

康复护理干预对腰椎间盘突出症患者的生活质量影响

马丹 何燕

(成都市郫都区中医医院 四川成都 611730)

摘要：目的：探讨对腰椎间盘突出患者采用康复护理干预对提高患者生活质量的作用。方法：选择我院2018年1月至2018年12月收治手术治疗腰椎间盘突出症患者计110例，随机分为常规护理对照组(n=55)与采用康复护理干预实验组(n=55)，评价护理效果。结果：实验组术后健康知识评分高于对照组，P<0.05，VAS疼痛评分低于对照组，P<0.05，生活质量评分高于对照组，P<0.05。结论：对腰椎间盘突出症患者采用康复护理干预能够减轻患者疼痛，有利于提高患者生活质量，值得推广。

关键词：康复护理；腰椎间盘突出；疼痛；生活质量

腰椎间盘突出由椎间盘退行性改变，核髓突出，纤维环破裂刺激神经、血管以及脊髓而引发，伴随腰腿疼痛、下肢活动受限等典型症状，病程长，且容易反复，对患者的日常生活质量存在严重的不良影响。对于本病，手术是治疗的有效方案，但治疗后的护理服务直接影响到患者的预后。为探讨对腰椎间盘突出患者更为理想的护理方案，本研究引入了康复护理，以我院收治手术治疗腰椎间盘突出症患者计110例为对象，评估了常规护理与康复护理干预的临床效果，现报告如下。

1. 资料与方法

1.1 临床资料

选择我院2018年1月至2018年12月收治手术治疗腰椎间盘突出症患者计110例，随机分为常规护理对照组(n=55)与采用康复护理干预实验组(n=55)。对照组中男30例，女25例，年龄31~74岁，均数(51.41±12.24)岁，病程1~13年，均数(4.82±1.44)年，实验组中男31例，女24例，年龄32~75岁，均数(51.32±12.38)岁，病程1~12年，均数(4.65±1.52)年，两组基础资料对比，P>0.05，具有可比性。纳入患者均经临床检验确诊为腰椎间盘突出症，直腿抬高60°以下，已签署同意书，排除合并严重脏器、精神疾病等患者。

1.2 方法

对照组常规护理，包括病情监护、体征监控、下床活动指导等。实验组则采用康复护理干预，主要内容包括：(1)认知干预，采用口头讲解配合图文、视频的方式讲解早期康复训练的价值、具体方法以及注意事项，并以恢复良好的案例给以患者信心，提高患者对康复训练的配合度。同时积极解答患者所存在的疑惑，并讲解复发的风险，培养患者良好的生活习惯^[1]。(2)康复护理干预，分为三个阶段进行实施。第一个阶段，即术后4h~3d，在床上进行被动训练，下肢抬高角度以30~60°为宜，交替进行，并再最高位置停留10~20s，每次10min。膝关节进行背伸、环转等，并进行踝关节活动^[2]。第二阶段，即术后4~12d，指导患者下床活动，并佩戴腰围贴墙活动，维持头、双侧肩膀、臀部、足跟紧贴墙壁，贴墙时间5min，每日6次。并进行髋关节伸屈、髋关节屈曲、手环抱单侧膝关节向胸部靠近等动作，每日均15次^[3]。另外可在床上去俯卧位，以上肢支撑，进行小腹贴床面抬头仰动作，维持10~20s，并可逐渐增加后仰程度。第三阶段，即术后2周后，指导患者进行腰背部肌五点式运动，并开展腰背肌飞燕式运动。对患者的康复情况进行评估，为患者制定出院后的训练方案，并叮嘱出院后保暖、负重时间、腰围使用时间等，并定期随访。

1.3 观察指标

(1)对比术后患者康复知识掌握水平以及术后疼痛评分。疼痛评分以VAS视觉模拟法评价。(2)对比生活质量，采用QOL生活质量量表分别从生理、心理、社会、情感四个方面进行评价，分值越高代表生活质量越好。

1.4 统计学方法

数据采用是SPSS21.0处理，设定为P<0.05，差异有统计学意义。

2. 结果

2.1 健康知识与疼痛情况

实验组健康知识评分为(78.62±6.42)分，高于对照组(71.44±5.82)分，P<0.05(t=6.1449, P=0.0000)。实验组VAS评分为(1.79±0.48)分，低于对照组(2.51±0.52)分，P<0.05(t=7.5454, P=0.0000)。

2.2 生活质量

实验组生活质量评分高于对照组，P<0.05，详见表1。

表1 两组生活质量组间对比表 (x±s, 分)

组别	例数	生理功能	心理功能	社会功能	情感功能
对照组		51.40±10.65	62.85±8.43	46.41±11.21	48.38±11.14
实验组	55	74.21±7.31	73.11±10.26	73.44±12.13	75.21±15.58
t	55	12.74	5.7368	12.13	15.58
P值		0.0000	0.0000	0.0000	0.0000

3. 讨论

腰椎间盘突出属于临床常见疾病，也是引发腰痛的重要原因，以青壮年为高发群体，容易反复发作。本病的发生影响因素较多，年龄、性别、职业以及吸烟等均相关。而随着国内居民生活、工作压力的增加，本病的发生率不断上升，已经成为了严重影响国内居民生活质量的疾病。而手术治疗本病虽然疗效肯定，但也存在术后并发症的可能，故需要加强护理^[4]。而在康复护理干预的过程中，通过健康教育，能够提高患者进行康复训练的积极性；第一阶段的训练，能够改善下肢血运，有利于预防静脉血栓，减少神经根粘连；第二阶段的训练则可提高腰背部的柔韧性；配合第三阶段的干预，则能够增加腰背部的肌肉强度，有利于加快患者腰背部功能的恢复。本次研究中，实验组术后健康知识评分高于对照组，P<0.05，VAS疼痛评分低于对照组，P<0.05，生活质量高于对照组，P<0.05，代表康复护理效果理想。

综上所述，对腰椎间盘突出症患者进行康复护理可改善其认知，减轻其疼痛，有利于提高患者的生活质量。

参考文献：

- [1]彭丽丽, 余凤娇, 王青. 康复护理干预对腰椎间盘突出症患者的生活质量影响[J]. 实用临床医药杂志, 2016, 20(16):207-209.
- [2]吴智榕, 刘海玲. 康复护理干预对腰椎间盘突出症患者生活质量的影响[J]. 中西医结合护理(中英文), 2016, 2(12):140-142.
- [3]黄现平. 快速康复护理干预对腰椎间盘突出症患者生活质量的影响分析[J]. 山西医药杂志, 2018, 47(10):1212-1214.
- [4]刘倩男. 康复护理干预对腰椎间盘突出症患者生活质量的影响[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2018, 3(41):87-88.