

# 运动指导护理在帕金森病康复患者中的护理效果研究

张晓莲

昆明医科大学第一附属医院

DOI:10.32629/carnc.v3i10.18826

**[摘要]** 目的: 观察对帕金森病康复患者护理过程中开展运动指导护理的作用。方法: 在本院2024年5月至2025年4月帕金森病康复患者中选择70例为对象, 随机抽样均分2组(对照组、观察组, 各35例)。对照组在康复期间进行常规护理, 观察组则开展运动指导护理。对两组患者运动功能、步态功能以及恢复期间生活质量、护理满意度进行观察。结果: 运动功能, 观察组护理后高于对照组,  $P<0.05$ 。步态功能, 观察组护理后步长、步速、步频均高于对照组,  $P<0.05$ 。生活质量以及护理满意度, 观察组均高于对照组,  $P<0.05$ 。结论: 在对帕金森病康复患者进行护理过程中开展运动指导护理, 可以帮助患者运动功能进行恢复, 改善患者步态功能, 提高患者生活质量, 并提升患者护理满意度。

**[关键词]** 运动指导护理; 帕金森病; 康复; 运动功能

中图分类号: R473.7 文献标识码: A

## Study on the Nursing Effect of Exercise Guidance Nursing in Parkinson's Disease Rehabilitation Patients

Xiaolian Zhang

The First Affiliated Hospital of Kunming Medical University

**Abstract:** Objective: To observe the role of exercise guidance nursing in the nursing process of Parkinson's disease rehabilitation patients. Method: 70 Parkinson's disease rehabilitation patients from May 2024 to April 2025 in our hospital were selected as the subjects, and randomly divided into two groups (control group and observation group, each with 35 cases). The control group received routine care during the rehabilitation period, while the observation group received exercise guidance care. Observe the motor function, gait function, quality of life during recovery, and nursing satisfaction of two groups of patients. Result: The motor function of the observation group was higher than that of the control group after nursing care,  $P<0.05$ . Gait function: After nursing, the observation group showed higher step length, pace, and frequency than the control group,  $P<0.05$ . The quality of life and nursing satisfaction in the observation group were higher than those in the control group,  $P<0.05$ . Conclusion: Conducting exercise guidance nursing during the nursing process of Parkinson's disease rehabilitation patients can help patients recover their motor function, improve their gait function, increase their quality of life, and enhance their nursing satisfaction.

**Keywords:** exercise guidance and nursing; Parkinson's disease; recovery; motor function

## 引言

帕金森病为当前临床较为常见的病症类型, 为神经系统疾病中治疗难度较大的病症类型。致病机制较为复杂且病症周期较长, 在病症长时间影响下, 会导致患者存在有肌肉强直、运动迟缓以及步态障碍等方面症状, 会直接影响到患者日常生活<sup>[1-2]</sup>。在帕金森病患者康复的过程中, 为帮助患者受损功能可以迅速进行恢复, 在对患者进行药物治疗的层面上, 更需要做好运动康复指导工作, 通过协助患者开展各方面功能康复锻炼, 帮助患者受损功能进行恢复<sup>[3-4]</sup>。本次研究主要对运动指导护理在帕金森病患者康复过程中的作用进行观察。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

在本院2024年5月至2025年4月帕金森病康复患者中选择70例为对象, 随机抽样均分2组(对照组、观察组, 各35例)。对照组在康复期间进行常规护理, 观察组则开展运动指导护理。对照组中男性18例, 女性17例, 年龄在57—75岁间, 均值为(65.15±1.45)。体质指数21~24kg/m<sup>2</sup>, 均值为(22.34±1.25) kg/m<sup>2</sup>。观察组中男性19例, 女性16例, 年龄在58~76岁间, 均值为(64.11±1.45)。体质指数21~24kg/m<sup>2</sup>, 均值为(22.56±1.26) kg/m<sup>2</sup>。两组基本资料对比,  $P>0.05$ 。

## 1.2 方法

## 1.2.1 对照组

该组患者在治疗过程中，护理人员需按照临床常规护理方案对患者进行各方面护理。结合患者用药方案，指导患者保持良好的用药习惯，帮助患者明确在恢复过程中需要注意的各方面问题。结合患者认知功能等做好病症相关健康指导工作，帮助患者对自身病症特点存在有更加清晰的认识。并在与患者进行交流的过程中，准确对患者心理状态进行分析，分析患者是否存在心理压力，准确开展心理层面指导，帮助患者在康复的过程中保持良好的心理状态，缓解患者心理压力。鼓励患者每日适当进行活动，尽量在家属陪同的情况下进行各方面活动锻炼，帮助患者受损功能进行恢复。

## 1.2.2 观察组

观察组在康复过程中则需要对对照组常规护理的层面上对患者进行运动指导护理：（1）运动能力评估。在对患者开展运动指导护理前，护理人员需要对患者各方面情况进行综合性评估，了解患者运动能力，判断患者运动耐受性等，并结合患者具体情况对运动护理指导方案进行制定。并为患者建立运动康复指导管理档案，结合患者康复情况及时对运动方案进行调节，增加各方面运动康复护理的适用性。（2）被动活动。在对患者进行运动康复的过程中，先指导患者进行被动活动，包括四肢弯曲、伸展训练等。由护理人员或者家属协助患者进行被动活动，单次被动活动时间控制在20分钟左右，每日开展3次。在运动的过程中，需要对活动范围合理进行控制，避免被动活动幅度过大，导致患者产生不适感。并在患者进行被动活动锻炼的过程中，准确观察患者肢体功能恢复情况，逐步协助患者过渡到主动锻炼，促使患者受损功能可以进行恢复。在由被动锻炼过渡到主动锻炼的过程中，护理人员需要给患者鼓励和支持，帮助患者建立自信心，促使患者能够顺利过渡到主动训练的过程中。（3）头部运动锻炼。在患者进行康复的过程中，需及时指导患者进行头部运动锻炼，协助患者处在坐位，先将头部缓慢向仰，再向前进行低头，反复进行3次后，转变为左右转头活动，在活动的过程中需注意合理控制活动范围以及活动量，避免活动速度过快，导致患者出现不适感，单次活动时间控制在10分钟左右，每日开展3次。（4）表情训练。在患者康复的过程中，需指导患者准确开展各方面表情康复训练，指导患者主动进行鼓腮、微笑、闭眼以及睁眼等动作，促使患者面部活动功能逐步进行恢复。在对患者进行表情训练的过程中，可以为患者分享部分有趣的事情，缓解患者心理压力，促使患者在恢复过程中能够保持良好的心理状态。从心理层面带动患者面部表情活动，进一步提升对患者表情训练效果。（5）肢体、手指训练。需鼓励患者处在端坐位，先深呼吸2

次进行放松，随后将双手上抬，处在伸直状态，5秒后，再缓慢将双臂向上抬，逐步举过头顶，维持15~20秒后，再进行放松，如此反复练习，单次时间控制在15min左右，每日开展3次。并指导患者主动开展手指操训练，由护理人员面对面为患者进行演示。指导患者拇指依次触碰其他四手指指尖，反复进行10次。再进行摊开手掌、握拳训练，反复进行10次。护理人员需准确观察患者握力变化情况，在患者手指活动能力基本恢复后，再利用握力球或者橡皮圈指导患者开展握力训练，单次训练时间控制在5~10秒左右，每只手反复进行15次。或者可以指导患者进行拍节奏训练，为患者播放较为舒缓的音乐，指导患者结合音乐节律自主拍打节拍。（6）步行训练。在患者活动功能恢复后，则可以在护理人员或者家属协助下指导患者进行步行训练，单次训练时间控制在20min，左右，按照循序渐进的原则指导患者进行活动锻炼。（7）平衡协调能力锻炼。指导患者每日进行平衡协调能力锻炼，协助患者处在站立位置，缓慢进行左右、前后转动，或者进行单腿交替站立。

## 1.3 观察指标

（1）运动功能对比。针对患者康复前后运动功能进行锻炼，利用帕金森运动功能量表（MDRSPD）对患者运动功能进行评估，分值越低则表明患者运动功能越好。按照平衡量表（Berg）对患者平衡能力进行评估，分值越高则表明患者平衡能力越好。（2）步长、步速、步频对比。对两组患者在康复指导前后步长、步速、步频进行测量与对比。（3）生活质量与护理满意度对比。利用SF-36量表对患者康复训练前后生活质量进行评估，分值在0~100分，评分越高则患者生活质量越好。在患者出院时则需要指导患者对治疗期间护理满意度进行评价，划分为满意、较为满意、不满意。

## 1.4 统计学方法

研究中相关数据均以软件SPSS 25.0实施分析，均值±标准差（ $\bar{x} \pm s$ ）表示计量资料（包括运动功能、步长、步速、步频等），t检验，%对计数资料表示， $\chi^2$ 检验，（ $P < 0.05$ ）表示差异具备统计学意义。

## 2 结果

## 2.1 运动功能对比

运动功能，观察组护理后高于对照组， $P < 0.05$ ，见表1。

表1 两组运动功能对比（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	例数	运动功能		平衡能力	
		护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	35	27.54±2.02	11.13±2.05	23.11±2.23	41.35±2.35
对照组	35	27.02±2.15	18.65±2.11	23.24±2.15	30.04±2.14

# Clinical Application Research of Nursing Care

t	-	1.425	26.425	1.425	26.752
P	-	0.611	0.001	0.511	0.001

## 2.2 步态功能对比

步态功能, 观察组护理后步长、步速、步频均高于对照组,  $P < 0.05$ , 见表2。

表2 两组步态功能对比 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	步长 (cm)		步速 (cm/s)		步频 (次/min)	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	3	41.52	50.45	67.41	77.34	80.41	95.05
	5	$\pm 2.05$	$\pm 2.35$	$\pm 2.05$	$\pm 1.98$	$\pm 2.78$	$\pm 2.35$
对照组	3	41.67	45.05	67.05	70.45	83.22	90.15
	5	$\pm 2.22$	$\pm 2.11$	$\pm 2.11$	$\pm 2.05$	$\pm 2.15$	$\pm 2.15$
t	-	1.587	21.425	1.425	28.345	1.185	31.457
P	-	0.615	0.001	0.515	0.001	0.564	0.001

## 2.3 生活质量以及护理满意度对比

观察组生活质量评分为  $(88.22 \pm 2.22)$  分, 对照组生活质量评分为  $(71.02 \pm 1.88)$ , 对比  $t = 21.122$ ,  $P = 0.001$ 。护理满意度, 观察组为  $97.14\% (34/35)$ , 对照组为  $77.14\% (27/35)$ , 对比  $\chi^2 = 17.113$ ,  $P = 0.001$ 。

## 3 讨论

帕金森属于神经系统退行性疾病, 主要因多方面原因导致患者脑部黑质多巴胺能神经元细胞损伤所导致, 会促使患者出现活动功能受损、肌肉强直等方面症状, 部分患者甚至存在由便秘、抑郁等方面症状, 会直接影响到患者日常生活<sup>[5-6]</sup>。在对帕金森患者进行治疗的过程中, 护理人员结合患者病症特点准确开展各方面护理工作, 对于帮助患者进行恢复存在有重要的作用<sup>[7-8]</sup>。在常规护理的过程中, 围绕临床护理规定开展各方面护理措施, 虽然可以满足患者在恢复阶段的基本护理需求, 但结合临床反馈可知, 不利于患者运动功能迅速进行恢复。

运动指导护理在帕金森患者康复过程中存在有重要作用。由护理人员对患者运动功能情况进行评估, 并指导患者开展各方面运动功能锻炼。先进行被动活动, 再结合患者恢复情况逐步过渡到主动活动, 按照循序渐进的原则指导患者进行活动锻炼, 可以起到帮助患者受损运动功能进行恢复的作用<sup>[9-10]</sup>。在本次研究中, 观察组在恢复过程中则接受运动指导护理, 结合观察可以发现, 在该护理模式的作用下, 可以增加患者运动能力以及平衡能力, 并起到对患者步态功能进行提升的作用, 有助于患者迅速恢复正常活动能力。同时, 对患者恢复过程中的生活质量进行观察, 在运动指导护理

的过程中通过帮助患者运动能力进行恢复, 可以间接起到提升患者在恢复期间生活质量的作用, 并增加患者对临床护理工作的满意度。

综合研究, 在对帕金森患者进行护理的过程中可以对患者进行运动指导护理, 促使患者受损运动功能可以得到恢复, 改善患者步态功能, 促使患者能够在恢复的过程中尽快恢复正常运动能力, 降低病症对日常生活的影响。

## [参考文献]

- [1]赵娟, 杨佳佳, 沈小娇. 步态训练结合认知行为干预对老年帕金森病患者步行能力及安全感的干预效果[J]. 山西医药杂志, 2025, 54(21): 1675-1679.
- [2]王俊秀, 宁丽, 杨湘英, 等. 经筋理论下干支耳位贴敷联合五禽戏在轻中度帕金森病患者中的应用研究[J]. 护理学报, 2025, 32(20): 67-74.
- [3]宋伟攀, 吴丽青, 陈慧梅. 基于BP神经网络构建居家帕金森病患者护理依赖预测模型[J]. 牡丹江医科大学学报, 2025, 46(05): 76-81+119.
- [4]赵琰, 郭剑军, 沈彬, 等. 基于奥马哈系统的帕金森病脑深部电刺激术病人主要照顾者负担护理干预方案的构建[J]. 护理研究, 2025, 39(18): 3059-3065.
- [5]赵海珍, 狄思雨, 袁园, 等. 叙事护理对帕金森伴抑郁患者负面情绪及病耻感的影响分析[J]. 心理月刊, 2025, 20(16): 171-174.
- [6]郑雯婷. 基于问题导向的干预模式在老年早期帕金森病患者中的应用效果[J]. 中国实用乡村医生杂志, 2025, 32(08): 16-19+23.
- [7]王文凤, 周海淑, 张红. 萧氏双C护理模式对老年帕金森病患者遵医行为及自我管理能力的影晌[J]. 疾病监测与控制, 2025, 19(4): 303-306+318.
- [8]王琳, 刘阳. 认知行为疗法联合舞蹈疗法在早期帕金森病患者中的应用效果[J]. 中国社区医师, 2025, 41(21): 112-114.
- [9]相雅静, 张媛. 个体化护理干预对老年帕金森患者体位性低血压的影响[J]. 心血管病防治知识, 2025, 15(13): 117-120.
- [10]刘江华, 包忠蕾, 郑文鑫, 等. 大数据模型赋能帕金森病运动康复与管理[J]. 运动科学与健康研究, 2025, (04): 89-93.

## 作者简介:

张晓莲 (1993.10-), 女, 汉族, 云南玉溪人, 本科, 研究方向为临床护理。