

针灸推拿联合康复护理在颈肩腰腿痛患者中的应用

代春艳

(开封一五五医院 河南开封 475000)

摘要：目的分析在颈肩腰腿痛患者中采用针灸推拿联合康复护理的效果。方法选取本院 2023 年 04 月至 2023 年 12 月间 88 例颈肩腰腿痛患者作为观察对象，采取数字表法，分为对照组（康复护理）和观察组（针灸推拿联合康复护理），各 44 例，比较应用效果。结果观察组的护理满意度为 97.93%，明显高于对照组 81.82%，（ $P < 0.05$ ）。观察组的 VAS 评分与 SAS 评分比对照组低，（ $P < 0.05$ ）。观察组的社会功能、心理功能与躯体功能评分均高于对照组，（ $P < 0.05$ ）。结论针灸推拿和康复护理对颈肩腰腿痛患者进行干预具有显著的疗效，通过科学的护理，使患者的疼痛得到了有效的缓解，提高了患者的治疗效果。

关键词：针灸推拿；康复护理；颈肩腰腿痛；应用

颈肩腰腿痛是临床上较为常见的一种病症，其发病原因与多种因素有关。颈椎骨关节退行性变化、颈椎间盘突出等都会导致颈部疼痛。通过热敷、按摩与强化锻炼等方法，可以缓解患者的疼痛。肩关节滑膜炎、肩关节炎等都会导致肩痛。治疗方法主要有按摩等。腰肌劳损、腰椎间盘突出等疾病都会导致患者出现腰痛的症状^[1]。治疗方法主要有艾灸等，也可以服用非处方药。腰椎间盘突出、肌肉劳损等都会导致腿部疼痛。治疗方法主要有卧床休息、物理治疗、强化锻炼等。一些患者的疼痛比较强烈，这时一定要配合医生进行积极的治疗。因此，对患者进行有效的护理，可以加快患者恢复的速度^[2]。本研究以本院颈肩腰腿痛患者为例，对基于针灸推拿联合康复护理应用效果展开了重点分析，报道如下。

1 资料和方法

1.1 一般资料

选取本院 2023 年 04 月至 2023 年 12 月间 88 例颈肩腰腿痛患者作为观察对象，依照不同护理方法，分为对照组、观察组，各 44 例。对照组男 24 例，女 20 例；年龄 32 ~ 58 岁，均值（ 45.38 ± 2.24 ）岁；体质量指数 $16.14 \sim 33.20 \text{ kg/m}^2$ ，均值（ 25.40 ± 1.15 ） kg/m^2 。观察组男 23 例，女 21 例；年龄 33 ~ 57 岁，均值（ 45.62 ± 2.32 ）岁；体质量指数 $16.18 \sim 33.18 \text{ kg/m}^2$ ，均值（ 25.35 ± 1.10 ） kg/m^2 。上述资料对比无较大差异（ $P > 0.05$ ），符合比较标准。

1.1.1 纳入标准：患者确诊为颈肩腰腿痛；患者及家属签署知情同意书；且临床资料比较完整。

1.1.2 排除标准：存在严重感染、恶性肿瘤或免疫系统疾病；伴有严重的肝肾心功能障碍；存在精神异常或交流障碍者；不能有效配合者。

1.2 方法

1.2.1 对照组

康复护理：对患者进行康复护理知识的宣教，及时解答患者的问题，增强患者的信任感，从而减少患者的紧张状态；指导患者合理膳食，根据患者的病情制定科学的饮食计划，多吃一些维生素，摄入温热的食物。指导患者进行肩关节等康复训练，比如，旋肩运动、手臂伸展运动等，每次练习

15 分钟左右，每天练习 1~2 次，通过指导患者做关节与肌肉的运动，可以灵活患者的关节，增强患者的肌肉力量；还可以用盐袋或热水袋进行热敷，每天 2 次，每次 30 分钟左右。并告知患者正确的坐姿与站姿，防止病情加重；

1.2.2 观察组

针灸推拿联合康复护理：康复护理的方法与对照组相同，并对患者进行中医调理。针刺疗法：患者需采取仰卧位，选用毫针进行针灸，如果是腰腿疼痛，可选取承山、命门、肾俞穴等穴位。在针刺之前，先消毒，再捻转进针，每天 1 次，每次 0.5 小时；如果患者为颈肩疼痛，可选取颈夹脊、大椎等穴位，用同一种方法，1 次/3 天，治疗周期为 1 个月。推拿方法：患者采取仰卧位，采用推按、揉捏、推压等中医按摩手法，在大椎穴、肩痛穴、委中穴、腰痛穴等重点穴位进行按摩，同时配合天柱、大椎等穴位，每天 1 次，每次 20 分钟，治疗周期为 1 个月。还可以根据患者的情况，采取艾灸或拔罐等，艾灸是通过艾叶燃烧的药效与热力对人体穴位进行刺激，从而达到行气活血、温经散寒的作用。常用的穴包括：肩井穴、风池穴、天中穴、肾俞穴、环跳穴等。拔罐可以通过负压罐的放置，造成局部的瘀血与充血，从而起到消肿止痛与通经活络等作用。与其他疗法联用，效果更佳。

1.3 观察指标

1.3.1 满意度：利用护理满意度调查表，满分为 100 分，满意：80 ~ 100 分，基本满意：60 ~ 79 分，不满意： ≤ 59 分，满意度 =（满意 + 基本满意）/ 总例数 * 100%。

1.3.2 VAS 评分与 SAS 评分：利用视觉模拟评分量表（VAS）与利用 SAS 焦虑评分量表，评估患者的焦虑情绪与疼痛状况，疼痛程度、焦虑情绪严重程度与评分成正比。

1.3.3 生活质量评分：利用 SF-36 生活质量表，对患者的社会功能、心理功能与躯体功能等进行评分，满分为 100 分。

1.4 统计学分析

采用 SPSS23.0 软件进行统计处理，以 % 表示计数资料，行卡方检验；以（ $\bar{x} \pm s$ ）表示计量资料，行 t 检验， $P < 0.05$ 表示差异存在统计学意义。

2 结果

2.1 满意度

观察组的护理满意度为 97.93%，明显高于对照组 81.82%，(P < 0.05)。见表 1：

表 1 满意度[n(%)]

组别	例数	满意	基本满意	不满意	满意度
观察组	44	30 (68.18)	13 (29.55)	1 (2.27)	43 (97.93)
对照组	44	22 (50.00)	14 (31.82)	8 (18.18)	36 (81.82)
χ^2	-	-	-	-	7.221
P	-	-	-	-	0.007

2.2 VAS评分与SAS评分

观察组的VAS评分与SAS评分比对照组低，(P < 0.05)。见表 2：

表 2 VAS评分与SAS评分 ($\bar{x} \pm s$, 分)

分组	例数	VAS 评分	SAS 评分
对照组	44	5.30 ± 0.13	56.16 ± 2.06
观察组	44	2.13 ± 0.12	36.19 ± 2.28
t		118.854	43.634
P		0.000	0.000

2.3 生活质量评分

观察组的社会功能、心理功能与躯体功能评分均高于对照组，(P < 0.05)。见表 3：

表 3 生活质量评分 ($\bar{x} \pm s$, 分)

分组	例数	心理功能	社会功能	躯体功能
对照组	44	75.81 ± 2.26	75.16 ± 2.16	77.25 ± 2.35
观察组	44	92.13 ± 2.32	94.19 ± 2.41	93.23 ± 2.13
t		33.424	39.005	33.421
P		0.000	0.000	0.000

3 讨论

颈肩腰腿痛是临床上较为常见的一种疼痛,对患者的生活、工作与学习造成了较大的影响。疼痛可以由很多因素引起,如长期保持不良的姿势、缺少锻炼、肌肉的过度使用、疲劳等。患者要想减轻局部疼痛,需要采取有效的治疗方法,并配合科学的康复护理,可以做一些适当的锻炼,来增强肌肉力量,改善不良体态,还需要养成良好的睡眠习惯,并注意进行合理的饮食。另外,在出现疼痛后,一定要及时就医,到医院进行相应的检查。尽快进行有效的治疗与护理干预,从而使疼痛状态得到改善,促进身体的康复。针灸推拿联合康复护理是一项综合护理方法,可有效减轻颈肩腰腿痛等临床症状,在临床中得到了广泛的应用^[1]。

在实验中,对比两组的护理满意度、生活质量、疼痛与焦虑评分,观察组各项评分更优,(P < 0.05)。说明采用针灸推拿联合康复护理方法,对改善颈肩腰腿痛具有较好的疗效。针灸是中医传统的一种治疗方法,它是通过刺激腧穴,调整血液循环,使局部的肌肉、神经得到放松,从而达到减轻疼痛的目的。推拿主要是通过推、揉等方法来改善局部的血液循环,缓解疼痛。针灸推拿和康复护理相结合,能对患者的机体进行全面的调节,从而达到止痛的目的。针灸推拿和康复护理对提高患者生活质量具有积极作用。局部疼痛在

生活中十分常见,患者常伴有焦虑、抑郁等不良情绪,严重影响患者的身心健康。经针灸推拿和康复护理,能使患者的精神状况得到明显的改善,并能减轻患者的焦虑,提高患者的耐受能力与生活质量。同时,可以纠正患者的不良体态,提高患者的运动能力,缓解疼痛的症状,使患者能够恢复正常的工作与学习^[1]。

总之,针灸推拿和康复护理对颈肩腰腿痛患者进行干预具有显著的疗效,并受到广大患者与医护人员的肯定。但在临床上,应根据患者的个体差异,采取针对性的护理方法,才能使疼痛得到有效的缓解,提高患者的治疗效果。

参考文献:

- [1]林连,肖明珊,刘晓红.特定电磁波谱治疗仪联合康复护理对老年颈肩腰腿痛患者疼痛程度及腰椎功能的影响[J].临床医学工程,2023,30(06):751-752.
- [2]张爱丽,郭润栋,刘益兵.热敏灸联合穴位按摩在腰椎间盘突出症伴腰腿痛患者护理中的应用效果[J].河南医学研究,2023,32(09):1697-1701.
- [3]车灵惠.心理干预对社区颈肩腰腿痛患者的护理效果观察[J].婚育与健康,2023,29(08):178-180.
- [4]崔安娜,陈娜.针灸推拿联合康复护理在颈肩腰腿痛患者中的应用效果[J].贵州医药,2023,47(04):639-640.