

颈部养生操在神经根型颈椎病康复护理的应用

梁爽

松原市中西医结合医院 吉林 松原 138000

【摘要】目的：探究神经根型颈椎病康复护理中采取颈部养生操的效果。方法：110例神经根型颈椎病患者取自2020年1月-2021年1月期间，依照护理干预方法的不同进行分组，其中一组采取常规护理为参考组，在此基础上采取颈部养生操的一组为实验组，每组55例。对比两组护理干预效果。结果：康复有效率比较，实验组高（ $P < 0.05$ ）。颈椎功能评分比较，实验组护理后低（ $P < 0.05$ ）。疼痛评分比较，实验组护理后低（ $P < 0.05$ ）。生活质量比较，实验组显著高（ $P < 0.05$ ）。结论：神经根型颈椎病康复护理中采取颈部养生操不仅可以提升患者的康复效果，还能够改善患者的颈椎功能，缓解疼痛，进而提高其生活质量。该方法值得推广于临床。

【关键词】：颈部养生操；神经根型颈椎病；康复护理；康复有效率；颈椎功能；疼痛；生活质量

Application of Neck Health Exercises in Rehabilitation Nursing of Cervical Spondylotic Radiculopathy

Shuang Liang

Songyuan Integrated Traditional Chinese and Western Medicine Hospital Jilin Songyuan 138000

Abstract: Objective: To explore the effect of neck health exercises in the rehabilitation nursing of cervical spondylotic radiculopathy. Method: 110 patients with cervical spondylotic radiculopathy were selected from January 2020 to January 2021 and divided into groups according to different nursing intervention methods. One group received routine nursing as the reference group, while the other group received neck health exercises as the experimental group, with 55 patients in each group. Compare the effectiveness of nursing interventions between two groups. Result: Compared with the experimental group, the rehabilitation efficiency was higher ($P < 0.05$). Compared with the experimental group, the cervical function score was lower after nursing ($P < 0.05$). Compared with the experimental group, the pain score was lower after nursing ($P < 0.05$). Compared with the experimental group, the quality of life was significantly higher ($P < 0.05$). Conclusion: Adopting neck health exercises in the rehabilitation nursing of cervical spondylotic radiculopathy can not only improve the rehabilitation effect of patients, but also improve their cervical function, alleviate pain, and improve their quality of life. This method is worth promoting in clinical practice.

Keywords: Neck health exercises; Cervical spondylotic radiculopathy; Rehabilitation care; Rehabilitation efficiency; Cervical function; Pain; Quality of Life

颈椎病是一种退行性病理改变为主的病症，多由颈椎长时间劳损、骨质增生或椎间盘突出、韧带变厚等原因引起颈椎脊髓、压迫神经根或椎动脉而发生无一系列功能障碍的一种临床综合征^[1-3]。本病属于中医学“项强”痹证“眩暈”等范畴^[4]。颈椎病逐渐成了全球十大顽疾之一，神经根型颈椎病是各型颈椎病中最常见的一种类型，其发病率为60%~70%。本病病程长，迁延难治愈，故本病康复护理十分重要。颈部养生操以中医学经络理论为基础，注重宁神调息和活动舒缓，并通过运动疏通经络及减轻症状。为此，110例神经根型颈椎病患者取自2020年1月-2021年1月期间，探究神经根型颈椎病康复护理中采取颈部养生操的效果。结果见下文。

1 资料与方法

1.1 基础资料

110例神经根型颈椎病患者取自2020年1月-2021年1月期间，依照护理干预方法的不同进行分组，其中一组采取常规护理为参考组，在此基础上采取颈部养生操的一组为实验组，每组55例。上述患者经诊断后符合神经根型

颈椎病诊断标准，患者资料完整，经向其及家属表明研究意义后，可积极配合研究安排。排除患有其他严重疾病者，精神疾病、认知障碍，及因其他因素无法配合本次研究者。其中参考组男、女分别为26例、29例，年龄32-67岁，均值范围(57.65±2.46)岁，病程1—9年，均值范围(4.32±1.24)年。实验组男、女分别为27例、28例，年龄31-69岁，均值范围(57.54±2.76)岁，病程2—8年，均值范围(4.37±1.65)年。两组资料比较差异小（ $P > 0.05$ ）。

1.2 方法

1.2.1 参考组

本组采取常规护理，方法如下：

(1)颈椎牵引护理：用额枕带拖拽，消除颈部肌肉痉挛，降低椎间盘受压程度，促进患处血液循环，利于充血和水肿消退；间接地增加椎体间隙或者椎间孔，以减轻神经根、脊髓受到的机械压迫或者刺激。

(2)物理因子治疗：采用多种温热效应，冷疗等疗法。经理疗增强局部血液循环，放松肌肉，消除炎症水肿及局部僵硬等症状，从而减轻疼痛。

(3)心理护理：因该病临床症状有轻有重，反复发作，

因此患者普遍表现出不同程度紧张, 焦虑, 悲观等心理, 护理人员要加强与患者海通沟通, 对其进行心理分析与把握, 以恰当的语言, 和蔼可亲的方式缓解患者的顾虑, 并根据患者不同心理特点进行安慰, 鼓励, 以帮助其建立治疗自信心。

(4) 日常生活指导: 对长期低头伏案、用电脑、坐沙发看电视的患者, 引导其采取正确的坐位, 保持头颈部肩胸部的正常生理曲线, 让视物与眼镜平行。不要伏案低头时间太长。走路时头要抬得高, 眼睛要平向前看。不卧床阅读。注意颈部保暖。采取合理的睡姿及使用合理的枕头。

1.2.2 实验组

本次在上述方法的基础上采取颈部养生操干预, 颈部养生操运动颈部养生操一天 2~3 遍, 患者不感疲劳为准, 方法如下:

(1) 左顾右盼: 患者呈现为站立位置, 双脚与肩同宽, 两手自然下垂, 头尽量左转到最大限度, 留 5 秒慢慢恢复, 然后右转, 转 60~80° 为宜, 动作要缓慢, 避免动作过猛, 左右各转 10 次。

(2) 前屈后伸: 患者站立位置, 两手自然下垂, 头部尽量向前弯曲或向后伸展, 达到最大限度后停留 5 秒, 向前弯曲、向后伸展各 10 次。

(3) 同步开展训练: 训练期间需和患者同步进行, 以帮助患者更详细地掌握各个动作要领, 以利于颈椎保健操能更快地融入患者的日常生活, 切实改善了患者生活质量水平和护理干预力。同时注重强化患者泵部功能改进作用, 强化护理针对性, 改善患者颈部状态, 并加强与患者之间的交流, 提升护理影响力, 使护患关系更密切, 帮助患者形成良好的健康生活习惯, 督促患者坚持运动, 避免颈椎病反复发作等问题。

(4) 家庭护理: 患者出院时组成家庭监督小组, 以患者直系亲属作为监督人, 督促患者持之以恒地进行颈部养生操练习, 逐步加大活动度, 延长运动时间; 在督促患者

做颈部热敷时, 要注意保温。家庭监督小组人员需要及时的通过电话联系责任护士及指导医生进行交流, 并对患者颈部养生操进行反馈, 使医生、护理人员能够及时对颈部养生操范围及运动时间进行指导、调节; 同时医生及护理人员针对患者在运动过程中身体不舒服等情况, 给予针对性的指导及解决措施, 做好康复训练的记录工作; 组建微信群、QQ 群等了解患者颈部养生操的运动情况等。

1.3 效果标准

1.3.1 康复有效率

评价两组患者的康复效果, 以显效、有效及无效进行评价。其中患者的疼痛等症状消失为显效, 患者疼痛等症状改善明显为有效, 患者疼痛等症状无任何改善为无效。计算方法: 显效加上有效比上总例数 $\times 100\%$ 。

1.3.2 颈椎功能评分情况

对两组患者在治疗前后的颈椎功能采取 NDI 量表进行评价, 分数越高, 则提示患者颈椎功能越差。

1.3.3 疼痛评分情况

对两组的护理前疼痛情况采取 VAS 量表进行评价, 分数越高, 则疼痛越严重。

1.3.4 生活质量情况

生活质量使用 SF-36 量表进行评价, 分数越高, 生活质量越高。

1.4 统计学方法

研究得到的数据均采用 SPSS 23.0 软件进行处理。($\bar{x} \pm s$) 用于表示计量资料, 用 t 检验; (%) 用于表示计数资料, 用 (χ^2) 检验。当所计算出的 $P < 0.05$ 时则提示进行对比的对象之间存在显著差异。

2 结果

2.1 两组康复有效率对比分析

表 1 显示, 实验组及参考组康复有效率为 96.36%, 80.00%, 康复有效率比较, 实验组高 ($P < 0.05$)。

表 1 两组康复有效率对比分析 [n,(%)]

组别	例数	显效	有效	无效	康复有效率 (%)
实验组	55	36 (65.45%)	17 (30.91%)	2 (3.64%)	96.36% (53/55)
参考组	55	24 (43.64%)	20 (36.36%)	11 (20.00%)	80.00% (44/55)
χ^2	-	5.280	0.366	7.065	7.065
P	-	0.022	0.545	0.008	0.008

2.2 两组颈椎功能评分对比分析

实验组颈椎功能评分: 护理前 (16.54 \pm 2.31) 分, 护理后 (5.43 \pm 0.43) 分。参考组颈椎功能评分: 护理前 (16.57 \pm 2.43) 分, 护理后 (10.43 \pm 1.23) 分。 t 检验值: 护理前 ($t=0.066, P=0.947$), 护理后 ($t=28.458, P=0.001$)。颈椎功能评分比较, 护理前差异小 ($P > 0.05$)。实验组护理后低 ($P < 0.05$)。

2.3 两组疼痛评分对比分析

实验组疼痛评分: 护理前 (5.43 \pm 0.32) 分, 护理后 (1.43 \pm 0.43) 分。参考组颈椎功能评分: 护理前 (5.46 \pm 0.54) 分, 护理后 (3.46 \pm 1.76) 分。 t 检验值: 护理前 ($t=0.354, P=0.723$), 护理后 ($t=8.309, P=0.001$)。疼痛评分比较, 护理前差异小 ($P > 0.05$)。实验组护理后低 ($P < 0.05$)。

2.4 两组生活质量对比分析

实验组生活质量: 生理职能 (81.23 \pm 2.32) 分, 躯体疼痛 (83.43 \pm 2.14) 分, 精神健康 (83.43 \pm 2.13) 分, 社会功能 (82.43 \pm 3.23) 分, 总体健康 (85.56 \pm 4.32) 分。参考组生活质量: 生理职能 (71.24 \pm 2.45) 分, 躯体疼痛 (72.35 \pm 3.68) 分, 精神健康 (75.53 \pm 3.42) 分, 社会功能 (75.67 \pm 3.27) 分, 总体健康 (77.54 \pm 4.57) 分。 t 检验值: 生理职能 ($t=21.957, P=0.001$), 躯体疼痛 ($t=19.302, P=0.001$), 精神健康 ($t=14.541, P=0.001$), 社会功能 ($t=10.907, P=0.001$), 总体健康 ($t=9.458, P=0.001$)。生活质量比较, 实验组显高 ($P < 0.05$)。

3 讨论

颈椎病在中医学中卫项强"、“痹证”范畴, 具有反复

发作和难以治愈的特点, 中医指出颈椎病的基本病因是本虚、体虚、阳气亏虚, 卫阳不固, 督脉和太阳足膀胱经在项背部循行, 慢性坐姿不良或者急慢性损伤都会导致颈项部气血瘀阻, 久而久之, 正气逐渐衰退, 髓理空虚, 风寒湿邪趁虚而入, 血脉凝滞, 不通则痛, 以致颈肩部和手臂疼痛、麻木、僵硬等症状。

当前, 临床治疗本病主要采用针灸、牵引、推拿按摩及理疗等方法。中医护理技术就是把以上中医传统疗法运用到护理工作当中, 有着明显的中医特色与优势^[4]。中医颈部养生操作为近年来新兴的一种对于颈椎病有治疗作用的保健操之一, 不但能够起到纠正患者不良体姿、脊柱畸形等作用, 又能对僵硬肌肉起到疏解效果, 改善血液循环, 提高颈肩部肌肉拉力与韧性, 同时可强化椎间盘与颈椎关节的稳固性。有关研究指出, 长时间采取颈部养生操, 对颈椎病有一定防治效果。另一项研究则指出, 颈椎养生操对椎动脉型颈椎病的有效率达 83.33%, 同时长期临床疗效明显。颈部养生操针对颈椎病的病机特点及中医经络原理而制定, 具有简便易行, 可操作性强等特点^[5]。对患者采取左右顾盼、旋转运动及前屈后伸等运动, 既能改善其颈椎活动度, 加强颈部肌肉力量及各肌群协调, 可解除肌肉痉挛及松解黏连, 也能使颈椎各关节得到活动, 使颈椎生理曲线及力学平衡得到恢复或完善, 以达到治疗和康复的效果。此次研究中在神经根型颈椎病康复护理中采取颈部养生操干预, 研究结果显示, 实验组及参考组康复有效率为 96.36%, 80.00%, 康复有效率比较, 实验组高 ($P < 0.05$)。提示颈部养生操干预能够提升患者的康复有效率。颈椎功能评分比较, 实验组护理后低 ($P < 0.05$)。提示颈部养生操干预能够改善患者的颈椎功能。疼痛评分比较, 实验组护理后低 ($P < 0.05$)。说明颈部养生操能够缓解患者的疼痛感。生活质量比较, 实验组显高 ($P < 0.05$)。提示颈部养生操可促进患者生活质量提升。由此可见, 颈部

养生操的干预效果相比较常规护理干预效果更好。笔者分析认为, 进行颈部养生操的护理可以通使患者颈椎椎体结构平衡能力获得很好的训练, 在实际的护理过程当中也可以把健康教育与心理护理融入颈部养生操当中, 以改善患者情绪状态, 在实施每项操作前, 都对患者做了详细讲解, 并介绍了每项操作的重点, 阐述颈部养生操的意义及必要性, 可提高患者对相关操作的认识, 促使其更好地参与护理配合, 全面加强患者肢体自主运动, 增强其肢体的灵活性, 利于改善其颈部血液循环, 消除肌肉的痉挛状态和减轻痛苦, 进而增强了康复效果。

综上所述, 神经根型颈椎病康复护理中采取颈部养生操不仅可以提升患者的康复效果, 还能够改善患者的颈椎功能, 缓解疼痛, 进而提高其生活质量。由此可见此种方法值得推广于临床。

参考文献

- [1] 陈鹏欢. 中医推拿与针灸联合治疗神经根型颈椎病的效果研究 [J]. 江西中医药大学学报, 2021, 33(06): 61-64.
- [2] 张鸽, 张高峰. 不同臭氧浓度联合射频消融术治疗神经根型颈椎病患者的效果比较 [J]. 中国民康医学, 2021, 33(23): 150-152+155.
- [3] Alluri R K, Vaishnav A S, Sivaganesan A, et al. P112. Cervical disc replacement for radiculopathy versus myeloradiculopathy: An MCID analysis [J]. The Spine Journal, 2021, 21(9): 195.
- [4] 吴树钦, 林冬莉, 郑凉等. 基于“颈腰同治”理论温针灸疗法对神经根型颈椎病患者椎动脉血流速度及颈椎功能的影响 [J]. 长春中医药大学学报, 2021, 37(06): 1363-1366.
- [5] 董青英, 张瑞香. 颈部养生操在神经根型颈椎病康复护理中的应用 [J]. 中医正骨, 2017, 29(06): 77-78.