

颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用效果分析

郭洪珍

(无锡市同仁康复医院 214000)

摘要:目的:了解颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用效果。方法:将我院2018年1月-2019年1月颈椎病患者100例,随机分组,常规护理组就诊患者采取常规康复护理,颈椎保健操康复组对本次就诊患者采取颈椎保健操康复护理。比较两组颈椎病疗效;颈部疼痛消失时间、颈部活动好转时间;治疗前后患者NRS评分、匹兹堡睡眠质量指数、生活质量。结果:颈椎保健操康复组颈椎病疗效、颈部疼痛消失时间、颈部活动好转时间、NRS评分、匹兹堡睡眠质量指数、生活质量均优于常规护理组, $P < 0.05$ 。结论:颈椎保健操康复护理颈椎病效果良好,可缓解疼痛,改善颈部活动和睡眠质量,提高生活质量,缩短疗程。

关键词:颈椎保健操;颈椎病康复护理;应用效果

颈椎病为临床常见疾病之一,有高发病率,表现为颈部肌肉活动受限、颈部疼痛等,天气寒冷、潮湿可加重患者病情而严重影响患者的正常工作以及生活。颈椎病的发生和椎间盘突出、长期同一姿势导致肌肉老损、骨质增生等相关,其还可引起头晕乏力 and 站立不稳,对患者生命质量产生不良影响。目前治疗颈椎病的方法有手术、非手术等不同的方法,而其中康复锻炼十分关键^[1]。本研究探讨了颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用效果,如下。

1 资料与方法

1.1 资料

纳入我院2018年1月-2019年1月颈椎病患者100例,随机分组,其中,常规护理组男女分别34例和16例,21-54(39.11±2.11)岁。颈椎病患病时间1年-6年,平均(3.56±0.75)年。颈椎保健操康复组男女分别32例和18例,21-53(39.44±2.67)岁。颈椎病患病时间1年-6年,平均(3.51±0.71)年。常规护理组、颈椎保健操康复组资料 P 大于0.05。

1.2 方法

常规护理组就诊患者采取常规康复护理,颈椎保健操康复组对本次就诊患者采取颈椎保健操康复护理。①指导患者左右旋转颈椎。站位,双手下垂左右旋转头部,大幅度缓慢旋转至最大限度之后停留5秒。重复十次。②左右倾斜。站位,双手下垂左右倾斜头部,大幅度缓慢倾斜至最大限度之后停留5秒。重复十次。③伸长背部。站位,双手下垂,肩部放松,向上拉伸颈部,大幅度缓慢拉伸至最大限度之后停留5秒。重复十次。④回头训练。半蹲,手扶着枕部,头部后上方旋转至最大限度停留5秒。重复十次。⑤颈项环绕。站位,双手下垂自然呼吸,大幅度缓慢旋转头部停留5秒。顺时针分别重复十次

1.3 指标

比较两组颈椎病疗效;颈部疼痛消失时间、颈部活动好转时间;治疗前后患者NRS评分、匹兹堡睡眠质量指数、生活质量。

显效:颈部疼痛、活动受限消失;有效:颈部疼痛、活动受限等改善50%以上;无效:疾病改善的程度低于50%。总有效率=显效率、有效率之和^[2]。

1.4 统计学处理

SPSS24.0软件处理分析数据, $P < 0.05$ 说明有统计学意义。

2 结果

2.1 两组疗效比较

颈椎保健操康复组疗效高于常规护理组78%, $P < 0.05$ 。如表1。

表1 两组治疗效果比较[例数(%)]

| 组别 | 例数 | 显效 | 有效 | 无效 | 总有效率 |
|----------|----|----|----|----|-----------|
| 常规护理组 | 50 | 13 | 26 | 11 | 39(78.00) |
| 颈椎保健操康复组 | 50 | 34 | 15 | 1 | 49(98.00) |
| X^2 | | | | | 8.421 |
| P | | | | | 0.003 |

2.2 NRS评分、匹兹堡睡眠质量指数、生活质量

治疗前常规护理组、颈椎保健操康复组NRS评分、匹兹堡睡眠质量指数、生活质量比较, $P > 0.05$;治疗后颈椎保健操康复组

NRS评分、匹兹堡睡眠质量指数、生活质量改善程度大于常规护理组相应指标改善幅度, $P < 0.05$ 。如表2。

表2 治疗前后NRS评分、匹兹堡睡眠质量指数、生活质量比较($\bar{x} \pm s$)

| 组别 | 例数 | 时期 | NRS评分 | 匹兹堡睡眠质量指数 | 生活质量 |
|----------|----|-----|-----------|------------|------------|
| 颈椎保健操康复组 | 50 | 治疗前 | 6.21±1.21 | 18.21±1.21 | 61.15±3.28 |
| | | 治疗后 | 0.41±0.11 | 4.45±0.11 | 89.19±4.50 |
| 常规护理组 | 50 | 治疗前 | 6.36±1.26 | 18.12±1.56 | 61.46±3.13 |
| | | 治疗后 | 3.78±0.31 | 7.89±0.56 | 75.56±4.21 |

2.3 颈部疼痛消失时间、颈部活动好转时间

颈椎保健操康复组颈部疼痛消失时间、颈部活动好转时间优于常规护理组相应的指标, $P < 0.05$ 。颈椎保健操康复组颈部疼痛消失时间、颈部活动好转时间分别是8.11±1.46天、12.17±0.26天,而常规护理组颈部疼痛消失时间、颈部活动好转时间分别是11.17±1.52天、16.21±0.81天。

3 讨论

颈椎病的发生和年龄增长、同一姿势长期工作使用等有密切关系,对人们生活产生明显影响^[3-4]。目前治疗多采取神经营养和消炎、镇痛药物,但效果有限。通过颈椎保健操的应用,可实现无创治疗,且无药物治疗的副作用,可有效调节和改善颈椎椎体以及周围组织结构,促进颈椎功能改善,发挥疏通经络、调节气机之功^[5-6]。

本研究常规护理组就诊患者采取常规康复护理,颈椎保健操康复组对本次就诊患者采取颈椎保健操康复护理。经护理显示颈椎保健操康复组颈椎病疗效、颈部疼痛消失时间、颈部活动好转时间、NRS评分、匹兹堡睡眠质量指数、生活质量均优于常规护理组, $P < 0.05$ 。

综上所述:颈椎保健操康复护理颈椎病效果良好,可缓解疼痛,改善颈部活动和睡眠质量,提高生活质量,缩短疗程。

参考文献:

- [1]董丽洁,吴芳圆,王炜芳,周晨洁.颈椎保健操在军队疗养院中颈椎病军人康复护理中的价值[J].全科口腔医学电子杂志,2019,6(27):99.
- [2]李茜,何丽红.颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用与疗效观察[J].中西医结合心血管病电子杂志,2019,7(15):141.
- [3]于霞霞,陈丹,陈琴.中药熏蒸联合颈椎保健操在椎动脉型颈椎病患者中的康复护理价值评估[J].按摩与康复医学,2019,10(06):88-89.
- [4]阿衣努尔·吾斯曼,古丽白热木·艾肯.个性化颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(03):90.
- [5]罗莹.颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用与疗效观察[J].实用手外科杂志,2018,32(04):499-500.
- [6]陈会清,黄爱秀.颈椎保健操在颈椎病患者康复护理中的应用价值[J].医疗装备,2018,31(21):1-2.