

早期康复护理对腰椎间盘突出症术后恢复的效果分析

周敏 林艳 彭德清

宣城市人民医院 安徽宣城 242000

摘要：目的：分析腰椎间盘突出症术后给予早期康复护理对患者术后恢复的影响。方法：选取在我院接受手术治疗的 80 例腰椎间盘突出症患者，随机均分为观察组、对照组，分别给予早期康复护理和常规护理，比较二组护理效果。结果：观察组与对照组相比，腰椎功能评分改善幅度更大，评分更高，术后恢复有效率更优， P 值 < 0.05 。结论：腰椎间盘突出症患者实施早期康复护理，能有效促进患者术后恢复，提高患者腰椎功能，进而缓解患者负面情绪，具有推广应用价值。

关键词：早期康复护理；腰椎间盘突出症；术后恢复；护理效果

腰椎间盘突出症是骨科常见疾病类型，多发于青壮年男性^[1]，该病发生与患者不良生活习惯、运动习惯有关，手术治疗是治疗该病的主要手段，但多数患者术后恢复效果欠佳，术后疼痛难以忍受，故应采取有效的护理手段，进而提高手术效果，预防术后并发症，缓解术后疼痛，提高患者术后生活质量。早期康复护理是一种新型的护理模式，我院为探究早期康复护理在腰椎间盘突出症患者术后中应用效果，特选取 80 例患者参与研究，现汇报如下：

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2019–2021 年度在我院接受手术治疗的腰椎间盘突出症患者 80 例为本次入选对象，随机均分为观察组、对照组，每组各 40 例，观察组中男、女患者比例为 29:11，年龄区间分布在 30–62 岁之间，中位即 (48.91 ± 4.16) 岁；对照组中男、女患者比例为 28:12，年龄区间分布在 31–63 岁之间，中位即 (48.98 ± 4.22) 岁；比较二组患者病历资料数据相似， P 值 > 0.05 ，有可比性。

1.2 方法

对照组给予常规护理，常规给予健康宣教，告知术后注意事项，嘱患者多卧床休息，给予常规药物指导、环境护理、皮肤护理等基础护理。

观察组给予早期康复护理，具体为：（1）术后 3 天内，护理人员应指导患者循序渐进进行床上锻炼，并以被动训练为主，指导患者被动抬腿运动方法、注意事项，确保患者膝关节处于伸直位，并保持腿部抬高 $30^\circ - 60^\circ$ ，停留 10 秒后换另一条腿，双腿交替练习；并指导患者进行踝关节运动，根据患者疼痛可忍受程度开展针对性训练；给予心理疏导，告知患者积极乐观态度对疾病恢复的重要性，使其了解早期康复运动的相关内容。（2）术后 4–14 天，指导患者适当开展贴墙运动，每次 5 分钟，每日锻炼 6 次；向患者讲述伸背运动、髌膝关节屈伸运动方法以及注意事项，并根据患者病情恢复情况调整训练强度；护理人员还应保持亲和、耐心的态度，给予患者关爱，并向患者列举以往康复良好案例，给予患者治愈信心。（3）术后 15–30 天，指导患者开展下床锻炼，并叮嘱患者家属患者在床下锻炼过程中，身旁不可离人，避免患者摔倒而发生二次伤害^[2]；并在护理过程中抱有同理心，使患者感受到尊重和理解，通过了解患者内心诉求，告知患者出现不良心理状态时正确的疏导方式，并鼓励患者根据院内锻炼方法坚持锻炼三个月。

1.3 观察指标

对比二组患者腰椎功能评分改善情况，使用 JOA 评分法进行评估，分数分布在 0–29 分区间内，分数越低表明患者腰椎功能越重；对术后恢复效果进行比较，根据生活质量、腰椎功能、心理状态等改善情况进行评估，其指标分为：显著、尚可、无效。

1.4 统计学分析

使用 SPSS24.0 软件分析文中数据，计量、计数均采用结果表示，分别行 t 检验和卡方检验； P 值 < 0.05 ，差异有统计学意义。

2 结果

2.1 JOA 评分

观察组与对照组相比，JOA 评分改善幅度更明显， P 值 < 0.05 ，见表 1。

表 1 二组 JOA 评分 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	护理前	术后 3 个月	术后 6 个月
观察组	40	15.93 $\pm$ 2.14	22.37 $\pm$ 3.36	26.88 $\pm$ 3.01
对照组	40	15.97 $\pm$ 2.10	18.53 $\pm$ 2.05	20.41 $\pm$ 1.46
t 值	–	0.0843	6.1702	12.2316
P 值	–	0.9330	0.0000	0.0000

2.2 术后恢复效果

观察组与对照组相比，术后恢复有效率更高， P 值 < 0.05 ，见表 2。

表 2 术后恢复有效率 [(n) %]

组别	例数	显著	尚可	无效	有效率
观察组	40	30 (75.00)	9 (22.50)	1 (2.50)	39 (97.50)
对照组	40	20 (50.00)	11 (27.50)	9 (22.50)	31 (77.50)
χ^2 值	–	–	–	–	7.3143
P 值	–	–	–	–	0.0068

3 讨论

腰间盘突出症是青壮年男性常发疾病，该病发病于腰椎处，腰椎纤维环遭到破坏，髓核突出，导致周围组织受到严重损坏，进而导致患者腰椎功能下降，出现腰痛、腹痛、排便困难、下肢疼痛等并发症，严重影响患者生活和工作。手术为主要该病主要治疗方式，若术后未给予正确的护理与养护，极有可能对患者手术治疗效果产生负面影响，故而早期康复护理的应用十分重要，通过术后不同阶段患者康复情况，给予患者完整性、合理性、针对性的优质护理^[3]，进而有效提高手术治疗效果，促进患者腰椎功能恢复。本次研究中，观察组与对照组相比 JOA 评分更优，术后恢复有效率更高， P 值 < 0.05 。

综上，在腰椎间盘突出症患者术后恢复中应用早期康复护理效果显著，建议推广。

参考文献

- [1] 邹景秀, 李海燕, 邹敏, 等. 早期康复护理干预对腰椎间盘突出症术后恢复的效果及患者满意度分析 [J]. 家有孕宝, 2021, 3 (16): 282.
- [2] 张佳. 早期康复护理干预对腰椎间盘突出症术后恢复的效果 [J]. 家有孕宝, 2021, 3 (8): 273.
- [3] 魏淑娟. 早期康复护理对腰椎间盘突出症术后恢复效果及焦虑、抑郁情绪的影响 [J]. 反射疗法与康复医学, 2021, 2 (5): 162–165.