

个性化颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用价值研究

车丽雪

(梧州市中医医院 广西梧州 543000)

摘要:目的:深入探究个性化颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用效果及作用价值。方法:将本院近期收治的82例颈椎病患者作为研究对象,按照护理方法的差异将其平均划分为AB两组,每组各41例患者。在A组中应用常规基础护理,在B组中应用常规护理联合个性化颈椎保健操护理,对比AB两组患者的护理前后症状改善情况、生活质量以及护理效果。结果:经护理后,AB两组患者的临床症状均有所缓解,其生活质量也有所提升,但是,与A组患者相比,B组患者的临床症状改善程度更加明显,其生活质量也相对更高。A组患者的护理有效率不足百分之八十,而B组患者的护理有效率高达百分之九十五以上。结论:在颈椎康复护理中应用个性化颈椎保健操能够对颈椎病患者临床症状起到良好的改善作用,在增强颈椎病康复护理工作实效的同时帮助患者早日恢复机体健康及正常生活。

关键词:个性化颈椎保健操;颈椎康复护理;应用价值

引言:由于近年来社会节奏愈发加快,人们在工作中需要长期久坐,运动量普遍较低,容易对颈椎产生压迫,再加之引发该类疾病的诱导因素有很多,所以,该疾病的发病率一直居高不下^[1-3]。颈椎病的主要表现包括眩晕、头晕以及耳鸣,严重时患者还有可能出现视力模糊、头痛等临床症状,容易对患者的机体健康及生活质量造成严重影响^[4-6]。颈椎病在临床中属于一种慢性疾病,不仅治疗周期相对较长,并且病情也容易反复,对护理工作提出了更高的质量要求,因此,深入分析个性化颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用效果和作用价值对于提高此类疾病的护理水准、促进患者机体康复具有重要意义。

1.资料与方法

1.1一般资料

本次研究将本院近期收治的颈椎病患者作为研究样本,从中根据纳入与排除的标准选取82例患者作为研究对象,并根据护理方法的差异将其平均划分为AB两组,每组各41例患者。A组中包含25例男性患者和16例女性患者,其年龄范围在34至65岁之间,平均年龄为(45.55±4.22)岁,病程范围在1至9年之间,平均病程为(4.14±1.26)年;B组中包含27例男性患者和14例女性患者,其年龄范围在31至65岁之间,平均年龄为(45.20±4.52)岁,病程范围同样在1至9年之间,平均病程为(4.27±1.22)年。经对比,AB两组患者的一般资料无较大差异,可以进行对比研究。纳入标准:无重大疾病;具备正常认知及沟通能力;知情且自愿参与本研究。排除标准:患有精神类疾病;存在严重运动功能障碍。

1.2方法

在A组中应用颈椎病康复常规基础护理。第一,由于颈椎病的形成与患者自身的生活习惯关联密切,运动量过少、坐姿不正确、长时间低头等生活习惯都容易对颈椎的健康造成不良影响,因此,护理人员应当帮助患者养成良好的生活习惯。具体来看,护理人员应当在日常工作中注意纠正患者的坐姿,并在患者休息期间适当调整其枕头的高度,叮嘱患者避免长时间侧卧或者躺在床上看书、使用电脑和手机,以便有效预防患者颈部的肌肉及韧带过于紧张或者疲劳^[7-9]。当患者下床活动时,护理人员应当叮嘱患者注意不要过度拉伸颈部肌肉,以免对颈椎病的治疗效果造成影响。第二,由于颈椎病患者在康复期间需要好好休息,活动量较小,其胃肠道消化活动较为缓慢,一旦饮食不合理就很容易引发一定的胃肠道不良反应,因此,护理人员应当根据患者的实际病况和机体情况为其制定科学合理的饮食计划,为患者提供易于消化且清淡的食物,并适当增加患者的饮水量,这样一方面能够确保患者营养摄入充足,另一

方面也有助于减轻患者的肠胃负担,对患者的肠胃消化活动起到一定的促进作用。第三,鉴于在牵引治疗时很容易因牵引力度过大而导致患者的颈部肌肉及韧带出现损伤,故此,护理人员应当时刻注意患者在牵引过程中是否存在不适,如果患者反映自身的症状有所加重或者感到不适,则应立即停止牵引或者重新调整牵引重量。其中值得注意的是,针对患有呼吸功能障碍的患者或者老年患者,应采用半卧位行牵引治疗,以免在治疗过程中引发呼吸阻塞等风险问题^[10-13]。第四,护理人员应当为患者及其家属认真讲解与颈椎病相关的健康知识及日常注意事项,耐心为患者解答疑虑,并在必要时为患者提供心理疏导,以便提升患者的治疗信心和依从性。

在B组中应用颈椎病康复常规基础护理联合个性化颈椎保健操护理。在B组中除了实施与A组患者相同的护理措施之外,还应增加以下护理内容:通过患者播放颈椎保健操视频的方式帮助患者熟悉整套保健操的流程,然后一边为患者拆分讲解每一个动作的活动要领一边向患者做出示范,以便确保患者得以深入掌握颈椎保健操的正确训练方法,通常情况下,保健操的训练活动频率应为每天两次,每次活动时间在四分钟以内。其中值得注意的是,护理人员应当全面监督患者的整个训练过程,并及时为患者提供相应的指导,以确保训练动作的准确性和有效性,避免患者在训练期间发生意外。个性化颈椎保健操的动作主要包括以下四项:第一,手掌朝下双手交叉,双臂缓慢抬起至头顶,手臂夹紧并在保持五秒后放松,在此过程中双眼需紧盯双手。第二,双手十指紧扣抱头,将手臂外扩,扩张时间持续五秒后放松,然后用双臂向内夹住耳朵做上提动作,头部尽量后仰,保持五秒后放松。第三,双手叉腰,用肩膀发力,促使肩部向上向外扩张,在扩张程度到达极限后,头部后仰,尽量将下颌向上抬起,同样在保持五秒后放松。第四,以双手拇指指向内的姿势握拳并伸直双臂,促使手臂内侧尽量相互靠拢,然后尽量将双臂上举,在上举程度达到极限后,向外打开双臂,并将双臂向下、向前慢慢旋转内收,共计重复五次。

1.3观察指标

①对比两组患者的临床症状改善情况,临床症状主要包括:麻木、头晕、失眠、头疼以及颈部僵硬。

②对比两组患者的生活质量,生活质量评分按照世界卫生组织生存质量测定量表进行评定,其中主要从生理功能、情感功能、社会功能以及物质生活这四个维度展开评价。

③对比两组患者的护理效果,其中主要分为治愈、显效、有效以及无效四项评价等级。如果经护理后患者的身体不适完全消失且颈部肢体功能恢复良好,能够回归正常的工作及生活,则为治愈;

如果经护理后患者的颈部肢体功能基本恢复并且颈肩疼痛大幅减少,则为显效;如果经护理后患者的颈肩疼痛仅较之前有所缓解,并且颈部肢体功能也有所改善,则为有效;如果经护理后患者仍旧感觉身体不适,并且颈部肢体功能也未出现明显变化,则为无效。

1.4 统计学方法

本项研究通过使用 SPSS24.0 统计学软件对各项研究数值进行统计学分析, P < 0.05 表示具备统计学意义。

2.结果

2.1 临床症状改善情况对比

AB 两组患者在护理前后的临床症状改善情况对比结果如表 1 所示,经对比可以看出,护理前 AB 两组患者的临床症状相差无几,而在实施不同护理方法后,虽然 AB 两组患者的临床症状均有所缓解,但是,与 A 组患者相比,B 组患者的临床症状改善程度更加明显。

表 1 AB 两组患者护理前后的临床症状改善情况对比结果

组别	n	麻木		头晕		失眠		疼痛		颈部僵硬	
		护理前	护理后								
A 组	41	2.35 ± 0.24	1.34 ± 0.16	2.52 ± 0.25	1.23 ± 0.18	2.36 ± 0.25	1.21 ± 0.12	2.33 ± 0.25	1.24 ± 0.15	2.42 ± 0.21	1.34 ± 0.12
B 组	41	2.33 ± 0.21	0.51 ± 0.11	2.53 ± 0.24	0.32 ± 0.11	2.34 ± 0.23	0.31 ± 0.11	2.31 ± 0.23	0.41 ± 0.11	2.41 ± 0.21	0.52 ± 0.12

2.2 生活质量对比

AB 两组患者在护理前后的生活质量对比结果如表 2 所示,从表 2 中我们可以看出,在护理前 AB 两组患者的生活质量水平无较大差异,经护理后,AB 两组患者的生活质量均有所提升,并且 B 组患者的生理功能、情感功能、社会功能以及物质生活评价均明显高于 A 组患者。

表 2 AB 两组患者护理前后的生活质量对比结果

组别	n	生理功能		情感功能		社会功能		物质生活	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
A 组	41	45.61 ± 5.16	63.45 ± 9.65	56.21 ± 4.91	72.66 ± 10.21	61.85 ± 10.15	80.26 ± 13.16	61.31 ± 7.12	74.21 ± 9.92
B 组	41	45.21 ± 5.12	84.34 ± 13.45	56.95 ± 4.12	86.21 ± 14.01	61.25 ± 10.01	93.34 ± 18.21	60.21 ± 7.21	88.45 ± 10.21

2.3 护理效果对比

AB 两组患者的护理效果对比结果如表 3 所示,在 A 组中共计有三十二例患者符合有效评价标准,其中有五例患者符合治愈评价标准,有六例患者符合显效评价标准,有二十一例患者符合有效评价标准,其余九例患者为无效;在 B 组中共计有四十例患者符合有效评价标准,其中有九例患者符合治愈评价标准,有九例患者符合显效评价标准,有二十二例患者符合有效评价标准,仅有一例患者为无效。经对比可以看出,B 组患者的护理有效率较 A 组高出近百分之二十。

表 3 AB 两组患者的护理效果对比结果

组别	n	治愈	显效	有效	无效	有效率
----	---	----	----	----	----	-----

A 组 41 5 (12.20%) 6 (14.63%) 21 (51.22%) 9 (21.95%) 32 (78.05%)
 B 组 41 9 (21.95%) 9 (21.95%) 22 (53.66%) 1 (2.44%) 40 (97.56%)

3.讨论

颈椎病是一种非常常见的慢性疾病,随着信息化时代的到来,不仅“低头族”的数量越来越多,人们在生活及工作中使用电子产品的时间也越来越长,因此,该疾病的发病率持续上升,即便是身体素质较强的年轻人也普遍存在不同程度的颈椎健康问题。颈椎病的临床表现主要包括头痛头晕、肩颈不适、视力下降以及耳鸣等,如果未能及时治疗,随着病程的延长还很有可能引发一系列神经紊乱的并发症,从而对患者的机体健康及生活造成严重的负面影响^[14-15]。颈椎保健操是临床中较为常用的辅助治疗方法,它一方面有利于促进患者颈部血液循环,另一方面也能够有效缓解患者肩颈部肌肉的紧张感,从而达到矫正颈椎、恢复颈部活动调节功能的治疗效果。虽然常规基础护理也能够对颈椎病患者起到一定的帮助作用,但是,个性化颈椎保健操护理的针对性和有效性相对更强,它能够在满足患者康复护理需求的同时在最大程度上提升颈椎病康复护理的精细化水平和护理实效,帮助患者早日摆脱疾病的困扰,在最大程度上改善并提升患者的机体健康和生活质量。

参考文献:

[1]常鸣.颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用效果[J].中国实用医药,2021,16(01):199-201.
 [2]刘建姬.颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用与疗效观察[J].实用临床护理学电子杂志,2020,5(26):115-116.
 [3]范瑜.颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用效果观察[J].中国农村卫生,2020,12(10):52.
 [4]凌玲.颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用疗效观察[J].医学食疗与健康,2019(11):142-143.
 [5]吴艳.个性化颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用分析[J].医学食疗与健康,2019(11):156-157.
 [6]李茜,何丽红.颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用与疗效观察[J].中西医结合心血管病电子杂志,2019,7(15):141.
 [7]于霞霞,陈丹,陈琴.中药熏蒸联合颈椎保健操在椎动脉型颈椎病患者中的康复护理价值评估[J].按摩与康复医学,2019,10(06):88-89.
 [8]阿衣努尔·吾斯曼,古丽白热木·艾肯.个性化颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(03):290.
 [9]罗莹.颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用与疗效观察[J].实用手外科杂志,2018,32(04):499-500.
 [10]赵翔锐.颈椎保健操对颈椎病患者的预防及治疗作用[J].世界最新医学信息文摘,2018,18(A1):317.
 [11]陈会清,黄爱秀.颈椎保健操在颈椎病患者康复护理中的应用价值[J].医疗装备,2018,31(21):1-2.
 [12]杨素萍,李瑞征.颈椎保健操对颈椎病的预防及治疗效果观察[J].双足与保健,2018,27(19):51-52.
 [13]周显华.颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用与疗效观察[J].家庭医药.就医选药,2018(06):205-206.
 [14]刘丽芳.颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用与疗效观察[J].健康之路,2018,17(04):137.
 [15]张蕊.颈椎保健操联合中药熏蒸在椎动脉型颈椎病康复护理中的观察[J].光明中医,2018,33(01):124-126.