

“瑜伽体式”在胸腰椎骨折康复治疗中的效果观察

刘玉凤

(武汉大学人民医院钟祥医院 湖北荆门 431900)

摘要:目的:探讨“瑜伽体式”在胸腰椎骨折患者康复效果中的影响。方法:选取符合条件的胸腰椎骨折患者 100 例,随机分对照组和干预组;对照组采取常规体位康复锻炼,干预组融入“瑜伽体式”康复锻炼。结果:干预组并发症优于对照组,结论:“瑜伽体式”在胸腰椎骨折患者康复治疗过程中,减少并发症。

关键词:瑜伽体式;骨折;康复

Effect observation of "Yoga asana" in rehabilitation treatment of thoracolumbar fractures

Liu Yufeng¹ (1.Zhong Xiang Hospital affiliated People's Hospital of Wuhan University, Jingmen 431900, Hubei Province, China)

[Abstract] Objective: To explore the effect of "yoga pose" on the rehabilitation of patients with thoracolumbar fracture. Methods: 100 patients with thoracolumbar fracture were selected and randomly divided into control group and intervention group. The control group took routine posture rehabilitation exercise, and the intervention group was integrated into "yoga asana" rehabilitation exercise. Results: The complications in the intervention group were better than those in the control group. "Yoga Asana" reduces complications in the rehabilitation treatment of patients with thoracolumbar fracture.

Key words: Yoga postures; Fracture; rehabilitation

在当今社会,建筑业交通业发展迅猛的情况下,脊柱骨折患者数量逐渐增多,脊柱骨折占全身骨折的 5-6%,胸腰椎骨折由于其位置的特殊性,易受损,约占脊椎骨折的 70%^[1]。对于胸腰椎骨折病人,体位护理具有重要作用,正确的体位不仅能减少对病人的痛苦,更能促进康复,是一种适用性很强的护理措施^[2]。本研究运用瑜伽体位于胸腰椎骨折患者的康复锻炼,降低骨折并发症的发生率,提升了康复效果,现总结如下:

1. 临床资料

1.1 一般资料

本研究收集了从 2017 年 1 月-2019 年 12 月在本院住院的胸腰椎骨折患者,按照纳入排除标准,以病房为单元,设定干预组病房和对照组病房,共收集 100 例完整的患者资料。

1.2 方法

1.2.1 对照组的一般护理措施:所有对照组采用常规体位锻炼:仰卧位,挺胸,抬臂,直腿抬高,“五点式”、“三点式”、“四点式”、深呼吸运动,俯卧位的“飞燕式”,间断佩戴支具下床活动。

1.2.2 干预组的护理措施:在对照组实施的措施中,融入瑜伽体式锻炼方法^[4],包括:

- (1) 霹雳坐吸气式。

- (2) 山立功。

- (3) 竖腿功。

- (4) 板凳式。

- (5) 眼镜蛇式。

- (6) 背部伸展式。

- (7) 全蝗虫式。

- (8) 弓式。

1.3 观察指标观察在院期间的腹胀,便秘,尿潴留次数。

1.4 统计学方法

数据采用 SPSS22.0 软件进行统计分析,计量资料采用均数 ± 标准差表示,计数资料采用频数或率表示。两组计量资料比较服从正态分布的采用 T 检验,不服从正态分布的采用秩和检验;计数资料比较采用卡方检验。以 $p < 0.05$ 判定为有统计学意义。

2. 结果

1. 两组患者并发症比较

两组患者的并发症发生情况如表 2 所示。干预组的腹胀、便秘和尿潴留发生率均低于对照组,差异均有统计学意义 ($p < 0.05$)。详见表 1。

表 1 两组患者的并发症发生情况比较

分组	例数	腹胀		便秘		尿潴留	
		有	无	有	无	有	无
干预组	50	11(22.00%)	39(78.00%)	8(16.00%)	42(84.00%)	2(4.00%)	48(96.00%)
对照组	50	29(58.00%)	21(42.00%)	23(46.00%)	27(54.00%)	9(18.00%)	41(82.00%)
统计量		$\chi^2=13.500$		$\chi^2=10.519$		$\chi^2=5.005$	
参数		$p < 0.001$		$p = 0.001$		$p = 0.025$	

3. 讨论

3.1 本研究实施的瑜伽体式对胸腰椎骨折康复效果的影响 瑜伽是世界公认的一种具有预防疾病和治疗效果的体育活动,属于最自然和有效的物理治疗方法之一,瑜伽体位法有充分锻炼人体大架——脊柱的作用^[4],根据脊柱骨折的力学原理、康复原则及瑜伽体式锻炼的功效,我们选择了十二种瑜伽体式,进一步促进骨折及脊柱功能恢复^[4]。这 12 种体式锻炼了身体各肌群,稳固了脊柱。总之,瑜伽每一种体式,都有其独特功效,方法简单,安全、经济、易掌握,体式多样,让患者有更多的选择性和趣味性,瑜伽的每个动作舒缓、稳固,在循序渐进中,获得了力量、柔韧性和平衡,缓解了

压力和紧张感,使修身和锻炼有机结合,改善了整个脏器功能,有效降低了脊椎骨折长期卧床所带来的腹胀、便秘、焦虑、肌肉萎缩、脊椎不稳、长期慢性下腰痛等病痛的困扰,提高了患者的生活质量,是一组值得在临床推广的锻炼体式。

参考文献

- [1]徐叶等,腰椎骨折[M],北京:人民卫生出版社,2009,126-129
- [2]孟庆芳.Orem 自理模式改善脊柱手术患者焦虑和抑郁情绪的应用效果分析[J].国际护理学杂志,2015,34(04):515-517.
- [3]韩俊,瑜伽初级教程[M],沈阳:辽宁科学技术出版社,2015,项目编号:2018YDKY096