学方法

运用 SPSS23.0 统计学软件分析数据。计量资料以均数 ± 标准差 ($\bar{x} \pm s$) 呈现，两组对比运用 t 检验；计数资料以率 (%) 呈现，两组对比运用 χ^2 检验。以 $P < 0.05$ 为差异具备统计学意义。

2 结果

两组病患临床救治成效对比

研究组病患救治总有效率显著优于参照组，差异具备统计学意义 ($P < 0.05$)。见表 1。

表 1 两组病患临床救治成效对比

组别	例数	痊愈	显效	有效	无效	总有效率
研究组	50	27	13	8	2	48 (96.00%)
参照组	50	5	10	18	17	33 (66.00%)
χ^2	/	/	/	/	/	18.55
P	/	/	/	/	/	< 0.05

3 讨论

腰肌劳损是一类经典的现代文明病症，在临床中较为常见，也被称之为功能性腰疼，办公人员、司机等久坐群体是频繁人群^[4]。科学的救治策略虽然可以对病患的指征开展改善，可是救治完成后较为容易二次出现，所以要求临床将高效的护理提供给病患^[5]。近些年来，在不断发展的医疗护理思想的影响下，临床一方面运用内外侧皮神经阻滞疗法救治腰肌劳损病患，另一方面还监督病患开展功能锻炼，予以病患综合护理支持，将突出的远期救治成效获取了过来。长时间如此，临床均普遍认为，在腰肌劳损的救治与护理工作中，

二者占比为 3:7。也就是临床一方面应当予以病患科学救治,另一方面更加应当监督病患积极锻炼与保护腰肌,采用科学姿势,合理锻炼,进而推动腰肌劳损疼痛的改善^[5]。

相应医学探究成果证实,腰肌锻炼综合护理指导在腰肌劳损病患的救治与护理工作过程中具备突出的远期价值,一方面可以促使复发率得到减少,给病患功能康复带来强有力的支持,另一方面还可以推动病患护理满意度的提高^[7]。

此次研究成果表明,研究组病患救治总有效率显著优于参照组,差异具备统计学意义($P < 0.05$)。原因为腰背肌功能锻炼结合预见性护理可以给病患血液循环带来强有力的条件,对腰肌劳损开展恢复,同时将消炎去痛效果体现出来,将痉挛解决,将神经与相关肌群功能恢复过来,促使病患椎管内外协调性维持稳定,给病患腰部肌肉功能恢复带来帮助与支持,以较快的速度将病患腰肌劳损病症改善,所以具备突出的远期救治成效,不容易二次出现与频繁复发。

依据上述,予以老年慢性腰肌劳损病患相应腰背肌功能锻炼联合预见性护理,能够充分提高病患的恢复成效,值得临床广泛运用与推广。

[参考文献]

[1] 王薇,张黎影.腰背肌功能锻炼联合预见性护理对老年慢性腰肌劳损患者康复效果的改善效果[J].中国药物与临床,2021,21(24):3.

[2] 王旭.温针灸配合推拿运动罐治疗慢性腰肌劳损的效果及有效率评价[J].饮食保健,2021(033):000.

[3] 王海涛.立体动态干扰电治疗慢性腰肌劳损的临床效果分析[J].世界最新医学信息文摘,2021.DOI:10.3969/j.issn.1671-3141.2021.20.047.

[4] 李云辉.针刀在治疗慢性腰肌劳损中的疗效分析[J].东方药膳2020年16期,85页,2021.

[5] 王旭,方蕾.通元针法联合推拿治疗慢性腰肌劳损(寒湿型)对疼痛及表面肌电图的影响[J].湖南中医药大学学报,2022,42(3):4.

[6] 林燕云,蒋擎,张志恒,等.体外冲击波联合伸筋膏在慢性腰肌劳损患者中的治疗效果及对IL-6,TNF- α 的影响[J].中国医药指南,2023,21(8):4.

[7] 陈吉娣.浮针疗法联合直腿后伸训练治疗慢性腰肌劳损的临床疗效[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2021(8):2.

(上接第 112 页)

综上,肾病综合征中循证护理效果显著,可舒缓焦虑、抑郁等不良情绪,增强治疗依从性,降低并发症,优化患者生活质量,具较高的运用价值。但本研究仍存在不足,如样本量少、观察时间短等,未来还需开展多中心、大样本研究,为临床提供更为全面的数据参考。

[参考文献]

[1] 于艳.分析循证护理在肾病综合征患者护理中的效果观察及生存质量评分影响[J].中国医药指南,2021,19(19):178-179.

[2] 万凌.循证护理对肾病综合征患者心理状态及生活质量的影响[J].基层医学论坛,2021,25(18):2597-2598.

[3] 靳曼丽.循证护理干预对儿童肾病综合征医院感染发生率的影响[J].罕少疾病杂志,2020,27(06):75-77.

[4] 贾丽丽.循证护理在肾病综合征患者护理中的应用效果分析[J].现代诊断与治疗,2019,30(19):3494-3496.

[5] 黄月凤,周立红.循证护理在肾病综合征患者护理中的应用效果分析[J].黑龙江中医药,2019,48(04):325-326.

[6] 王进荣,高俊芳,朱美玉等.多学科联合下的护理干

预在原发性肾病综合征患儿中的应用[J].护理实践与研究,2023,20(08):1170-1174.

[7] 李颖,谢可,段晓薇.结构—过程—结果三维延续性模式对肾病综合征患者的影响[J].当代护士(下旬刊),2023,30(04):21-25.

[8] 石光莲,黄欣昱.基于目标管理理论的针对性护理对肾病综合征患儿自我效能感的影响[J].临床医学研究与实践,2022,7(28):180-182.

[9] 周莹.循证支持下针对性护理在肾病综合征患者中的价值分析[J].基层医学论坛,2022,26(21):28-30.

[10] 吴海燕,王淑芹,郭琪,等.1例肾病综合征合并肺炎球菌及巨细胞病毒肺炎患者的护理[J].中华护理杂志,2022,57(09):1129-1134.

[11] 李智英,刘晓红,黄志君,等.自我效能在肾病综合征患儿照顾者自我护理能力与患儿服药依从性的中介效应[J].现代临床护理,2022,21(04):31-37.

[12] 罗芳.医院-社区-家庭护理干预对肾病综合征患者疾病认知及生活质量的影响[J].基层医学论坛,2021,25(29):4278-4280.

(上接第 113 页)

机和脏腑功能进行有效的调理,可促进局部血液循环,促进药液在腹腔直接渗入,减少炎症情况的发生。温针灸是常用的一种护理方式,可对患者的穴位进行针刺,促进气血运行,特别是三阴交,该穴位是肾脏、脾脏和肝脏的经络交会处,其作用是行气止痛、减少炎症和提高自身免疫能力。耳穴上可体现机体脏腑各个器官,采用耳穴压豆的方式可达到行气止痛的效果。再加上对患者情志方面的调理,可舒缓患者的情绪,使其积极接受治疗和护理^[3]。本次研究结果显示,观察组在临床疗效方面显然高于对照组, $P < 0.05$ 。护理前两组的疼痛评分无差异, $P > 0.05$,护理后,其疼痛评分均有效降低,其中观察组降低更为突出,和对照组之间形成差异, $P < 0.05$ 。证明急性盆腔炎患者在护理中应用中医护理干预方式可减轻

患者的疼痛程度,提高其临床治疗效果^[4]。

综上所述,中医护理在急性盆腔炎的应用效果显然优于常规护理,临床意义重大。

[参考文献]

[1] 黄海嫫.中医护理路径在急性盆腔炎急性发作中的应用价值探究[J].基层医学论坛,2020,24(36):5294-5295.

[2] 王树榕.健康宣教+中医护理技术在急性盆腔炎治疗中的应用[J].健康必读,2019,10(4):203-204.

[3] 苏秀媚,李玉珍.中医综合护理模式在急性盆腔炎中的应用效果观察[J].医学理论与实践,2021,34(12):2145-2147.

[4] 林洁,冉启玲.中医综合护理对急性盆腔炎患者的治疗效果和生活质量的影响[J].云南中医中药杂志,2020,41(10):90-92.