

护理专业学生临床实习期腰背痛发生风险与防护需求探讨

谭学华 熊比较*

湖北孝感美珈职业学院

DOI:10.32629/carnc.v3i12.21884

[摘要] 目的：探讨护理专业学生临床实习期腰背痛发生风险与防护需求。方法：2024年7月~2025年7月，取我校实习护生42名，以数表法随机分组，对照组21名+常规实习健康管理+基础宣教，观察组+系统化腰背痛风险防护，组间干预效果分析。结果：干预后，观察组腰背痛发生率、各观察指标、Piper疲劳量表、防护认知、防护行为评分、防护需求满足度均较对照组更优($P<0.05$)。结论：临床实习阶段护生发生腰背痛风险较高，常规宣教难以匹配护生职业损伤防控需求。系统化专项防护可显著降低腰背损伤发生几率，改善腰部活动能力，减轻躯体疲劳程度，优化护生职业防护行为规范性与认知水平，提升职业健康保障质量，可推广。

[关键词] 躯体疲劳；腰椎功能；腰背痛；职业防护；临床实习

中图分类号：R47 文献标识码：A

Discussion on the Risk of Lower Back Pain and Protective Needs of Nursing Students during Clinical Practice Period

Xuehua Tan, Bijiao Xiong*

Hubei Xiaogan Meijia Vocational College

Abstract: Objective: To explore the risk of lower back pain and protective needs of nursing students during clinical practice. Methods: A total of 42 nursing interns in our college from July 2024 to July 2025 were selected and randomly grouped by random number table method. The control group (21 students) received routine internship health management and basic health education, while the observation group received systematic lower back pain risk protection. The intervention effects were compared between the two groups. Results: After intervention, the observation group achieved better results in the incidence of lower back pain, related observation indicators, Piper Fatigue Scale score, protection cognition score, protection behavior score and satisfaction degree of protection needs than the control group ($P<0.05$). Conclusion: Nursing students are at high risk of lower back pain during clinical practice, and routine health education cannot meet their demands for occupational injury prevention and control. Systematic special protection can significantly reduce the incidence of lumbar injury, improve lumbar mobility, relieve physical fatigue, standardize nursing students' occupational protection behaviors and raise their cognitive level, and improve the quality of occupational health guarantee, which is worthy of promotion.

Keywords: physical fatigue; lumbar function; lower back pain; occupational protection; clinical practice

引言

腰背部为医疗行业职业性高发肌肉骨骼损伤，多因重复机械操作、长期不良体位、腰背肌群持续负荷所致，可致活动受限、肌群劳损、腰部酸胀，重者会改变腰椎力学结构，显著影响职业人群职业稳定性、身体健康^[1]。入至实习阶段，护理专业学生工作模式发生了巨大改变，由最初的静态课堂学习转变为临床高强度实操训练，日常护理操作包括长时间站立弯腰、体位更换、患者搬运等体力工作，腰背肌群长时间保持紧张状态，显著提升肌肉骨骼负荷，发生职业损伤风险较普通学生群体更高。现下，各实习医院、院校教学工作

重点在于培养专科知识、护理操作技能，尚未健全专项防控实习护生腰背损伤风险体系。常规宣教内容相对宽泛，未能针对性筛查风险、专业化指导防护，难以纠正护生错误发力习惯、不规范操作体位，无法从源头降低发生腰背损伤风险，躯体长时间保持疲劳状态会慢慢演变为腰部器质性劳损。基于实习护生职业健康防护体系存在的诸多不足，本文取我校实习护生42名展开探究，分析系统化防护干预的价值，现汇总如下。

1 资料与方法

1.1 临床资料

Clinical Application Research of Nursing Care

2024 年 7 月~2025 年 7 月，取我校实习护生 42 名，以数表法随机分组，对照组 21 名，男：女=2:19，年龄 20~23 岁（21.16±0.75）岁，实习时长 2~8 个月（5.13±1.26）个月；观察组 21 名，男：女=1:20，年龄 20~24 岁（21.24±0.81）岁，实习时长 2~9 个月（5.22±1.31）个月，组间一般资料（P>0.05）。

1.2 方法

对照组+常规健康管理，教师以教学常规流程为依据开展带教，按时开展职业健康知识通用性宣教，简单介绍工作日常保健常识、注意事项，未提供腰背痛专项防护培训、风险筛查、个体化指导。护生日常操作以个人习惯为依据展开，未统一管理体位、训练指导腰背防护。

观察组于上述层面上加上系统化腰背痛风险防护：具体含：（1）创建针对性筛查机制，按时评估日常护生操作姿势、腰部疲劳状态、弯腰负重频率、自我防护意识，有效识别高危因素，并重点监测高风险个体。（2）专项培训防护知识：介绍腰椎解剖基础结构、不良操作损伤腰背肌群机制、正确体位操作与搬运方式、标准发力技巧，纠正操作不规范行为，如单次长时间弯腰劳作、扭转腰部发力等。（3）拟定腰背肌训练常态化方案，指导实习间隙护生拉伸腰部、锻炼核心肌群，提高腰背肌力量，提升腰椎稳定性，改善肌群紧张状态。（4）优化日常工作管理模式，科学调配文书工作与体力操作占比，以免高强度持续性腰部负荷劳作，创建日常自我监测机制，及时干预腰部不适，避免损伤不断进展。

1.3 观察指标

（1）腰背痛情况：汇总发生腰背痛情况，以近 30d 内出现活动受限、腰部疼痛、酸胀且症状持续 24h 以上，即腰背痛发生。（2）观察指标：以视觉模拟评分法（VAS）评定疼痛，疼痛越重，分值越高^[2]；以 Oswestry 腰部功能障碍指数（ODI）评定腰椎功能，功能受限越重，分值越高^[3]。（3）Piper 疲劳量表：借此评定护生躯体疲乏水平，分值越高，疲劳度越深^[4]。（4）防护认知、防护行为评分：以自制量表评定防护认知，含 5 个维度，认知越高，分值越高；职业防护行为含 5 个维度，行为规范性越强，分值越高^[5]。（5）防护需求满足度：以自制量表评定，评估护生对操作指导、专项培训、健康监测等防护服务满意度，防护需求满意度越高，分值越高^[6]。

1.4 统计学处理

处理数据借助 SPSS 26.0，差异有统计学意义 P<0.05。

2 结果

2.1 腰背痛发生率

对照组 6 例，占比 28.57%；观察组 1 例，占比 4.76%；组间发生率分析（X²=4.290,P<0.05）。

2.2 观察指标

干预后，组间观察指标分析（P<0.05），见表 1。

表 1 观察指标（ $\bar{x}\pm s$ ，分）

组别	例数	VAS 评分		ODI 评分	
		干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	21	4.08±1.02	3.15±0.82	16.32±3.41	13.75±3.02
观察组	21	4.05±0.98	1.42±0.56	16.28±3.36	7.19±2.43
t		0.071	7.954	0.041	7.721
P		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

2.3 Piper 疲劳量表

干预后，组间 Piper 疲劳评分分析（P<0.05），见表 2。

表 2 Piper 疲劳量表（ $\bar{x}\pm s$ ，分）

组别	例数	躯体感知维度		情感维度		行为维度		认知维度	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	21	6.32±1.21	5.48±0.96	5.96±1.05	5.12±0.89	6.27±1.18	5.07±0.85	5.91±1.02	5.26±0.97
		6.29±1.21	2.46±1.21	5.93±1.21	2.29±1.21	6.24±1.21	2.42±1.21	6.11±1.21	2.38±1.21
观察组	21	1.14±0.64	0.64±0.64	1.05±0.57	0.57±0.57	1.14±0.63	0.63±0.63	1.05±0.63	0.62±0.63
		0.11±0.44	5.66±0.44	0.41±0.44	6.51±0.44	0.81±0.44	6.44±0.44	0.81±0.44	6.45±0.44
t		4	1	4	4	4	0	4	1
P		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

2.4 防护认知、防护行为评分

干预后，组间数值分析（P<0.05），见表 3。

表 3 防护认知、防护行为评分（ $\bar{x}\pm s$ ，分）

组别	例数	防护认知		防护行为	
		干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	21	61.25±4.85	69.36±4.52	60.12±4.63	67.85±4.26
观察组	21	61.31±4.79	85.12±3.86	60.18±4.58	83.62±3.75
t		0.144	5.660	0.915	6.881
P		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

2.5 防护需求满足度

两组评分分别为：对照组（70.35±4.12）分、观察组（87.92±3.68）分，组间数值分析（t=14.824，P<0.05）。

3 讨论

实习护生工作涵盖了基础性大量体力护理操作，长期重复性体位扭转、负重、弯腰、持续站立等模式，会使腰背肌群负荷、腰椎压力持续增加^[7]。于青年学生而言，腰背核心肌群力量较弱，脊柱欠缺稳定性，校内学习期间未接触如此强度的体力工作，未建立临床操作标准化习惯，也未能系统认知职业损伤风险，日常操作一般以个人习惯为依据展开^[8-10]。错误发力习惯、不规范体位可对腰背软组织持续刺激，

Clinical Application Research of Nursing Care

影响局部血液循环,肌群维持劳损紧张状态,腰背疼痛发生,长期积累可致肌肉骨骼慢性损伤,持续性加重躯体疲劳状态,逐步制约腰椎活动能力,持续性影响后续身体健康^[11]。

实习常规健康管理重视培育专业知识、临床技能,职业健康宣教内容相对单一,未能与护生体能状态、年龄特征、临床操作特点结合提供针对性风险防控,无标准化体能训练指导与姿势矫正,难以规避损伤诱因^[12]。常规管理缺少动态性风险筛查机制,难以及时识别高危人群与高风险行为,护生自身防护意识不足,缺少规范性防护行为,发生腰背损伤风险较高,难以有效缓解躯体疲劳,腰部活动能力降低^[13]。

本文构建的系统化专项防护干预模式从多个维度完善防护体系。专项知识培训有利于护生储备职业健康知识,明确各类操作发生腰背损伤的风险,创建主动防护意识。标准化操作利于纠正长期错误发力方式、操作姿势,肌群、腰椎负荷降低,机械性损伤累积减少,利于相关指标回落,实质性改善腰椎活动能力^[14]。腰背核心肌群常态化训练利于腰部肌肉支撑能力增强,脊柱稳定性提升,肌肉内部疲劳感缓解,明显降低疲劳情况,科学排班、负荷管控可避免腰部持续性高强度劳作,减少诱因不断刺激,有效控制发病风险^[15]。

本文结果可见,观察组发生腰背痛几率较对照组低,改善疼痛程度更为显著,提示了系统化防护干预可规避实习期间发生腰背损伤的危险因素,减少肌肉骨骼累积劳损,控制疼痛发生、发展。躯体疲劳评分、腰部功能障碍指数组间差值证实该防护手段可优化腰椎机能,缓解躯体疲乏^[16]。防护行为、防护认知显著提升提示了专项干预利于护生职业防护理念持续优化,临床执业行为规范,便于形成稳定长期的标准化操作习惯,于主观层面显著降低发生职业损伤几率。防护需求满足度分析提示了专项防护可与实习护生防护需求精准匹配,完善实教阶段职业健康保障^[17]。

综上,临床实习阶段为护生职业理念、职业习惯形成关键阶段,该时期构建的操作习惯、防护认知会直接影响后续临床工作。系统化职业防护干预利于护生发生腰背痛风险降低,腰椎活动能力改善,躯体疲劳缓解,护生身心状态优化,职业防护整体能力提升,实习全流程管理体系完善,利于培育职业化、规范化护理人才,适合推广运用在各级医院。

[参考文献]

- [1]谢怡静,吴嘉麟,张广宁,等.护理人员职业性腰背痛预防和管理的最佳证据总结[J].护理与康复,2026,25(1):63-67.
- [2]江彩梅,曹云云,柯芬芳,等.基于Kano模型的经皮椎体成形术后残余腰背痛患者中医护理需求分析[J].中国当代医药,2026,33(15):11-16.
- [3]张晶. CiteSpace 循证护理在骨质疏松性胸腰椎压缩性骨折患者术后腰背痛中的应用[J].现代养生,2025,25(6):470-473.

[4]陈慧,曾兢,魏心才,等.基于网络认知行为疗法的养老护理员腰背痛干预方案的构建[J].成都医学院学报,2024,19(1):130-135.

[5]何沁芮,云洁,毛雨婷,等.国内临床护理人员职业性腰背痛发生率及影响因素的Meta分析[J].卫生职业教育,2024,42(10):152-156.

[6]王思佳,石祥秋,曹丽丽,等.疼痛护理在老年骨质疏松腰背痛患者中的临床效果观察[C]//2024年中医药教育研究文章写作与投稿研讨会论文集.2024:253,255.

[7]胡静.疼痛护理联合营养干预对围绝经期骨质疏松腰背痛患者的护理效果分析[J].中国伤残医学,2024,32(8):150-153.

[8]吴晓丹,施佳月,杨瑞.辨证护理下热敏灸联合枢经推拿对慢性非特异性腰背痛的影响[J].光明中医,2024,39(12):2494-2497.

[9]杜世正,胡雁,金克峙,等.护士职业性腰背痛预防和护理临床实践指南[J].护士进修杂志,2021,36(13):1227-1236.

[10]毛兴普,王玉静,马莉,等.基于保护动机理论的延续性护理干预在慢性腰背痛患者中的应用[J].包头医学院学报,2023,39(7):71-75,96.

[11]谯艳,刘小英,杨白林,等.骨质疏松腰背痛老年病人实施骨质疏松疼痛护理干预的效果分析[J].智慧健康,2023,9(21):275-278.

[12]唐琳琦,张煜,陶慧.“无抬举”理念下体位管理培训对护理人员职业性腰背痛的影响[J].中西医结合护理(中英文),2022,8(5):166-168.

[13]胥卫娥,宋细娥.督脉中药涂擦联合中药封包治疗老年骨质疏松性腰背痛的护理干预研究[J].中医外治杂志,2022,31(1):60-61.

[14]李庆芳,黄伟坚,古宇标,等.艾炙理疗联合瑜伽运动在护理人员职业性腰背痛治疗中的应用效果[J].中外医学研究,2022,20(2):169-172.

[15]王亚娟,李晓,余娟,等.心理脱离、睡眠质量对兰州市某三级甲等医院护理人员共情疲劳的影响及腰背痛的调节效果[J].全科护理,2023,21(26):3728-3731.

[16]魏理洋.护理人员职业性腰背痛影响因素分析及经筋刺治疗的临床研究[D].沈阳:辽宁中医药大学,2021.

[17]丁晓梅,王彧,王青.系统化疼痛护理对老年女性骨质疏松腰背痛患者的疼痛干预及效果评价[J].智慧健康,2021,7(19):148-150.

作者简介:

谭学华(1987.11-),女,汉族,咸宁人,本科,中级,研究方向为公共卫生与预防医学。