

术后康复护理措施在腰椎管狭窄症患者中的应用效果

王艳杰

(河南省中医院(河南中医药大学第二附属医院) 河南郑州 450000)

摘要:目的:观察术后康复护理措施应用于腰椎管狭窄症患者中的效果。方法:选取腰椎管狭窄症患者64例进行观察与分析,根据患者入院时间的先后进行分组,其中的32例患者入院时间在前,将其纳入到对照组中,另外的32例患者入院时间在后,将其纳入到研究组中。对照组的患者给予常规的护理方法,研究组的患者则在早期实施康复护理措施。对比两组患者的下床活动时间、住院时间、胸腰椎功能评分、生活质量评分、不同时间点的疼痛评分。结果:研究组患者的下床时间、住院时间均短于对照组,胸腰椎功能及生活质量评分均高于对照组,不同时间点的疼痛评分均低于对照组;以上各个指标进行统计学分析显示差异显著($P < 0.05$)。结论:对于腰椎管狭窄症患者在术后早期实施康复护理措施,利于改善腰椎活动功能,缓解术后的疼痛感,提高生活质量。

关键词:腰椎管狭窄症;术后康复护理;胸腰椎功能;生活质量;疼痛评分

腰椎管狭窄症是一种常见的脊柱疾病,通常由于腰椎管内的空间变窄而导致神经根或脊髓受压,引起疼痛、麻木和肌肉无力等症状。这种疾病可能是由于骨刺、韧带增生、椎间盘突出或脊柱退行性变引起的,主要发生在老年人身上,但也可能在年轻人中出现。症状包括腰部疼痛、下肢放射痛、行走困难、尿失禁等,严重时甚至可能影响到日常生活质量。手术是治疗腰椎管狭窄症的有效手段,但大部分患者对于手术缺乏足够的认识,容易产生焦虑、恐惧等不良情绪,导致在术后难以有效地配合完成康复锻炼,对康复产生不利影响。因此,需要对患者实施有效的护理干预,以达到更好的预期效果。早期的康复护理是在术后尽早对患者进行康复锻炼指导,以促进关节功能恢复,减轻疼痛感,提高生活质量^[1]。为了更加深入地去探究术后早期康复护理在腰椎管狭窄症患者中的应用效果,本次研究特选取了64例患者进行观察分析,具体情况报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

以收治的64例腰椎管狭窄症患者作为本次的研究对象,患者的就诊时间均在2022年1月至2023年1月,均符合腰椎管狭窄症的诊断标准。根据患者入院时间的先后进行分组,其中32例入院在前,将其纳入到对照组中,另外的32例患者入院在后,将其纳入到研究组中。对照组中男性有17例,女性有15例,年龄分布在41-69岁之间,研究组中男性有18例,女性有14例,年龄分布在40-69岁之间。两组患者的一般资料经过统计学软件进行分析后显示无统计学差异($P > 0.05$),具有可比性。

1.2 方法

对照组中的32例患者给予常规的护理方法,而研究组中的32例患者则在术后早期实施康复护理措施,具体

的内容有以下几个方面。(1)术后心理疏导:与患者进行认真的沟通和解释,详细说明手术的过程、风险以及术后康复计划,帮助患者建立信心和信任感,减轻他们的焦虑和恐惧。关注患者的情绪变化,倾听他们的抱怨和困扰,给予理解和支持。通过与患者建立良好的沟通和互动,帮助他们释放情绪,减轻心理压力。同时,要教育患者关于术后康复的重要性的方法,帮助他们重建信心并提高对康复的积极性。(2)疼痛干预:在术后早期对患者进行及时的镇痛处理,具体的方法有使用药物进行镇痛、进行局部冷敷或热敷等,以达到缓解疼痛的目的。在术后康复阶段可以通过物理治疗、康复训练等手段来加强患者的躯体功能和肌肉力量,减少疼痛的发作^[2]。此外,心理支持和行为疗法也是重要的一环,帮助患者调整心态,缓解焦虑和抑郁情绪,从而更好地应对术后疼痛。(3)功能训练:在术后阶段,患者需要进行一系列的功能训练,以恢复腰部功能和加强支撑肌肉,减轻疼痛,提高生活质量。具体的训练方法包括①核心稳定训练:主要是训练患者的腹部及腰部的核心肌群,以提高腰部的稳定性,减少脊柱受力不均,减轻不适感。如可指导患者在术后练习平板支撑、桥起、侧卧抬腿等动作^[3]。②柔韧性训练:通过柔韧性训练能够帮助患者缓解肌肉紧张及僵硬的情况,增加关节活动度,常见的动作有拉伸腰部、臀部和大腿后侧肌群等。③平衡训练:通过平衡训练可以提高患者的协调性和稳定性,减少跌倒风险。可以进行单腿站立、闭目站立、平衡垫训练等项目。④有氧训练:适量的有氧运动可以提高心肺功能,促进血液循环,有助于康复。散步、骑行、游泳等低冲击性的有氧运动是不错的选择。⑤功能性训练:根据患者的具体康复需求,进行针对性的功能性训练,例如提升起床、行走、上下楼梯等日常生活动作的能力^[4]。(4)做好康复评估及训练内容的调整:术后定期对患者的康

复情况进行评估,并根据评估结果来及时调整康复计划,从而达到更好的康复效果。

1.3 观察指标

对比两组患者的下床活动时间、住院时间、胸腰椎功能评分、生活质量评分、不同时间点的疼痛评分。胸腰椎功能评分及生活质量评分越高则说明患者的关节功能恢复得越好,生活质量越高,疼痛评分越低则说明患者的疼痛程度越轻。

1.4 统计学方法

使用的统计学软件版本为 SPSS24.0,各指标均为计量资料,表示方法为 ($\bar{x} \pm s$),检验方法为 t, $P < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

表 2 两组患者胸腰椎功能评分及生活质量评分比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	胸腰椎功能评分		生活质量评分	
		入院时	术后 1 个月	入院时	术后 1 个月
研究组	32	49.24 ± 4.26	87.43 ± 6.77	54.82 ± 4.76	86.87 ± 5.27
对照组	32	48.97 ± 4.53	69.82 ± 6.27	54.75 ± 4.85	75.71 ± 5.11
t		0.294	12.068	0.083	9.254
P		0.771	0.000	0.935	0.000

2.3 两组患者不同时间点疼痛评分比较

见表 3。

表 3 两组患者不同时间点疼痛评分比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	术后 1 周	术后 2 周	术后 1 个月
研究组	32	3.47 ± 0.49	1.22 ± 0.23	0.54 ± 0.11
对照组	32	6.33 ± 1.06	1.88 ± 0.45	1.32 ± 0.23
t		15.768	8.219	19.347
P		0.000	0.000	0.000

3 讨论

腰椎管狭窄症是一种常见的骨科疾病,中老年为高发群体,手术是治疗该病的有效方法。由于长期疼痛的困扰,患者常常出现身心状态的不稳定,这会对术后康复产生负面影响。因此,早期康复护理至关重要,不仅提供基本护理,还需具有针对性和全面性,以确保患者获得足够的营养和能量。通过早期康复锻炼,可以改善患者的血液循环状况,促进术后康复。早期康复护理的关键在于个性化护理计划的制定。护理人员需要密切监测患者的病情变化,及时调整护理方案。在心理上给予患者更多的支持与疏导,患者常常因疼痛和手术恐惧而产生焦虑和抑郁情绪,护理人员需要耐心倾听患者的心

2 结果

2.1 两组患者下床活动时间及住院时间比较

见表 1。

表 1 两组患者下床活动时间及住院时间比较 ($\bar{x} \pm s$, d)

组别	例数	下床活动时间	住院时间
研究组	32	4.14 ± 0.83	10.03 ± 1.02
对照组	32	8.23 ± 1.16	16.86 ± 1.17
t		18.076	27.679
P		0.000	0.000

2.2 两组患者胸腰椎功能评分及生活质量评分比较

见表 2。

声,给予心理疏导和支持,帮助其建立积极的康复信念^[5]。从本次研究结果看出,实施术后康复护理措施的研究组,下床活动时间、住院时间更短,胸腰椎功能评分及生活质量评分在术后 1 个月后均更高,且不同时间点的疼痛评分更低,与给予常规护理方法的对照组比较差异均有统计学意义 ($P < 0.05$)。由此可见,在腰椎管狭窄症患者中实施术后康复护理措施能够促进关节功能恢复,且可有效缓解疼痛,提高生活质量,值得推广应用。

参考文献:

- [1]刘倩男,赵媛.优质康复护理干预对腰椎管狭窄症行椎间孔镜术后患者的影响[J].护理实践与研究,2020,17(7):96-98.
- [2]王丽.护理干预对腰椎管狭窄症患者术后康复积极性及生活质量的影响评价[J].东方药膳,2019(22):266.
- [3]谢丽平.腰椎管狭窄症的术后康复护理探讨[J].人人健康,2020(14):353-354.
- [4]王萌.早期康复护理干预在腰椎管狭窄症患者术后恢复中的应用[J].中华养生保健,2023(4):118-121.
- [5]刘慧.老年腰椎管狭窄术后综合康复护理效果分析[J].中华养生保健,2021(9):137-138.