

# 个人护理配合功能锻炼对腰椎间盘突出症患者腰椎间盘功能及生活质量的影响分析

李春莲 蒋婧\* 刘扬 陈铭  
西南医科大学附属中医医院 四川泸州 646600

**摘要:**目的: 研究腰椎间盘突出症患者采取个人护理配合功能锻炼, 对于生活质量和腰椎间盘功能影响。**方法:** 选取 2022 年 3 月~10 月在我院就诊的 120 例腰椎间盘突出症患者为研究对象, 每组 60 例患者, 对照组: 传统护理、研究组: 个人护理配合功能锻炼, 对比腰椎间盘功能、生活质量影响情况。**结果:** 研究组生活质量、腰椎间盘功能、治疗效果、满意度优于对照组 ( $P < 0.05$ )。**结论:** 腰椎间盘突出症患者采取个人护理配合功能锻炼, 效果显著。

**关键词:** 腰椎间盘突出症; 个人护理; 功能锻炼; 生活质量; 腰椎间盘功能

## Analysis of the influence of personal care combined with functional exercise on lumbar disc function and quality of life in patients with lumbar disc herniation

Chunlian Li Jing Jiang\* Yang Liu Ming Chen

Affiliated Hospital of Traditional Chinese Medicine, Southwest Medical University, Luzhou, Sichuan 646600, China

**Abstract:** Objective: To study the effect of personal care with functional exercise on the quality of life and the function of lumbar disc in patients with lumbar disc herniation. Methods: 120 patients with lumbar disc herniation in our hospital from March to October 2022 were selected as research objects, 60 patients in each group, control group: traditional nursing, research group: personal care combined with functional exercise, to compare the effects of lumbar disc function and quality of life. Results: The quality of life, lumbar disc function, therapeutic effect and satisfaction of the study group were better than those of the control group ( $P < 0.05$ ). Conclusion: Personal care combined with functional exercise is effective for patients with lumbar disc herniation.

**Keywords:** lumbar disc herniation; Personal care; Functional exercise; Quality of life; Lumbar disc function

患者患有腰椎间盘突出症的主要原因为纤维环破裂、椎间盘损伤、髓核脱出压迫脊神经和脊髓。近年来, 由于人们工作压力较大, 长时间保持坐立的姿势, 因此, 腰椎间盘突出症发病率相对较高, 在青壮年以及老年人当中具有较高的发病率<sup>[1]</sup>。患者会出现运动受限、疼痛以及运动障碍的情况, 严重影响了其工作和日常生活。通常情况下, 对于腰椎间盘突出症患者在临床治疗当中没有确切的治疗方式, 要辅以护理方式和康复锻炼, 这样能够使患者的预后效果得到有效改善。

### 一、资料与方法

#### 1. 一般资料

将 2022 年 3 月~10 月在我院就诊的 120 例腰椎间盘突出症患者分组。对照组中男: 女为 45: 15, 平均年龄为 (58.36 ± 10.21) 岁, 平均病程 (7.21 ± 4.52) 年; 研究部组中男: 女为 46: 14, 平均年龄为 (58.47 ± 10.36) 岁, 平均病程 (7.41 ± 4.85) 年。对比两组一般资料 ( $P > 0.05$ )。

#### 2. 方法

对照组: 常规护理。

研究组: 个人护理配合功能锻炼。

个人护理。①首先, 护理人员要结合患者病情情况及与其相应药物治疗, 其中包括地塞米松注射液以及甘露醇注射液等, 这样能够使患者炎症反应、肿胀以及脱水等能够有效减轻。也可以将维生素 B1、B12 以及利多卡因注射液通过硬膜外注射的方式为患者注入, 能够有效缓解患者的疼痛, 并且对于机体当中的神经也能够起到非常重要的保护作用<sup>[2]</sup>。此外, 护理人员也可以结合患者病情差异性情况, 给予患者中药药物治疗, 能够有效起到活血的作用。②生活指导, 由于腰椎间盘突出症患者自身病情严重程度存在较大差异, 当患者处于病情急性期时, 护理人员要叮嘱患者全程保持卧床休息的状态, 切忌自行行走或起床, 避免加重患者的疼痛感受。当患者病情处于缓和期时, 同时疼痛症状稍有缓解, 可以适当增加活动量, 可以采取床上运动方式, 在此过程当中护理人员要加强对于患者的保护工作, 避免患者运动姿势不当, 使患者腰部承受较大压力。另外, 患者在治疗过程当中, 护理人员要为其营造良好的治疗环境, 及时清洁病房,

保障病房内干燥、清洁、以及阳光充足<sup>[3]</sup>。③康复训练。患者在治疗的过程当中,护理人员要询问患者疼痛感受,当疼痛得到有效缓解后,护理人员要指导其进行康复训练,在此过程当中,训练要采取循序渐进增加的方式,切勿出现运动量骤然增大的情况,避免训练过程当中运动过度,加重患者的病情<sup>[4]</sup>。④心理护理。在常规护理方式当中,护理人员往往忽视了心理护理的重要性,当患者出现抵触治疗的情绪时,那么不利于患者病情的康复。因此,护理人员首先要了解患者情绪状况,由于腰椎间盘突出症属于慢性疾病,并且腰椎在人体当中占据着非常重要的位置,决定了患者的行走、工作以及生活。因此,护理人员要采取语言开导法,帮助患者正确看待病情,并且告知患者,只要积极投入到治疗当中,能够有效改善患者的预后效果,提高其生活质量,才能够恢复到正常生活当中,在此过程当中护理人员要保持神气清静、情绪平和。其次,也可以采取移情疗法,使患者的意志、情绪能够得到有效的改变或转移,让患者保持以养心神、舒畅气机的功效,不仅能够促进患者病情的康复,也有利于心理健康。最后,在患者患病后,会出现较为明显的疼痛感受,同时患者会伴有烦躁的情绪,护理人员可以采取安神静置法,指导患者放松全身、闭目养神,保障呼吸处于平稳状态,这样能够使患者周身气流畅通舒畅,从而起到缓解疼痛的目的。⑤饮食护理。在患者日常饮食当中要尽量使用奶制品、牛奶、海带、虾皮、骨头汤、芝麻酱以及豆制品等食物,这些食物具有钙含量较高的特点,在患者长期使用下,能够提升钙元素的吸收,更好的保障了患者的恢复效果。

功能锻炼。①体位手法护理,护理人员要指导患者躺于硬板床上,可以将软垫垫于患者腰部下,双下肢以及躯干保持制动状态,这一训练方式要持续 6 小时。②直腿抬高锻炼

手法复位。在患者手术完成两天后,护理人员要结合患者的恢复情况指导其进行腿部功能锻炼,严格控制运动量,要符合患者的耐受程度。要将患者双腿抬高 40° 以上,每次训练时间控制在 30 分钟左右,每日训练两次,如患者训练过程当中无不适感受,那么可以适当增加抬高角度。③腰背肌功能锻炼手法复位。在此过程当中可以采取 5 点支撑法,患者可以使用头部、双肘以及双手作为支撑,从而使腰部能够逐渐与床面之间保持一定距离,每日训练 10 次。同时,要结合患者自身的承受情况,可以逐渐转变为三点支撑法,其中包括头枕部以及双脚等,这样能够使患者身体与床面之间脱离,每日同样训练 4 次。④飞燕法,患者要保持俯卧位,要将身体的支撑点放在腹部,头部以及上下肢的逐渐抬起,使身体整体呈现出飞燕状,每次持续时间为 30 分钟,每日训练三次<sup>[5]</sup>。

### 3.观察指标

采取 SF-36 评估生活质量,分数与生活质量呈正比。观察腰椎间盘突出功能情况,测量腰椎活动度,分数与腰椎活动度呈正比。观察治疗效果,包含:显效、有效、无效。通过问卷调查满意度情况,分数与满意度呈正比。

### 4.统计学分析

本组研究采用 SPSS 24.0 统计学软件进行数据的分析和处理,计数资料采用[n (%)]表示,采用  $\chi^2$  检验,计量资料采用均数±标准差( $\bar{x} \pm s$ )表示,采用 t 检验,  $P < 0.05$  为差异具有统计学意义。

## 二、结果

### 1.生活质量情况

研究组生活质量优于对照组 ( $P < 0.05$ ), 见表 1。

表 1 生活质量情况 ( $\bar{x} \pm s$ )

分组	例数	社会功能	精神健康	生理机能	躯体疼痛	精力	情感职能	生理职能
研究组	60	85.63±2.38	92.38±2.56	78.97±1.46	69.64±3.48	54.38±3.72	94.67±5.73	47.67±4.23
对照组	60	80.78±5.69	85.53±4.89	76.64±2.55	66.23±2.56	50.26±4.33	88.53±4.73	43.16±3.48
T	-	6.091	9.613	6.142	6.114	5.590	6.401	6.378
P	-	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

### 2.腰椎活动度情况

研究组腰椎活动度优于对照组 ( $P < 0.05$ ), 见表 2。

表 2 腰椎活动度情况 ( $\bar{x} \pm s$ )

分组	例数	旋转活动度		侧屈活动度		屈伸活动度	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
研究组	60	39.79±14.33	46.48±6.29	40.39±15.18	48.58±7.59	52.33±10.08	71.36±8.85
对照组	60	38.28±13.57	40.45±5.26	40.67±13.29	41.36±5.78	51.29±9.87	62.34±7.89
t	-	0.593	5.696	0.107	5.862	0.571	5.893
P	-	0.555	0.000	0.915	0.000	0.569	0.000

### 3. 治疗效果情况

研究组治疗效果优于对照组 ( $P < 0.05$ ), 见表 3.

表 3 治疗效果情况[n (%)]

分组	例数	显效	有效	无效	总有效率
对照组	60	32 (53.33)	10 (16.67)	18 (30.00)	42 (70.00)
研究组	60	55 (91.67)	4 (6.67)	1 (1.67)	59 (98.33)
$\chi^2$	-	-	-	-	18.072
P	-	-	-	-	0.000

### 4. 满意度情况

研究组满意度优于对照组 ( $P < 0.05$ ), 见表 4.

表 4 满意度情况[n (%)]

分组	例数	十分满意	比较满意	不满意	总满意度
对照组	60	25 (41.67)	16 (26.67)	19 (31.67)	41 (68.33)
研究组	60	50 (83.33)	8 (13.33)	2 (3.33)	58 (96.67)
$\chi^2$	-	-	-	-	16.681
P	-	-	-	-	0.000

## 三、讨论

腰间盘存在于各个椎体以及腰椎之间的结构, 这样能够使两个椎体之间能够保持紧密相连, 同时椎间盘在缓冲震荡方面也有非常好的效果。椎间盘的中间部位是以髓核为主, 其具备柔软和弹性较高的特点, 髓核周围是以纤维环为主。腰椎间盘突出症患者患病年龄正在呈现出年轻化的状态, 并且该疾病治疗效果较差、病程时间较长以及极易复发, 使患者正常工作以及生活受到了非常严重的影响, 同时也加重了身体负担。在当前临床治疗当中, 尚未有确切的治疗方式, 因此功能锻炼对于恢复效果能够起到决定性的作用。

在个人护理联合功能锻炼的过程当中。首先, 从个人护理方式出发, 能够给予患者生活指导、药物指导、心理干预、康复训练以及饮食指导等。首先, 对于药物指导来说, 会结合患者实际情况给予其镇痛药物和减轻局部炎症反应药物。其次, 患者在治疗的过程当中要全程保持卧床休息的状态,

护理人员也会加强与患者之间的交流, 密切观察患者心理状态变化, 指导患者保持良好的饮食习惯, 从而有效促进病情的康复。最后, 护理人员也会指导患者进行功能锻炼, 当患者处于病情早期阶段时进行功能康复锻炼, 能够通过直腿抬高锻炼, 使患者神经根能够得到有效牵拉, 从而使其上下移动, 对于血液循环也有非常重要的帮助, 促进炎症消退, 避免患者手术后出现粘连的情况。此外, 在腰背肌功能锻炼手法复位、直腿抬高锻炼手法复位以及体位手法护理方式当中, 能够有效促进患者的康复, 具有非常重要的意义, 有效减轻患者的疼痛感受, 在提高生活质量的同时也能够提高腰椎活动度。

在本次实验研究当中, 研究组生活质量、腰椎键盘功能、治疗效果、满意度优于对照组 ( $P < 0.05$ )。综上所述, 腰椎间盘突出症患者采取个人护理配合功能锻炼, 效果显著。

### 参考文献:

- [1]李冬梅,胡祎.个人护理配合功能锻炼对腰椎间盘突出症患者腰椎功能、依从性和生活质量的影响[J].护理实践与研究,2021,15(18):153-155.
- [2]周彦君,张文娟,刘晶晶.个人护理配合功能锻炼对腰椎间盘突出症患者腰椎功能与疼痛程度的影响[J].护理实践与研究,2020,17(5):143-145.
- [3]陈本华,刘家民,刘一民,何正位.个人护理配合功能锻炼治疗腰椎间盘突出症患者腰椎间盘功能及生活质量的影响效果分[J].临床医学研究与实践,2017,2(11):85-86.
- [4]张楚惠,郑晓斌,林远方,于会群.个人护理配合功能锻炼对腰椎间盘突出症患者腰椎间盘功能及生活质量的影响[J].护理实践与研究,2021,14(10):10-12.
- [5]李建辉,李朝林,刘巨超,彭力亚,刘鹏,张孟军.个人护理配合功能锻炼治疗腰椎间盘突出症患者腰椎间盘功能及生活质量的影响分析[J].中医药导报,2022,18(4):97-98.