

运动疗法对血液病化疗患者预防跌倒的效果观察

彭娟 张崇静 通讯作者

(武汉华中科技大学同济医学院附属协和医院 湖北武汉 430022)

【摘要】目的：探究运动疗法对血液病化疗患者预防跌倒的效果。方法：选取2018年1月-2018年12月期间收入我院治疗的98例血液科化疗患者为例，均分为对照组(n=49)、观察组(n=49)，对照组实施常规护理干预，观察组在对照组的基础上加以运动疗法，对比两组患者体能状态以及住院情况。结果：通过实施护理干预后，观察组患者的平衡测试评分、步态速度测试评分、椅子坐立测试评分显著高于对照组，同时观察组患者的住院时间以及平均日住院费用均低于对照组，差异显著(P<0.05)。结论：对血液病化疗患者实施运动疗法干预措施，可改善患者体能状态，预防跌倒事件的发生。同时提高治疗效果，缩减住院费用，减轻患者的经济负担，值得临床借鉴。

【关键词】运动疗法；血液病；化疗患者；预防跌倒

跌倒是突发性、不自主、不受控制的体位改变，倒在地面上或者是低于地面的物体。而住院患者发生跌倒是常见不良事件之一，尤其是血液科患者常有高热、贫血等临床症状，加上患者受长期使用化疗、利尿等药物治疗，跌倒的发生风险明显升高。据有关资料统计^[1]，全世界死于跌倒占总死亡比率的12%。血液化疗患者跌倒，不仅给患者增加痛苦，也为医院带来较大的负面影响。为预防血液科化疗患者跌倒，本文就运动疗法与患者跌倒的影响进行深入研究，现报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2018年1月-2018年12月期间收入我院治疗的98例患者为例，均分为对照组(n=49)、观察组(n=49)。其中对照组患者年龄19-75岁，平均年龄为(38.47±8.65)岁；男18例，女31例；观察组患者年龄20-74岁，平均年龄为(39.25±8.57)岁；男24例，女25例；患者的年龄、性别等经过一般资料对比，(P>0.05)，存在可比性。以上研究对象以及家属均知情且签署了知情同意书，并且获得了伦理委员会的批准。排除标准：(1)患者临床资料不全者；(2)依从性较差者；(3)伴有全身恶性肿瘤患者。

1.2 方法

对照组实施常规的护理干预，观察组在对照组的基础上联合运动疗法，具体如下：(1)关节松动训练：患者借助膝关节锻炼器材进行锻炼，根据患者的大腿以及小腿的长度调节膝关节运动器材的长度，并将旋钮做好固定，保证患者肢体在运动器上外展15-30°，足尖保持向上，呈中立位。该动作完成后，包裹患者大腿小腿，固定在膝关节锻炼器上，调节仪器参数，外展0-90°^[2]。(2)肌力训练：肌力训练一般包括徒手训练法和器械训练法，而徒手肌力训练一般不需要准备仪器，分三种训练方式：①靠墙静蹲：患者两脚分开与肩部同宽，脚尖朝正前方，抬头挺胸保持身体与地面垂直，背部紧贴墙面，脚跟距离墙面脚长距离，全身体重均匀地分布在两条

腿上，缓慢下蹲，大小腿呈90°直角，维持20s，休息60s后，重复动作一次。②直抬腿练习：病床上采取仰卧位，两腿伸直，抬起一侧大腿，与床面呈30°，且注意保持膝关节伸直，可充分动员股四头肌的肌纤维，持续动作30s后换另外一侧。③后抬腿练习：患者采取俯卧位，一直大腿抬起，与床呈30°，保持姿势，抬起落下重复15次，换另外一侧。(3)有氧训练：例如骑动感单车，是心跳逐步上升至110次/min以内，保持心率在最低与最高的安全心跳范围内。(4)平衡训练：借助平衡板、平衡木或者在是窄道上行走，身体移位运动、平衡运动等方式练习。(5)步行训练：①静态训练：训练改变手的位置，两手交替前后变化，肩部前屈外展上肢摆过中心线。②动态训练：原地踏步走，侧方辅助行走，控制骨盆提高行走能力，通过悬肩帮助摆臂，持续练习20min。以上动作连续训练2周。

1.3 观察指标 两组患者体能状态以及住院情况。

1.4 评分标准 采用SPPB评分量表对患者的体能状态进行评分：①平衡实验：并排站立10s，半串联站立<15s，0分；半串联站立10s，串联站立>5s且<10s，2分，当串联站立>10s，3分；②步态速度测试：无法完成实验，0分；>5s且<10s，1分；>10s，3分；③椅子坐立测试：当患者不能完成连续五次坐立或者是完成时间>45s，评0分；当患者完成坐立事件>15s且<45s，1分，当患者15s以内完成，3分。分数越高则表示患者体能状态越好。

1.5 统计学分析 应用SPSS24.0进行统计学处理，计量资料采用均数±标准差(x±s)表示，应用t检验；计数资料采用率(%)表示，应用χ²检验，以P<0.05

具有显著性差异。

2 结果

通过实施护理干预后，观察组患者的平衡测试评分、步态速度测试评分、椅子坐立测试评分显著高于对照组，且住院情况好于对照组，差异显著(P<0.05)，如表1。

表1 两组患者体能状态以及住院情况对比(x±s,分)

组别	n	平衡测试	步态速度测试	椅子坐立测试	住院时间(d)	日均住院费用(万元)
对照组	49	1.45±0.31	1.57±0.39	1.49±0.38	23.58±7.98	0.87±0.27
观察组	49	2.15±0.41	2.27±0.44	2.49±0.52	15.36±6.84	0.56±0.12
t	-	9.55	8.33	10.86	5.47	7.34
P	-	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

3 讨论

运动疗法通过肌力训练、平衡训练、步行训练等相结合的运动方式，提高运动依从性，养成运动锻炼的生活习惯，增加患者的躯体功能以及耐受性，对预防患者跌倒起到预防作用。同时加强对患者的营养支持，提高患者的机体免疫力，延长患者生命。

本次研究中，通过对观察组实施运动疗法，患者的平衡测试、步态速度测试、椅子坐立测试评分均高于对照组，差异显著(P<0.05)。

综上所述，对血液病化疗患者实施运动疗法干预措施，改善患者体能状态，增加患者肌力以及肢体的协调性，预防跌倒事件的发生，同时提高治疗效果，缩减住院费用，减轻患者的经济负担，值得临床借鉴。

生，同时提高治疗效果，缩减住院费用，减轻患者的经济负担，值得临床借鉴。

参考文献：

[1]李倩玲,吴碧静,李观妹.合理运动护理对维持性血液透析患者低血压的预防效应分析[J].护理实践与研究,2018,15(07):39-40.

[2]张兆龙,覃林.基于跌倒效能系统评价 Otago 家庭运动预防老年人日常跌倒损伤的效果[J].中国康复医学杂志,2018,33(2):200-205.

作者简介：

彭娟：女，本科，主管护师