

渐进性肌肉放松联合中药足浴对腰椎退变性疾病围手术期患者自理能力及疼痛的影响

覃兰青 李香香 班润丝 蔡秀
(河池市人民医院 广西河池 547000)

摘要: 目的: 探讨渐进性肌肉放松疗法联合中药足浴对腰椎退变性疾病围手术期患者自理能力及疼痛的影响。方法: 将 50 例腰椎退变性疾病围手术期患者随机分为实验组和对照组各 25 例, 对照组实施常规护理, 实验组在常规护理基础上实施渐进性肌肉放松联合中药足浴疗法, 观察两组患者在围手术期的自理能力、疼痛程度情况。结果: 实验组患者自理能力优于对照组, 有统计学差异($p < 0.001$), 实验组患者疼痛程度和对照组无统计学差异 ($p > 0.05$)。结论: 渐进性肌肉放松联合中药足浴疗法在腰椎退变性疾病患者围手术期中能提高患者自理能力。
关键词: 渐进性肌肉放松; 中药足浴; 腰椎退变性疾病; 自理能力; 疼痛

腰椎退变性疾病 (lumbardegenerativedisease, LDD) 是腰椎及附属结构出现自然老化、发生退化性改变的一类疾病总称, 它是伴随着年龄增长而出现的, 主要包括退变性腰椎滑脱症、退变性腰椎管狭窄症、退变性腰椎间盘突出症等。该疾病的主要临床表现为腰痛、腰背肌无力、腿痛、下肢感觉运动障碍、间歇性跛行, 严重者站立、行走出现困难, 甚至可能会影响患者的大小便功能, 降低个人以及家庭的日常生活质量。研究表明, 约 60% 的手术患者术前会有恐惧、焦虑、失眠等紧张表现。围术期患者的不良心理状态还可引起患者围手术期血压升高、心率增快、失眠、影响手术的顺利进行, 增加手术风险及并发症的发生。渐进性肌肉训练 (PMR) 是由艾德蒙·雅各布医生于 20 世纪 30 年代创立, 是指一种有效渐进的使肌肉放松的训练方式, 可降低患者焦虑、转移注意力、缓解肌肉紧张、促进睡眠, 降低疲劳敏感性, 能够帮助患者达到全身心的放松[1]。中药足浴可起到安神、祛瘀通经等效果[2]。因此, 渐进性肌肉放松联合中药足浴疗法可加快身体血液循环, 还能够增强新陈代谢, 有效消除疲乏。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择 2021 年 01 月 01 日至 2022 年 12 月 31 日在我院脊柱关节外科的腰椎退变性疾病行手术治疗的 50 例患者随机分成对照组和实验组。

1.2 方法

对照组患者接受医院常规治疗, 包括疾病的宣教、术前的常规宣教, 术后的生命体征检测、止痛药的应用, 术后的功能锻炼: 踝泵、直腿抬高、股四头肌功能锻炼、观看功能锻炼视频等, 观察组: 在对照组的基础上, 由经过专业培训的责任护士实施渐进性肌肉放松训练, 选择在术前 1 天对患者渐进性肌肉放松宣教及训练, 晚上进行中药足浴, 其具体方法为: ①渐进性肌肉训练: 让患者全身舒展并平躺在床上, 以“自我放松术”指导患者, 轻轻合上双眼, 指导患者吸气时握拳, 呼气时缓慢伸展手臂, 指导过程中语言温和平缓, 让患者体会紧张和放松的感受, 依次用该方式对患者前臂、上臂、面部、

颈部、肩部、背部、胸部、腹部、下肢等部位进行肌肉逐步放松训练, 整个过程包括紧张训练 5S 和放松训练 10S, 不同部位训练间隔时间 10S, 护士第一次全程指导示范, 保证每位患者熟练掌握, 每天训练 2 次, 每次 30-40 min; ②中药足浴: 其组方为千年健 30 克、海桐皮 30 克、桂枝 15 克、荆芥 15 克、干姜 30 克、炒王不留行 30 克、醋没药 20 克、苏木 30 克、红花 20 克、大黄 15 克、伸筋草 30 克、透骨草 30 克、香加皮 30 克、醋乳香 120 克, 浓缩提炼制成药粉, 在桶内加入热开水, 将药粉倒入桶中, 搅拌均匀, 待水温在 40-45 °C 范围内将双脚放入桶内进行足浴, 足浴液面以浸没踝关节为宜, 每晚睡前中药足浴 1 次, 25-30min/次。

1.3 观察指标

责任护士分别于患者术后第一天、第三天、出院当天及出院后 1 周随访, 进行评价指标数据的收集。最终对比两组患者 VAS 疼痛评估和日常生活自理能力 (ADL) 的指标数据, 进行统计分析。

1.4 统计学分析

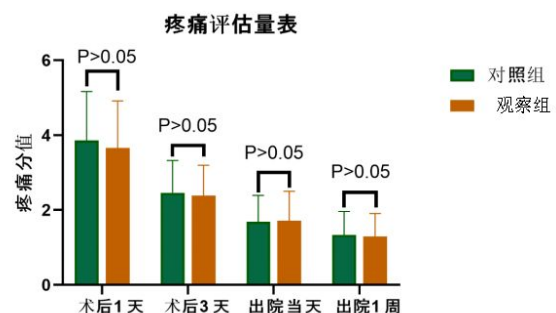
使用 SPSS18.0 软件进行数据统计分析。计量资料以均数 ± 标准差 ($\bar{x} \pm s$) 表示, 组间比较采用 t 检验。计数资料以例数和百分比 (%) 表示, 组间比较采用 χ^2 检验。以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 对比两组患者疼痛程度

干预后实验组患者疼痛程度和对照组无统计学差异 ($p > 0.05$), 见表 1。

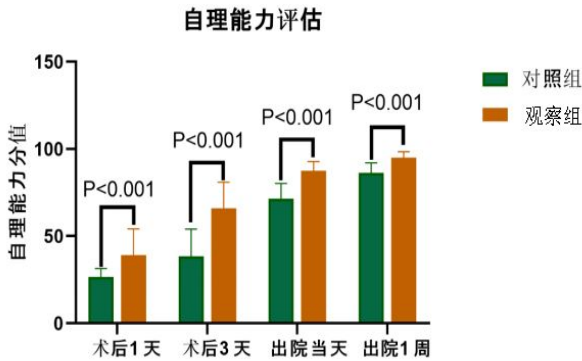
表 1 两组患者疼痛评分比较



2.2 对比两组患者日常生活自理能力 (ADL) 评分。

干预后实验组患者日常生活自理能力 (ADL) 评分高于对照组, 有统计学差异 ($p < 0.001$), 见表 2。

表 2 两组患者日常生活自理能力 (ADL) 评分比较



3 讨论

腰椎退行性变在影像学上是指有骨刺的形成、椎间隙的狭窄, 甚至出现腰椎的侧弯、滑脱等, 是患者做腰椎 CT 或核磁检查时得到的结果。腰椎退行性变是指人体的腰椎组织结构出现老化、机能出现减退的一类疾病的统称, 主要包括腰椎管狭窄、腰椎间盘突出等, 主要表现为腰痛、腿痛、下肢麻木无力等。单纯出现腰椎退行性变患者并无临床症状, 可以进行功能锻炼, 不必进行药物治疗。如果患者出现腰痛、下肢无力等症状建议患者休息, 用非甾体类镇痛消炎药如氯诺昔康、塞来昔布等来缓解腰部疼痛。腰椎退化者在初期出现症状时, 可以采用非手术治疗的方法即保守治疗来减轻症状, 比如: 行牵引治疗、理疗、推拿、按摩等方法。正确的理疗、推拿和按摩有助于松弛肌肉, 缓解腰部肌肉痉挛及疼痛, 同时注意休息, 以及保持正确的姿势。病情进一步加重以至于影响正常的生活和工作, 需要进行传统手术或者微创手术来进行治疗。腰椎退变性疾病病程长, 保守治疗效果不佳, 病情易反复, 后期大部分患者采取手术治疗解决病痛问题, 因为腰椎手术风险高, 患者对手术存在恐惧、焦虑、失眠负性情绪, 也会增加患者的疼痛感, 渐进性肌肉训练是通过对肌肉进行规律性的“紧张 - 放松”循环训练, 通过对身体多部位放松训练来调节机体生理、心理活动, 消除患者紧张不安的情绪, 使患者身体、心理和精神恢复平衡, 降低交感神经系统的兴奋性, 有效减轻患者紧张或焦虑不安等不良情绪[3-6]。同时在对患者进行放松训练的过程中, 有利于加强与患者之间的沟通, 使患者主动配合治疗, 提高治疗的依从性, 有利于患者心理放松, 提高睡眠质量; 中药足浴具有广泛适应证, 在护理过程中, 按治疗时间, 按疗程经心施治,

操作简便, 效果显著, 经济安全, 具有改善血液循环、镇静催眠的作用, 对提高生活自理能力。除此之外, 中药足浴还能够促进机体的新陈代谢, 有助于体内的毒素和其他代谢物的排出。可以让身体放松缓解疲劳, 从而可以改善睡眠质量。用中药泡脚, 具有活血化瘀疏通经络的作用, 它可以刺激足部的血液循环, 从而改善手脚冰凉的现象。对于改善女性因为宫寒而引起的痛经也有一定的功效。本研究结果显示, 实验组患者的疼痛情况和自护能力改善均明显优于对照组, 差异有统计学意义, $P < 0.05$, 进一步说明联合方法应用于腰椎退行性病变围术期患者中的可行与有效。

综上所述, 渐进性肌肉训练及中药足浴治疗, 能有效改善腰椎退行性病变围术期患者疼痛及生活自理能力, 消除患者焦虑、抑郁等负面情绪, 提高生活自理能力, 促进患者快速康复, 恢复患者的社会能力, 从而缩短住院时间和减少住院费用, 满足患者快速康复需求, 具有提高患者与家属的满意度等方面的应用价值。

参考文献:

[1]刘银芳.渐进性肌肉放松对严重慢性阻塞性肺疾病患者疲劳和睡眠质量的影响[J].山西医药杂志,2020,49(18):2475-2477.

[2]郑慧敏,李健.中药足浴临床应用研究进展[J].江苏中医药,2013,45(12):75-77.

[3]魏晨慧,郭锦丽,程宏,王翠萍,史洁,李佳慧.不同类别骨科手术病人围术期睡眠质量及影响因素分析[J].护理研究,2020,34(12):2120-2125.

[4]Kirli Topcu SI,Palancioglu A,Yaltirik M,et al.Piezolectric surgery versus conventional osteotomy in impacted lower third molar extraction:Evaluation of perioperative anxiety, pain,and par-esthesia[J]. J Oral Maxillofac Surg,2019,77(3): 471-477.

[5]张晓红,于文君,宗薇,等. 神经外科择期手术患者围术期焦虑的现况调查和危险因素分析[J]. 中华现代护理杂志, 2019,25(28):3611-3616.

[6]陶德鹤,李毅,王丽莎,等. 舒适护理联合临床护理路径对子宫肌瘤切除术患者术前焦虑及手术应激及术后心身舒适度的影响[J]. 中国肿瘤临床与康复,2018,25(4): 480-483.

基金项目名称: 渐进性肌肉训练联合中药足浴在腰椎退变性疾病患者围术期中的应用研究 河南 AB220713