

观察阶梯式康复护理在腰间盘突出患者中的护理效果

彭康哲

华中科技大学同济医学院附属同济医院 湖北武汉 430010

【摘要】目的：探究阶梯式康复护理在腰间盘突出患者中的护理效果。方法：选取于2023年1月至2023年12月本院收治的110例腰间盘突出患者，随机分为观察组（阶梯式康复护理）、对照组（常规护理）各55人。对比两组护理满意，干预前后临床症状、睡眠质量改善情况。结果：相比对照组，观察组护理满意度高，差异具有统计学意义（ $P<0.05$ ）；在干预措施实施之前，两组临床症状评分、睡眠质量评分差异不明显，不具有统计学意义（ $P>0.05$ ），在干预措施实施之后，观察组临床症状评分高于对照组，睡眠质量评分低于对照组，差异具有统计学意义（ $P<0.05$ ）。结论：阶梯式康复护理在腰间盘突出患者中应用可以获得更高的护理效果，能够提高护理满意度，减轻患者的临床症状，改善其睡眠质量。

【关键词】阶梯式康复护理；腰间盘突出；护理效果

在腰椎疾病中，腰间盘突出的发病率较高，主要表现为椎间盘组织向椎管内突出，会对邻近的脊髓或神经根产生压迫作用，因此各种临床症状，包括运动障碍、感觉异常、下肢放射痛、腰痛等。该病的发生会对患者的生活质量产生严重影响，甚者会引起慢性残疾^[1]。现阶段，在腰椎间盘突出患者中，康复护理发挥着十分重要的作用。阶梯式康复护理的应用，能够使患者的康复活动逐步提升，促进疾病恢复。但是现阶段，在腰椎间盘突出患者中，阶梯式康复护理的应用还缺乏一定的证据支持^[2]。本文旨在探究阶梯式康复护理在腰间盘突出患者中的护理效果。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取于2023年1月至2023年12月本院收治的110例腰间盘突出患者，随机分为观察组男28例、女27例，平均年龄（ 56.38 ± 5.14 ）岁；对照组男30例、女25例，平均年龄（ 55.69 ± 4.57 ）岁。一般资料无差异， $P>0.05$ 。纳入标准：根据临床症状、体格检查和影像学检查（如MRI）结果确诊为腰间盘突出的患者。排除标准：（1）存在其他严重的脊柱疾病，如脊柱骨折、脊柱肿瘤等；（2）存在严重的神经功能损害，如截瘫、严重的麻痹等；（3）存在严重的康复期并发症，如感染、血栓形成等；（4）存在其他严重的全身性疾病，如心脏病、肝肾功能不全等；（5）由于其他原因，不适合接受阶梯式康复护理的患者。

1.2 方法

为观察组提供阶梯式康复护理：（1）建立阶梯式康复护理团队。由护理人员、护士、主任护师、主治医师组成的团队成员利用现代信息技术，打造电子护理平台，为每位患者建立档案。通过团队成员的讨论和共同讨论，制定康复护理计划，并根据患者的症状描述评估好患者的具体情况，从而制定个性化的康复护理干预措施。（2）教育和支持。通过问卷调查、面对面交流等方式，评估患者对腰间盘突出知识的了解程度，同时综合评估患者的身心状况，赢得患者的信任，营造和谐的护患氛围。

加强对患者腰间盘突出知识教育，并强化对患者的心理疏导。向患者发放健康手册，纠正患者的错误观念，消除患者内心的后顾之忧。（3）早期床旁康复：指导患者采取正确的起床姿势和卧姿，防止扭转或过度弯曲腰部，使腰椎的压力减轻。指导患者开展被动关节活动，使关节维持一定的灵活性，防止关节、肌肉出现僵硬情况。开展呼吸训练，使患者的呼吸模式维持正常，有利于减轻其负性情绪。指导患者安全移动、行走、起床，防止出现不必要的损伤。（4）针对性康复锻炼：开展下背部、腰部柔韧性训练，例如扭转、伸展等，使关节活动度得到改善，缓解肌肉紧张。按照具体情况，将训练的负荷和强度逐渐增加，防止过度负荷。指导患者进行步态训练，保持正确的走路姿势，使腰椎的压力减轻。训练弯腰拾物、上下楼梯等日常生活功能训练，促进患者的日常生活能力有效恢复。而给予对照组基础指导等常规护理措施。

1.3 观察指标

护理满意度、李克特评分表^[3]评价临床症状、PSQI评分标准^[4]评定睡眠质量。

1.4 统计学分析

SPSS22.0统计学，表示方法“ $[n(\%)]$ 、 $(\bar{x} \pm s)$ ”，检验方法“ χ^2 ”、“ t ”，具备统计学意义时 $P<0.05$ 。

2 结果

2.1 护理满意度：观察组高于对照组（ $P<0.05$ ），见表1。

表1 护理满意度【n（%）】

组别	n	非常满意	满意	不满意	总满意度
观察组	55	35	18	2	53（96.36）
对照组	55	17	26	12	43（78.18）
χ^2					5.986
P					<0.05

2.2 临床症状评分：观察组升高明显（ $P<0.05$ ），见表2。

表2 临床症状评分 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	n	腰痛		下肢放射痛		感觉异常		运动障碍	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	55	1.39 ± 0.27	4.55 ± 0.39	1.33 ± 0.18	4.69 ± 0.41	1.28 ± 0.21	4.47 ± 0.39	1.63 ± 0.12	4.49 ± 0.22
对照组	55	1.38 ± 0.24	3.27 ± 0.30	1.32 ± 0.20	3.11 ± 0.31	1.27 ± 0.19	3.12 ± 0.25	1.60 ± 0.21	3.55 ± 0.23
t		1.032	6.525	1.295	8.855	1.002	6.022	0.338	8.547
p		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

2.3 睡眠质量: 观察组降低明显 ($P < 0.05$), 见表3。

表3 睡眠质量 ($\bar{x} \pm s$)

分组	n	觉醒次数 (次)		入睡时间 (h)		睡眠质量评分 (分)	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	55	5.12 ± 1.31	1.29 ± 0.55	4.16 ± 1.20	0.41 ± 0.18	8.01 ± 1.16	4.26 ± 0.79
对照组	55	5.11 ± 1.22	3.35 ± 1.03	4.17 ± 1.19	1.49 ± 0.33	8.02 ± 1.18	6.31 ± 1.03
t		0.658	9.063	0.325	7.022	0.218	9.251
P		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

3 讨论

腰椎间盘突出症属于常见的骨科疾病, 该病的发生与腰椎间盘突出性改变有关, 引起纤维环破裂、髓核突出, 从而对神经根产生压迫作用, 出现下肢放射痛、腰痛等症状。工作压力的增加和生活节奏的加快, 导致该病的发生率明显增加, 并且在年轻人中的发病率也越来越高^[5]。所以, 强化对患者的康复护理十分关键。

传统护理对药物止痛等方面的重视度较高, 忽视了患者的康复过程。阶梯式康复护理能够按照患者的康复阶段和实际状况, 将针对性的护理计划制定出来, 坚持循序渐进的原则, 开展各项康复护理措施, 目的在于缓解患者的疼痛症状, 使腰椎功能逐渐恢复。在护理过程中, 阶梯式康复护理重视与患者的社会功能、心理状态、身体状态相结合, 有步骤、分阶段的开展各项康复计划。这样不仅能够使康复效果提高, 还可以使康复周期缩短, 降低并发症的发生, 改善患者的生活质量。所以, 在腰椎间盘突出患者中, 研究和观察阶梯式康复护理的应用效果具有十分重要的现实意义和临床价值^[6-7]。本文通过探究阶梯式康复护理在腰椎间盘突出患者中的护理效果, 结果显示, 观察组护理满意度高, 临床症状、睡眠质量改善更明显 ($P < 0.05$)。原因为: 阶梯式康复护理重视患者的术后恢复状况, 能够将循序渐进、有计划的腰腿部功能锻炼措施制定出来。这样能够使患者的腰腹部和腰背部力量提高, 更好地恢复腰椎功能, 同时有利于减少相关并发症的发生, 例如神经根粘连等。通过训练难度和强度的逐渐增加, 可以有效提高康复效果, 使临床症状减轻。除此之外, 阶梯式康复护理对患者心理护理的重视度较高。在康复期间, 患者会出现各种不良情绪, 这会对康复效果产生影响。所以, 护理人员通过与患者

进行有效的沟通, 对其心理需求充分了解, 提供针对性的疏导和支持, 有利于缓解其负性情绪, 同时对改善睡眠质量也有一定的促进作用^[8-9]。

综上所述, 阶梯式康复护理在腰椎间盘突出患者中应用可以获得更高的护理满意度, 减轻其临床症状, 改善睡眠质量。

参考文献:

- [1] 吕昱迪. 腰椎间盘突出患者的阶梯式康复护理体会[J]. 中国伤残医学, 2022, 30(2): 71-72.
- [2] 尹春燕. 腰椎间盘突出患者进行阶梯式康复护理的临床疗效[J]. 中国保健营养, 2023, 33(13): 160-162.
- [3] 陈丽芳, 张荣荣. 阶梯式康复护理模式对腰椎间盘突出术后患者生活质量的影响观察[J]. 西藏医药, 2023, 44(2): 124-125.
- [4] 李金菊. 阶梯式康复护理对经椎间孔镜治疗腰椎间盘突出症患者术后康复的影响[J]. 健康忠告, 2021, 15(20): 139-140.
- [5] 樊春花. 探讨分期康复护理在腰椎间盘突出症患者中的应用效果及预后影响[J]. 养生大世界, 2021(8): 270-271.
- [6] 王娜. 保守治疗腰椎间盘突出症的康复护理策略及效果[J]. 中国实用医药, 2021, 16(6): 198-199.
- [7] 蒋远远. 腰椎间盘突出症分期康复护理效果观察探讨[J]. 中文科技期刊数据库(文摘版)医药卫生, 2023(5): 3.
- [8] 钟稳萍. 腰椎间盘突出症患者分期康复护理的方法及效果[J]. 中国医药指南, 2020, 18(2): 189-190.
- [9] 吕昱迪. 腰椎间盘突出患者的阶梯式康复护理体会[J]. 中国伤残医学, 2022(002): 030.