

# 在腰椎间盘突出症护理中功能锻炼的重要性与应用

成长 阅 张 晓

(江津区中心医院, 重庆 402260)

**【摘要】**目的: 探讨功能锻炼在腰椎间盘突出症护理中的重要性与应用方法。方法: 选择2017年2月~2019年2月在本院诊治的80例腰椎间盘突出症患者, 随机分为两组, 各40例。参照组实施常规护理, 实验组在此基础上指导患者进行功能锻炼。比较两组患者预后效果及护理满意度。结果: 实验组经护理干预1周后腰痛评分与参照组比较无明显差异, 不具有统计学意义( $P > 0.05$ ); 干预3个月后实验组评分明显高于参照组, 效果良好, 差异有统计学意义( $P < 0.05$ ); 实验组护理满意度90% (36/40), 明显高于参照组55% (22/40), 差异显著( $P < 0.05$ )。结论: 功能锻炼对于腰椎间盘突出症护理具有非常重要的意义, 能有效缓解患者腰痛症状, 极大改善患者生活质量, 值得推荐。

**【关键词】**腰椎间盘突出症; 功能锻炼; 护理

腰椎间盘突出症是常见的骨科疾病, 多发于中老年人群。多数患者采用保守治疗, 保守治疗若无效则选择手术治疗, 有效的护理干预有利于改善疗效, 常规护理干预重视药物与预后教育, 不够重视患者的功能锻炼, 不利于患者疾病康复。针对此, 本院基于常规护理强化功能锻炼干预, 并对此进行观察分析, 现报告如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

选取我院2017年2月~2019年2月收治的80例腰椎间盘突出症患者。确诊为腰椎间盘突出症患者纳入研究对象; 排除语言沟通及精神障碍患者。将其随机分为两组, 各40例。实验组男20例、女20例, 平均年龄( $40.77 \pm 6.89$ )岁; 参照组男22例、女18例, 平均年龄( $42.01 \pm 10.5$ )岁。对比两组患者一般资料无明显差异( $P > 0.05$ ), 存在可比性。

### 1.2 方法

参照组实施常规护理。实验组在基于常规护理强化功能锻炼, 包括: ①建立护理小组。由康复训练师、专科主治医师、护士长及护士组成, 相关组员共同商讨创建护理策略。②锻炼项目。a. 采取仰卧位锻炼腰背肌。指导患者采用仰卧位, 两臂放置身体两侧, 双腿夹紧并拢, 保持 $90^\circ$ 屈膝, 保持屈髋屈膝姿势, 进行顶髋动作, 让身体呈现拱桥形状。b. 采取俯卧位锻炼腰背肌。指导患者采用俯卧位, 双臂向后延伸, 双腿向后伸展并抬起, 抬头挺胸, 只腹部与床接触, 身体保持弓形。c. 采取直立位锻炼腰背肌。指导患者适当向后倒退, 兼并直腿抬高锻炼, 以此锻炼腿部活动能力, 以上动作2次/min, 一次15~25下, 当腰背部出现酸胀感停止锻炼, 并向患者讲述锻炼的重要性<sup>[1]</sup>。

### 1.3 观察指标及疗效判定

根据日本骨科协会(JOA)对患者进行人体功能性障碍分数评估, 包括主观症状、临床体征、正常活动受限度分数<sup>[2]</sup>。满分29分, 分数越低说明功能障碍越显著, 对干预前、干预后1周及3个月展开评价。

比较两组患者经过功能锻炼后的恢复状况: 非常满意, 患者腰痛完全消失; 满意, 偶尔出现腰痛; 不满意, 腰痛症状无缓解。

### 1.4 统计学方法

采用SPSS19.0统计软件对本次研究数据进行统计学分析。计数资料采用百分比(%)表示, 结果采用 $\chi^2$ 检验。计量资料采用( $\bar{x} \pm s$ )表示, 结果采用 $t$ 检验,  $P < 0.05$ 表示差异具有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组干预前后的腰痛评分状况

干预进行1周后, 两组患者腰痛评分进行比较, 无统计学意义( $P > 0.05$ ); 干预3个月后, 实验组评分明显高于参照组, 效果甚佳, 两组对比有显著差异, 具有统计学意义( $P < 0.05$ ), 见表1。

表1 对比两组患者干预前、后腰痛评分( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	干预前	干预1周后	干预3个月后
参照组	40	5.03 ± 2.69	11.56 ± 5.12	14.69 ± 5.73
实验组	40	5.23 ± 2.45	12.78 ± 4.66	22.32 ± 4.03
$t$		0.156	0.489	6.346
$P$		> 0.05	> 0.05	< 0.05

### 2.2 两组患者护理满意率对比

干预后实验组护理满意度明显高于参照组, 差异显著( $P < 0.05$ ), 见表2。

表2 两组患者护理满意度对比 [ $n$  (%) ]

组别	例数	非常满意	满意	不满意	满意率
参照组	40	10	14	16	24 (60.00)
实验组	40	28	8	4	36 (90.00)
$\chi^2$					5.726
$P$					< 0.05

## 3 讨论

腰椎间盘突出发病率不断上升, 多发于中老年群体。腰椎间盘突出长期经受脊柱的挤压、弯曲和扭转等负担, 造成局部缺血缺血而发生退变, 阻碍血液循环, 造成下肢放射性疼痛, 以上因素共同作用, 形成了腰椎间盘突出症。医治该病的重点是缓解椎间盘带给脊神经根的压迫, 目前多采用常规治疗, 但治疗效果欠佳, 此情况可能源于患者不注重生活习惯, 如常弯腰提重物、长期姿势不当, 使椎管内的压力不断增加, 腰痛症反反复复, 此情况与患者没有受到功能锻炼指导有直接关系<sup>[3]</sup>。

经过强化功能锻炼, 与常规护理比较后可知: 干预3个月后实验组腰痛评分明显优于参照组, 4个月后实验组患者护理满意度均高于参照组, 两组具有明显差异, 差异显著( $P < 0.05$ )。初步证明功能锻炼对腰椎间盘突出症患者有更高的实用意义。

综上所述, 应用功能锻炼有助于腰椎间盘突出症患者的功能恢复情况, 值得在临床推广使用。

### 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] 廖庆华, 吕道. 功能锻炼在腰椎间盘突出症康复治疗中的应用及护理体会[J]. 医学理论与实践, 2012, 25(17): 2180-2181.
- [3] 郭军, 马芳莲. 康复理疗在腰椎间盘突出症中的应用效果观察[J]. 临床医学研究与实践, 2016, 1(20): 194-194.