

# 腰椎间盘突出症的疼痛特点及康复护理

何 莲

(彭州市人民医院 四川 彭州 611930)

**【摘要】**目的：为了能够为患者提供更好的护理服务，对腰椎间盘突出症的疼痛特点及护理方式进行探讨和分析。方法：为了使研究结果根据说服力，本文选取了40例我院收治的腰椎间盘突出症患者开展了相关研究，为了能够更好的进行对比，分别对两组患者进行了护理。一段时间后，对两组患者病情的改善情况进行分析和对比，并就研究结果进行讨论。结果：在对两组患者长达半年时间的干预后，实验组患者病情的改善情况更优，并且实验组患者所反映的护理质量及生活状况都要更，并且复发率也得到了较好的控制，在各项数据之间产生的差异均具有统计学价值， $P < 0.05$ 。结论：康复护理运用，对于腰椎间盘突出症患者而言有着较好的效果，在患者接受护理后，患者的各项指标均有不同程度的改善，极大地促进了患者生活质量的稳步提升，在临床中具有推广价值。

**【关键词】**腰椎间盘突出症；疾病特点；康复护理；应用价值

我国腰椎间盘突出症患者非常多，这一疾病是由于患者的腰椎长期劳损所导致，长期从事体力劳动和伏案工作的人群非常容易患病。许多患者在发病时常常伴有不同程度的腰腿疼痛以及下肢麻木症状，病情较为严重的患者也有瘫痪的风险。临床中对于这种疾病最常见的治疗方式是微创手术，但该治疗方式的治疗效果也因患者个体的差异存在很大差别。因此，若想要较好的控制患者的病情，还需要辅以康复护理，才能够达到较好的治疗效果，本文便对此展开了研究。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

为了能够更好的开展调查，选取了2019年12月~2022年10月期间我院收治的40例腰椎间盘突出症患者，在患者及其家属知晓并同意的情况下开展了此次研究。分别对两组患者进行护理干预，并从对护理结果的分析中得出结论。其中，实验组患者平均年龄为 $45.3 \pm 6.3$ 岁，而观察组患者平均年龄为 $49.61 \pm 5.7$ 岁。对各类机械数据进行对比后发现并不存在统计价值。

### 1.2 方法

观察组患者的护理方式不变，而实验组患者则进行康复护理。

#### 1.2.1 康复功能训练

实验组患者的康复功能训练主要分为三个部分的内容。①首先，有腰椎间盘突出症患者的腰椎非常脆弱，因此患者必须长期睡硬板床，在康复期的一个月内必须卧床明确佩戴腰围。②在康复期间，实验组患者可以进行小幅的活动，但在活动时也必须佩戴腰围，以保护患者的腰椎。③由护理人员引导患者进行腰背肌的锻炼。在患者的康复期间，前期患者只能俯卧，训练动作为：在两腿直立后，将双手放在双腿裤缝处，将头慢慢向后背方向抬起，拉伸，每天重复40次。在患者逐渐适应后，可以将俯卧的姿势改为仰卧，并且逐步加大难度，将头，双腿，腰部等各个部位逐渐向后拉伸，每天重复60次。在康复后期，患者就可以练习行走。在患者接受康复训练期间，护理人员会根据患者的实际情况，为患者制定个性化的康复方案，从而帮助患者提高术后效果。

#### 1.2.2 对患者的牵引护理

护理人员在对患者进行牵引时，首先需要对牵引带的松紧度进行检查，保证牵引带的松紧程度适中。如果发现牵引过程中患者出现心慌，胸闷等不适症状，应立即停止牵引，并采取相应的措施。对患者进行牵引是康复过程中的重要内容之一，对于绝大多数的患者都能够适用，但对于患有结核病、由肿瘤引起的腰椎间盘突出，在牵引过程中有强烈不适感的患者不适用此方法。

#### 1.2.3 对患者的心理护理

腰椎间盘突出症的治疗周期较长，若需要患者在治疗过程中有极大的耐心和较强的接受力，但许多患者在长期接受治疗的过程中，便丧失了对于治疗的信心，容易产生焦虑不安的情绪。这是需要护理人员根据患者的实际情况与患者进行沟通，然后患者了解到腰椎间盘突出症的相关知识，帮助患者建立对

于治疗的信心。

#### 1.2.4 对患者的健康指导

对于腰椎间盘突出症患者而言，保持良好的作息，有充足的睡眠是非常重要的，并且医务人员要提醒患者不要长时间保持同一姿势，避免搬运重物 and 剧烈的运动，季节变化时要做好保暖工作，并且适当的进行身体锻炼，增强抵抗力。

#### 1.2.5 对患者的饮食护理

腰椎间盘突出症患者得饮食也许要格外注意，患者要禁食辛辣油腻的食物，多补充富含蛋白质和纤维素的食物，预防骨质疏松，多吃绿色蔬菜，养成少食多餐的习惯。

### 1.3 统计学方法

此研究中所涉及到的所有数据均采用专门的统计软件进行数据的处理，以 $P < 0.05$ 表示数据之间存在的差异在统计学中具有意义。

## 2 结果

### 2.1 患者的疼痛评分

组别	例数	干预前	干预后
实验组	20	$8.26 \pm 1.35$	$2.36 \pm 0.62$
观察组	20	$8.39 \pm 1.63$	$3.65 \pm 1.36$

表1 患者的疼痛评分

### 2.2 满意率、复发率及生活质量

组别	例数	复发率	满意率	生活质量
实验组	20	$8.36 \pm 1.3$	$95.6 \pm 3.2$	$117.3 \pm 7.2$
对照组	20	$14.62 \pm 3.6$	$87.1 \pm 2.4$	$89.6 \pm 6.4$

表2 满意率、复发率及生活质量

## 3 讨论

腰椎间盘突出症是一种常见的骨科疾病，尽管不会对患者的生命造成威胁，但一旦患病，将给患者造成巨大的痛苦。随着人们对于腰椎间盘突出这一疾病的不断探索，学者发现，运用康复护理能够很大程度的缓解患者的病情，不但能够减少疾病的复发率，更能够让患者获得更加优质的生活。根据本研究，在对患者进行康复护理后可以明显看到，患者的治疗有效率得到了明显的提升，并且其余各项指标也有了较好的改善。因此对于腰椎间盘突出症康复护理的运用确实有不错的成效，在临床中具有较好的运用价值。

### 参考文献：

- [1] 任宇. 康复护理干预对腰椎间盘突出症患者躯体疼痛、心理状态及生存质量的影响 [J]. 中国医药指南, 2019, 17(33): 292.
- [2] 何惠燕. 腰椎间盘突出症的疼痛特点及康复护理 [J]. 实用妇科内分泌杂志 (电子版), 2017, 4(27): 161-162.
- [3] 李敏. 腰椎间盘突出症的疼痛特点及康复护理 [J]. 中国现代药物应用, 2010, 4(14): 227.
- [4] 冯瑾, 牛兴志, 葛明书. 腰椎间盘突出症患者的疼痛评估和康复护理干预 [J]. 现代康复, 2001(08): 138.
- [5] 张艳峰, 李书先. 老年性腰椎间盘突出症的特点及康复护理对策 [J]. 现代康复, 2001(04): 143.