

# 行为激活疗法在 LDH 术后恐动症合并焦虑、抑郁中的应用研究

郑艺淑 林淑婷 林晓燕

福建医科大学附属漳州市医院 福建漳州 363000

〔摘要〕目的：探讨行为激活疗法在腰椎间盘突出症（LDH）术后恐动症合并焦虑、抑郁中的应用效果。方法：选取 2023 年 6 月至 2024 年 5 月期间在我院行手术治疗的腰椎间盘突出症患者 40 例作为研究对象，采用随机数字表法分为对照组与试验组，每组 20 例。对照组给予常规护理及康复指导，试验组在对照组基础上实施行为激活疗法。比较两组患者干预前及干预 8 周后的恐动症水平（Tampa 运动恐惧量表，TSK）、焦虑抑郁程度（医院焦虑抑郁量表，HADS）。结果：干预前，两组患者 TSK、HADS 评分比较，差异无统计学意义（ $P > 0.05$ ）；干预 8 周后，试验组患者 TSK、HADS 评分均显著低于对照组（ $P < 0.05$ ）。结论：行为激活疗法可有效减轻 LDH 术后患者恐动症、焦虑及抑郁症状，具有较高的临床应用价值，值得推广。

〔关键词〕行为激活疗法；腰椎间盘突出症；恐动症；焦虑；抑郁

〔中图分类号〕R749.4 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165（2025）07-001-02

## Application research of behavioral activation therapy in the treatment of anxiety and depression in patients with post LDH anxiety disorder

Zheng Yishu Lin Shuting Lin Xiaoyan Fujian Medical University Affiliated Zhangzhou Hospital 363000

〔Abstract〕Objective To explore the application effect of behavioral activation therapy in postoperative anxiety and depression in patients with lumbar disc herniation (LDH). Method Forty patients with lumbar disc herniation who underwent surgical treatment in our hospital from June 2023 to May 2024 were selected as the study subjects. They were randomly divided into a control group and an experimental group using a random number table method, with 20 patients in each group. The control group received routine care and rehabilitation guidance, while the experimental group received behavioral activation therapy on the basis of the control group. Compare the levels of anxiety before and 8 weeks after intervention between two groups of patients using the Tampa Exercise Fear Scale, TSK)、Anxiety and depression level (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS). Result Before intervention, there was no statistically significant difference in TSK and HADS scores between the two groups of patients ( $P > 0.05$ ); After 8 weeks of intervention, the TSK and HADS scores of patients in the experimental group were significantly lower than those in the control group ( $P < 0.05$ ). Conclusion Behavioral activation therapy can effectively alleviate symptoms of fear, anxiety, and depression in patients after LDH surgery, and has high clinical application value, which is worth promoting.

〔Key words〕Behavioral activation therapy; Lumbar disc herniation; Anxiety disorder; Anxiety; depressed

腰椎间盘突出症（LDH）是导致腰腿痛的常见原因之一，手术治疗是缓解症状、恢复腰椎功能的重要手段。然而，部分患者术后会出现恐动症，表现为对运动或活动会导致疼痛加剧或病情恶化的过度恐惧，这种恐惧心理常与焦虑、抑郁等情绪障碍合并存在，严重影响患者的康复进程及生活质量<sup>[1]</sup>。行为激活疗法作为一种以行为改变为核心的心理治疗方法，旨在通过鼓励患者参与积极的行为活动，打破消极情绪与行为之间的恶性循环，改善患者的心理状态及行为表现<sup>[2]</sup>。基于此，本研究通过对我院 2023 年 6 月至 2024 年 5 月期间收治的腰椎间盘突出症手术患者 40 例展开研究，旨在探讨行为激活疗法在 LDH 术后恐动症合并焦虑、抑郁患者中的应用效果，为该患者临床康复治疗提供新的思路和方法。

### 1 对象与方法

#### 1.1 研究对象

选取 2023 年 6 月至 2024 年 5 月期间在我院行手术治疗的腰椎间盘突出症患者 40 例作为研究对象。纳入标准：①符合 LDH 的诊断标准，并经影像学检查确诊；②接受腰椎间盘突出切除术治疗；③年龄在 18～65 岁之间；④术后存在恐动症

且合并焦虑、抑郁症状，TSK 评分  $\geq 37$  分，HADS 评分中焦虑及抑郁维度均  $\geq 8$  分；⑤患者及家属知情同意并签署知情同意书。排除标准：①合并严重心、肝、肾等重要脏器功能障碍；②有精神疾病史或正在接受精神类药物药物治疗；③存在认知障碍或沟通障碍；④术后出现严重并发症影响康复训练。采用随机数字表法将患者分为对照组与试验组，每组 20 例。试验组：男女分别 12/8 例；年龄 18～65 岁，平均（42.28±9.48）岁；病程 2～10 年，平均（5.57±2.48）年。对照组：男女分别 11/9 例；年龄 20～64 岁，平均（42.36±9.52）岁；病程 2～11 年，平均（5.62±2.51）年。两组患者在性别、年龄、病程等一般资料方面比较无显著差异（ $P > 0.05$ ）。

#### 1.2 方法

对照组给予常规护理及康复指导，包括术后病情观察、伤口护理、饮食指导、按照常规康复计划指导患者进行腰部及下肢的康复训练（如直腿抬高训练、腰背肌锻炼等），并向患者讲解疾病相关知识及康复注意事项。

试验组在对照组基础上实施行为激活疗法，具体内容如下：（1）评估与目标设定：由经过医生与责任护士共同对患

者进行全面评估，了解患者的兴趣爱好、日常活动情况、社交状况以及恐动症、焦虑、抑郁的严重程度等。根据评估结果，与患者共同制定个性化的行为激活目标，目标应具体、可衡量、可实现、相关联、有时限（SMART 原则）。例如，对于喜欢散步的患者，设定目标为术后第 1 周每天在病房内散步 10 分钟，每周增加 5 分钟，出院后 8 周内达到每天散步 30 分钟。（2）活动计划制定：根据设定的目标，为患者制定详细的活动计划。活动计划应包括活动的时间、地点、内容、频率以及预期效果等。将活动分为不同等级，从简单、容易完成的活动开始，逐渐增加难度。如第一周的活动可以是每天进行 5 分钟的轻松呼吸练习，出院后第二周增加为 10 分钟的床上简单伸展运动等。活动计划不仅包括身体运动方面，还涵盖社交活动、兴趣爱好培养等，如鼓励患者与病友进行一次交流分享，参加医院组织的康复讲座等。（3）实施与监督：在实施过程中，责任护士密切监督患者的活动执行情况，给予及时的鼓励和指导。每次活动后，责任护士与患者一起回顾活动过程，总结经验，根据患者的反馈和实际情况对活动计划进行调整。例如，如果患者在散步过程中出现疼痛加重，责任护士会与患者讨论原因，适当调整散步时间和强度。同时，建立患者自我监督机制，让患者记录每天的活动完成情况及自身感受，增强患者的自我管理能力。（4）强化与激励：当患者完成设定的活动目标时，及时给予强化和激励。强化方式包括物质奖励（如小礼品）、精神奖励（如表扬、鼓励）以及社会支持（如家人的陪伴和认可）等。通过强化激励，增强患者继续参与活动的动力，形成积极的行为习惯。

### 1.3 观察指标

（1）恐动症水平：采用 Tampa 运动恐惧量表（TSK）<sup>[3]</sup>

表 2 两组干预前后 HADS 评分对比（ $\bar{x} \pm s$ ，分）

| 组别  | 例数 | 焦虑         |            | 抑郁         |            |
|-----|----|------------|------------|------------|------------|
|     |    | 干预前        | 干预后        | 干预前        | 干预后        |
| 对照组 | 20 | 17.08±3.38 | 12.49±2.82 | 16.78±3.16 | 12.62±2.85 |
| 试验组 | 20 | 17.10±3.41 | 8.05±2.13  | 16.84±3.22 | 9.05±2.26  |
| t 值 |    | 0.462      | 12.837     | 0.485      | 9.145      |
| P 值 |    | 0.644      | 0.000      | 0.628      | 0.000      |

## 3 讨论

本研究结果显示，干预 8 周后，试验组患者 TSK 评分显著低于对照组（ $P < 0.05$ ），说明行为激活疗法可有效减轻 LDH 术后患者的恐动症。分析原因可知，行为激活疗法通过设定明确的活动目标和计划，鼓励患者逐步增加身体活动和社会参与。在这个过程中，患者通过实际体验发现运动和活动并未导致疼痛加剧或病情恶化，从而逐渐消除对运动的恐惧心理<sup>[4]</sup>。例如，患者按照计划进行康复训练，随着活动量的增加，腰部功能逐渐改善，疼痛减轻，这一积极的反馈打破了恐动症所形成的恶性循环，从而使患者对运动的信心增强，TSK 评分降低。此外，本研究结果还显示，干预 8 周后，试验组患者 HADS 焦虑及抑郁维度评分均显著低于对照组（ $P < 0.05$ ），说明行为激活疗法可有效改善 LDH 术后患者的焦虑及抑郁症状。分析原因可知，行为激活疗法注重让患者参与积极的行为活动，当患者完成设定的活动目标时，会获得成就感和自我效能感，这种积极的情感体验有助于改善焦虑和抑郁情绪<sup>[5]</sup>。同时，社交活动的增加使患者获得更多的社会支持，进一步缓解了孤独感和消极情绪。在本研究中，试验组患者通过参与各种活动，其 HADS 评分显著降低，表明行为激活疗法在缓解 LDH 术后患者焦虑、抑郁症状方面具有显著效果。

进行评估，该量表共包含 17 个项目，采用 Likert 四级评分法，总分为 17 ~ 68 分，分数越高表示病人运动恐惧水平越高，总分  $> 37$  分可判断为存在运动恐惧。分别于干预前及干预 8 周后进行测评。（2）焦虑抑郁程度：运用医院焦虑抑郁量表（HADS）进行评定，该量表包括焦虑和抑郁两个维度，各 7 个项目，每个项目 0 ~ 3 分，得分越高表示焦虑或抑郁程度越严重。在干预前及干预 8 周后进行测量。

### 1.4 统计学方法

采用 SPSS 24.0 统计学软件进行数据分析。计量资料以均数  $\pm$  标准差（ $\bar{x} \pm s$ ）表示，组间比较采用 t 检验；计数资料以率（%）表示，组间比较采用  $\chi^2$  检验。 $P < 0.05$  为差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组患者 TSK 评分比较

干预前，两组患者 TSK 评分比较，差异无统计学意义（ $P > 0.05$ ）。干预 8 周后，试验组患者 TSK 评分显著低于对照组（ $P < 0.05$ ）。

表 1 两组干预前后 TSK 评分对比（ $\bar{x} \pm s$ ，分）

| 组别  | n  | TSK 评分     |            |
|-----|----|------------|------------|
|     |    | 干预前        | 干预后        |
| 对照组 | 20 | 54.23±4.15 | 38.45±1.89 |
| 试验组 | 20 | 54.21±4.13 | 32.34±1.67 |
| t 值 |    | 0.046      | 11.290     |
| P 值 |    | 0.963      | 0.000      |

### 2.2 两组患者 HADS 评分比较

干预前，两组患者 HADS 焦虑及抑郁维度评分比较，差异无统计学意义（ $P > 0.05$ ）。干预 8 周后，试验组患者 HADS 焦虑及抑郁维度评分均显著低于对照组（ $P < 0.05$ ）。

综上所述，行为激活疗法在 LDH 术后恐动症合并焦虑、抑郁患者的康复治疗中具有重要作用，可有效改善患者的心理状态和身体功能，值得在临床中推广应用。未来研究可进一步探讨行为激活疗法的最佳实施模式及长期效果，为更多患者提供更优质的康复治疗方案。

### 【参考文献】

- [1] 蒲兴翠, 陈佳丽, 宁宁, 等. 腰椎间盘突出症患者术后恐动症与功能康复的相关性研究 [J]. 华西医学, 2023, 38(6):870-877.
- [2] 虞萍. 行为激活疗法应用于 COPD 合并焦虑、抑郁病人的效果分析 [J]. 循证护理, 2023, 9(6):1106-1109.
- [3] 李红, 韩秀兰, 蒋春霞. 行为认知指导结合心理支持对腰椎间盘突出症患者术后恐动症预防的效果分析 [J]. 心理月刊, 2024, 19(17):162-164.
- [4] 陈洁文, 王丽品, 钟诗婷. 腰椎间盘突出症患者术后并发恐动症的危险因素及护理对策 [J]. 黑龙江医学, 2023, 47(8):988-990.
- [5] 黄钰雯, 韩小云, 吴智水, 等. 腰椎间盘突出症术后恐动症病人康复护理方案的构建 [J]. 护理研究, 2024, 38(20):3614-3620.