

腰间盘突出症应用康复护理干预的临床分析

段燕燕

河南中医药大学第五临床医学院（郑州人民医院） 郑州 450000

【摘要】目的：本研究旨在评估康复护理干预在腰间盘突出症患者中的有效性及其临床应用的价值。方法：选择2018年2月至2019年2月期间在本院接受治疗的腰间盘突出症患者40名作为研究样本，这些患者根据接受的护理类型被随机分配到常规护理组和康复护理组，每组各20人。常规组接受标准治疗，而康复组则额外接受针对性的康复护理措施。通过对比分析两组在治疗后的疼痛缓解、血栓发生率和复发率等指标来评估护理效果。结果：在护理后，康复组在疼痛减轻、减少血栓和复发率方面表现出较常规组更好的效果，统计差异具有显著性（ $P<0.05$ ）。同时，康复组在护理服务满意度上也显著高于常规组（ $P<0.05$ ）。结论：通过本研究可以看出，针对腰间盘突出症的康复护理干预措施能有效改善患者的疗效，减少并发症和复发，提高患者的满意度，因此具有较高的临床推广价值。

【关键词】腰间盘突出症；康复护理；临床效果

引言

腰椎之间的软骨部位错位，俗称“腰椎间盘突出”，是脊椎疾病中的常见症状，病患往往遭遇腰部与腿部的不适感与活动受限，这直接干扰了患者的日常生活和工作表现，随着现代医疗科技的提升，除了标准药物治疗和外科手术方法，康复护理作为一种新型的支持性治疗方法，越来越受到医疗专业人士和患者的关注。通过制订个性化的康复计划，结合物理治疗、运动康复和日常活动调理，目的是减轻痛楚，改善行动功能并防止疾病复发，尽管其在治疗腰椎间盘突出中的作用正逐步受到认可，但对于康复治疗护理的具体疗效和价值，仍需利用科研手段进行细致探究，研究工作通过对照临床信息，实证分析康复支持在治疗腰椎间盘突出效果及意义，旨在为医疗领域给出科学治疗指导。

1. 资料与方法

1.1 一般资料

在2021年2月至2022年2月期间，本院骨外科成功收集了40名腰间盘突出症患者的数据，用于本研究。这些患者中，男性占23例，女性占17例；年龄范围从22岁至48岁，平均年龄为（ 29.1 ± 1.4 ）岁；病程长度从6个月到5年，平均病程为（ 2.2 ± 0.7 ）年。所有参与者在确诊后均接受了相应的治疗干预，并且已被告知研究详情，表示同意参与。为了评估不同护理措施的效果，研究团队将患者随机分配到常规护理组和康复护理组，每组20人。通过使用统计软件分析两组的基本数据，结果表明两组数据在统计学上没有显著差异（ $P<0.05$ ），这表明护理措施的分配未对研究的公平性产生负面影响。

1.2 方法

在治疗期间，常规组患者遵循了一个包括卧床休息在内的标准护理流程，其间执行了包括腿部抬高和腰椎拉伸在内的多种护理方法，在对患者的康复过程和健康状态的任何变化进行严密跟踪的同时，确保每一步恢复进程都得到细致观察，一旦发现患者的病情恶化，医护人员将立

即中断牵引治疗，并对现行治疗计划进行相应调整，以确保病人的安全与提升治疗成效^[1]。

在康复组的治疗过程中，患者除了接受常规的治疗护理外，还融合了一系列专门的康复护理措施以加速康复过程。

①作为治疗腰椎间盘突出常见物理疗法之一，腰椎牵拉治疗通过机械牵引或手工牵引缓解腰椎压迫，减轻痛感并改善腰椎功能，在腰椎牵引疗法过程中，医疗工作者扮演了极其重要的角色，患者不仅要熟练操作复杂的治疗设备，更要保障患者在整个治疗过程中的安全与舒适感受。在开展牵引治疗之前，医疗小组会对病患进行全面的体检，这包括询问患者的病史、把脉当下的病状，以及排查是否有任何潜在健康问题可能会影响到牵引疗法的效果，此外，为了准确了解患者腰部的具体情况，必须进行如X光检查或磁共振检查等影像学检查。

在确认患者适合接受腰部牵引治疗之后，医疗小组会向患者详尽阐述该疗法的工作原理、预期效果、可能副作用及注意事项，将患者医疗资料的迷雾揭开，有利于患者对治疗过程有更强的信心和愿意共同努力。在实施腰部牵引疗法时，医护人员会依据患者体重、病情严重程度以及详细病症来调整适当的牵引强度，通常情况下，对患者体重实施适度牵引，以确保牵引力不超出患者体重的特定比例，预防因过度牵引导致的伤害。依据患者对医疗干预的适应性和调节功能，牵引时长会根据需要进行调整，初次牵引可能只需要简短的时间，随着疗程的持续推进，时间可以适当增加，在实施牵引疗法时，医护人员会细心监控患者感受，并主动询问是否存在不适，一旦发现疼痛加重或其他不适反应，将迅速调整疗法参数或终止治疗过程，在执行拉伸恢复练习时，必须在合格专业人士的监督下练习，避免患者自行操作引发的自我伤害^[2]。

②在治疗腰椎间盘突出问题时，除了常规物理治疗和药物治疗方法，饮食调整同样关键，不可忽略，针对长期卧床和行动不便者，合理的饮食调整有助于预防如便秘和肥胖之类的并发症，同时提升身心健康水平，

加快恢复速度。长期卧床的患者常见的问题之一就是便秘，这主要是由于患者缺乏运动以及饮食不当造成，便秘困扰不仅让患者感到不适，还可能加剧腰部不适，进而延缓康复进程，为了有效地避免和减轻便秘，必须对饮食结构调整，充足摄入富含纤维的食物是关键，摄取适度的膳食纤维，有助于增加粪便体积并使质地变软，进而顺利通过消化系统，降低患者排便时的用力与负担，避免腰部承受过大压力。

高纤维食品主要涉及蔬菜和水果，如菠菜、甘蓝和瑞士甜菜等绿色叶菜，不仅含有丰富的维生素、矿物质和抗氧化物质，同时供给必需的膳食纤维，促进肠道蠕动功能，胡萝卜、甜菜和西葫芦这类根茎蔬菜，是获取纤维素的重要渠道。在水果行业，像苹果、梨、橘子和浆果类的草莓、蓝莓等，不仅富含纤维素，更是维 C 和其他抗氧化成分的宝库，这些成分对于提升人体的免疫系统和减轻发炎反应至关重要，除了常见的蔬菜和水果之外，像燕麦、全麦面包、糙米这样的全谷类食品，同样是膳食纤维的良好来源。比起精炼谷物产品来，提供了更丰富的营养素，能够提供持续的能量，并且有助于维持保持肠道健康，日常生活中应充分摄取水分和各种流质食物，因为足够的水分摄入是食物纤维有效作用的基础，液体能使纤维质得以分解，同时柔和排泄物块，有效避免便秘困扰。

③作为腰椎间盘突出患者康复疗法的一个重要组成部分，专业引导下的康复运动对患者的康复阶段起着关键作用，此举不仅帮助肌肉恢复伸缩能力和活动界限，亦助力整体提高身体素质和生活质量。借助使用哑铃进行的胳膊锻炼，不仅能增强上臂肌肉力量，还有助于提升肩背的稳固性，保持正确的身体姿势与预防腰部承受过大压力，都离不开这一关键性的锻炼，在专业康复治疗师的严格监督与指导下，病患将进行一系列康复练习，以确保所执行的每一个动作既准确又无风险。通常，此类锻炼会以小型哑铃开始，随后依患者体力增长而逐渐增加训练工具的重量，进行深呼吸和上肢运动的联合训练，不仅提高了肌肉训练的效果，同时也有助于患者优化呼吸系统功能。在哑铃锻炼过程中，患者将学习到通过腹式呼吸增加肺容量的方式，每次提起举哑铃时的动作在举哑铃时吸气，在放下哑铃时呼气，这样的呼吸的节奏可以有效提高锻炼效果，并帮助良好氧气的分布^[3]。

1.3 观察指标

①疼痛缓解和并发症率：分析并对比两组病人在接受护理后的疼痛感知程度（依据视觉评分法进行评分），以及血栓形成的发生率和复发率。

②护理服务满意度：调查了两组患者在接受医疗护理后的满足度，并比较了满意、普通与不满足的所占比例，在康复治疗范畴内接受特别治疗措施的群体对其结果的评价满意程度显著优于接受常规治疗方式的比较组，这一区别在统计资料上表现出来，具有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。

1.4 统计学方法

本研究中分析了包括计数和计量数据的实验结果，利用 SPSS 22.0 软件执行了统计处理。分析技术涵盖了 t 检验和卡方检验，数据展示主要使用标准偏差（ $\bar{x} \pm s$ ）和百分比（%）形式。在此统计框架中，当 $P < 0.05$ 时，表明不同实验组之间的差异达到了统计学上的显著性^[4]。

2.结果

2.1 护理质量

在进行护理后，对比了康复组与常规组患者在疼痛缓解、血栓及复发方面的表现。结果显示，康复组在这些关键健康指标上表现出明显的优势（详见表 1），具体体现在患者较低的疼痛评分和降低的血栓及复发率，差异统计上显著（ $P < 0.05$ ）。详情请见表 1。

表 1 不同护理模式下腰椎间盘突出症患者

组别	VAS（分）	血栓发生率	复发率
常规组（n=20）	5.3 ± 2.1	3（15）	7（35）
康复组（n=20）	2.1 ± 1.3	0（0）	2（10）

2.2 护理满意度

通过对两组患者进行的护理满意度调查中，康复组的满意度明显超过了常规组，这种差异在统计上也是显著的（ $P < 0.05$ ），详细数据见表 2。调查中评估了患者对其接受的护理模式的满意程度，康复组的高满意度反映了其护理干预的有效性和接受度。详情请见表 2。

表 2 两组腰椎间盘突出症患者对接受护理模式满意度评价

组别	满意	一般	不满意	满意率
常规组（n=20）	13	4	3	85
康复组（n=20）	18	2	0	100

3.结论

腰椎间盘突出严重干扰了患者在日常生活中的自我照料能力以及职场表现，近年来，作为治疗腰椎间盘突出脱出的有效手段，康复护理的功效逐步受到关注，开展全面的康复护理，旨在采用物理治疗和康复指导，减轻患者不适感，重塑患者生活自理能力，防止病情恶化。在康复治疗期间中，应用腰椎牵引治疗此类物理治疗手段至关重要，利用机械或手工方法调整受损腰椎，能够直接缓解病灶压力，从而缓解疼痛，通过恰当的康复锻炼，比如抓握哑铃锻炼来增强手臂肌肉力量，同时结合深度腹式呼吸和腹部按摩，不仅能加强呼吸系统，也有助于保持消化系统的健康状态，防止因长期卧床而导致的便秘困扰。

综上所述，针对患者个体健康状况，制订个性化的治疗计划，采取综合性的护理措施，明显加快恢复速度并提升生活质量，在实际医疗操作中，这种综合治疗方法的疗法已经证明了对治疗腰椎间盘突出具有显著的效果。

参考文献：

[1]李春红.腰椎间盘突出症应用康复护理干预的临床分析[J].实用临床护理学电子杂志, 2020, 5（11）：89.

[2]刘银蓉, 田源.康复护理在腰椎间盘突出症患者中的应用[J].临床医药文献电子杂志, 2019, 6（40）：91.

[3]黄艳丽.观察腰间间盘突出症应用康复护理干预的临床效果[J].智慧健康, 2019, 5（13）：148-149.

[4]刘美荣, 王秋玲, 赵伟, 等.腰间间盘突出症应用康复护理干预的临床分析[J].河北医药, 2018, 40（01）：157-159.