

颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用有效性及临床价值研究

顾萍萍 王艾君 王慷

(中国人民解放军联勤保障部队第九〇一医院 安徽合肥 230031)

摘要:目的:分析颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用有效性及临床价值。方法:在2022.07~2023.07期间,颈椎病康复治疗患者30例为样本,信封抽选分组(样本控制为每组15例患者),对照组常规护理,实验组常规护理+颈椎保健操。统计比较:(1)临床症状积分;(2)症状缓解时间及护理质量评分;(3)护理满意度。结果:实验组临床症状积分优于对照组, p 值小于0.05;实验组症状缓解时间及护理质量评分优于对照组, p 值小于0.05;实验组护理满意度高于对照组, p 值小于0.05。结论:颈椎保健操在颈椎病康复护理中,可及时促进患者临床症状改善,缓解疾病带来的痛苦感,有临床推广意义。

关键词:颈椎保健操;颈椎病康复护理;有效性;临床价值

导致患者出现颈椎病原因,与患者自身存在颈椎退行性病理改变有直接相关。该疾病在临床治疗当中发生几率较高,疾病类型包含增生性颈椎病、颈椎骨关节炎和颈神经根综合征等。该疾病多出现在中老年人群当中,但随着近年来我国民众生活方式发生改变,生活及工作压力的加大,导致颈椎病出现了年轻化发展趋势。颈椎病患者主要临床表现多包含肩颈疼痛、下肢乏力、恶心、头晕、心动过速甚至视物模糊等,对于患者正常的工作、生活造成较大的影响。同时,部分患者还会出现睡眠质量低下等诸多表现,因此,应当及时采取适宜的康复护理方法。颈椎保健操主要结合患者的病理特征,开展针对性的疾病训练手段,主要目的是帮助患者改善病情的恢复时间,以及提升生活品质,进一步发挥康复效果。对此,本文将2022年7月至2023年7月期间,本院就诊的30例颈椎病康复治疗患者纳入为样本,探讨常规护理联合颈椎保健操,应用在患者康复当中带来的相关价值,详情如下。

1、研究对象和方法

1.1 研究对象

在2022.07~2023.07期间,颈椎病康复治疗患者30例为样本,信封抽选分组(样本控制为每组15例患者),对照组常规护理,实验组常规护理+颈椎保健操。对照组,男患者人数7例,占比46.67%,女患者人数8例,占比53.33%,年龄25~75岁,均值(50.02 ± 0.23)岁;实验组,男患者人数10例,占比66.67%,女患者人数5例,占比33.33%,年龄25~76岁,均值(50.08 ± 0.34)岁, $P > 0.05$ 。

1.2 研究方法

对照组常规护理:在开展常规护理时,首先当患者前来就诊时,医护人员应当及时为患者安排干净、整洁的病房环境,并做好定期打扫及消毒工作,保障患者得到充分休养。同时,根据不同疾病类型,对患者开展针对性的健康教育工作,使患者了解颈椎病带来的相关危害以及诱发原因,在日常生活当中,

表1 临床症状积分对比 ($\bar{x} \pm s$)

保持健康的生活习惯、坐姿及站姿,控制颈椎病。此外,对患者进行个体化的心理护理尤为重要,由于颈椎病带来的相关影响及症状,导致患者在疾病治疗期间,出现抑郁、焦虑等心情,影响正常生活。此时,护理人员需与患者进行适当的语言交流,在沟通当中,了解患者的实际心理表现,以及了解患者对疾病的认知状况,采取相应的心理干预措施后,保障患者以积极、乐观心态面对疾病治疗,提升治疗配合度。

实验组常规护理+颈椎保健操:在常规护理基础上,对患者开展颈椎保健操,首先,指导患者采取站立位,将双手自然放在大腿两侧,将头部缓慢旋转,保持5秒后恢复正中。在逐渐旋转过程当中,将旋转幅度有所加大,以不引起疼痛为最佳。随后,指导患者将头颈部进行左右倾斜,尽量将耳朵靠近肩膀,在保持5秒后,恢复体位,左右倾斜训练各10次。而后颈锻炼当中,指导患者采取站立位,双手下垂后,保持肩部放松状态,将颈部向上拉伸,保持时间大约为5秒,此项训练连续10次。回头训练方面,指导患者采取半蹲位,用手扶住枕部头部,可向上方进行旋转,以最大幅度保持5秒钟,左侧及右侧训练次数各为10次。

1.3 观察指标

统计比较:(1)临床症状积分;(2)症状缓解时间及护理质量评分;(3)护理满意度。

1.4 统计学方法

使用SPSS27.0软件来进行数据分析。数据的格式包括计量资料(表示为平均值 \pm 标准差)和计数资料(表示为样本个数 n 和百分比%)。通过校验 T 值和 X^2 值来完成数据的校验。根据结果显示,观察到数据之间存在显著差异,统计学意义上的 p 值小于0.05。

2、结果

2.1 临床症状积分比较

实验组临床症状积分优于对照组, p 值小于0.05。

组别	对照组 (n = 15)	实验组 (n = 15)	T 值	P 值	
关节僵硬 (分)	实施前	1.51 ± 0.92	1.56 ± 0.73	0.165	0.870
	实施后	1.13 ± 0.21	0.10 ± 0.05	18.479	0.000
肩颈疼痛 (分)	实施前	1.86 ± 0.12	1.88 ± 0.32	0.227	0.822
	实施后	1.21 ± 0.15	0.23 ± 0.29	11.625	0.000
头晕 (分)	实施前	2.17 ± 0.54	2.15 ± 0.52	0.103	0.918
	实施后	1.65 ± 0.43	0.23 ± 0.10	12.457	0.000
四肢麻木 (分)	实施前	2.52 ± 0.11	2.45 ± 0.23	1.063	0.297
	实施后	1.53 ± 0.19	0.35 ± 0.54	7.983	0.000

2.2 症状缓解时间及护理质量评分比较 于 0.05。

实验组症状缓解时间及护理质量评分优于对照组, p 值小

表 2 症状缓解时间及护理质量评分对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	颈椎疼痛消失时间 (d)	活动恢复时间 (d)	护理质量评分 (分)
对照组	15	14.52 ± 2.21	28.26 ± 3.17	74.32 ± 5.59
实验组	15	10.53 ± 1.56	22.15 ± 2.11	87.85 ± 6.55
T 值	--	5.713	6.214	6.085
P 值	--	0.000	0.000	0.000

2.3 护理满意度比较

实验组护理满意度高于对照组, p 值小于 0.05。

表 3 护理满意度对比 (n, %)

组别	例数	非常满意 (%)	一般满意 (%)	不满意 (%)	满意度 (%)
对照组	15	9/15 (60.00)	1/15 (6.67)	5/15 (33.33)	66.67
实验组	15	13/15 (86.67)	2/15 (13.33)	0/15 (0.00)	100.00
χ^2 值	--	--	--	--	6.000
P 值	--	--	--	--	0.014

讨论

在临床治疗当中, 颈椎病作为常见的疾病类型, 主要诱因与患者颈椎在长时间劳损状态下工作有直接相关, 从而诱发椎间盘突出症以及骨质增生等并发症, 影响患者颈椎健康水平, 以及导致肩颈疼痛、头晕、下肢乏力等诸多临床症状^[1]。同时, 随着近年来民众生活作息、生活习惯的改变, 导致颈椎病患者数量呈现直线攀升状态。

在颈椎病患者康复护理当中, 实施颈椎保健操, 具有较好的应用价值。颈椎保健操通过左右倾斜训练、回头训练和左右旋转训练等内容, 帮助患者颈椎椎体以及周围结构平衡能力有所影响, 因此, 患者肢体自主运动能力有进一步加强, 使得肢体灵活度全面提升^[2-3]。但颈椎保健操在实施过程当中, 护理人员需要对患者的病情变化状况进行密切关注, 了解患者的训练感受。同时, 康复训练过程当中, 应严格遵循“循序渐进”训练原则, 指导患者在运动过程当中, 缓慢旋转头部以及运动, 从而避免其他损伤等不良事件发生。此外, 在实施颈椎保健操过程当中, 能够帮助颈椎病患者的气血状态有进一步改善, 疏通血脉^[4]。同时, 大幅度、慢动作训练方式影响下, 由于颈椎病带来的疼痛感受, 也有进一步的缓解, 帮助患者生活质量有所改善^[5]。在本次研究当中发现, 在实施颈椎保健操联合常规护理

后, 实验组颈椎病患者临床症状积分、护理满意度以及临床症状改善时间、护理质量评分方面, 具有明确的改善, 进一步证实, 颈椎保健操在颈椎病患者康复当中带来的相关价值, 积极改善患者的护理效果。

总结来说, 颈椎保健操在颈椎病患者康复护理当中, 可及时促进患者症状的改善, 以及提升患者对于护理服务的满意度, 因此, 值得推荐及广泛应用。

参考文献:

[1] 何丽娟, 陈竹, 于秀, 等. 邵氏颈部保健操联合针灸、推拿的康复护理干预对颈型颈椎病患者颈椎功能及生活质量的影响[J]. 四川中医, 2023, 41(9):209-212.

[2] 刘杰. 个性化颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用价值研究[J]. 中外医疗, 2022, 041(005):131-135.

[3] 赵娜, 王平. 颈椎病康复护理中个性化颈椎保健操的应用价值分析[J]. 保健医学研究与实践, 2022, 19(S01):313-314.

[4] 张娟. 颈椎保健操联合温灸刮痧在颈椎病康复护理中的应用疗效[J]. 名医, 2022(15):141-143.

[5] 钟丽环. 颈椎保健操结合中药熏蒸护理对椎动脉型颈椎病康复效果的影响[J]. 基层医学论坛, 2023, 27(9):107-109.