

运动疗法对脑卒中后遗症患者康复的临床效果分析

刘洋¹ 李玲君² 陈彦¹ 李娜¹ 薄凯元¹

1.黑龙江省牡丹江市中医医院

2.黑龙江省牡丹江市中国人民解放军北部战区第78集团军医院

DOI:10.12238/ffcr.v3i2.14071

[摘要] 目的：分析在脑卒中后遗症患者中实施运动疗法的临床应用效果。方法：随机抽取我院2024年1月至2024年12月期间我院接收的脑卒中后遗症患者100例，分组运用随机数字表法，共分为观察组和对照组，每一组中有患者50例，对照组患者给予常规康复干预，观察组则添加运动疗法干预，对比分析两组最终获得的干预效果。结果：两组结果比较后显示，观察组患者脑神经功能恢复效果优于对照组，患者的肢体运动功能和生活活动能力与对照组相比明显提高，康复期间并发症发生率明显低于对照组，最终患者生活质量与对照组相比提升 ($P<0.05$)。结论：对脑卒中后遗症患者康复期间开展运动疗法，可进一步提高康复效果，尽早改善患者脑神经功能，促进患者肢体功能恢复，减少并发症发生，提高患者生活活动能力及生活质量。

[关键词] 脑卒中；后遗症；康复管理；运动疗法；效果分析

中图分类号：R742 文献标识码：A

Analysis of the Clinical Effects of Exercise Therapy on the Rehabilitation of Patients with Stroke Sequelae

Yang Liu¹, Lingjun Li², Yan Chen¹, Na Li¹, Kaiyuan Chen¹

1.Traditional Chinese Medicine Hospital of Mudanjiang City, Heilongjiang Province

2.The 78th Group Army Hospital of Northern Theater Command, People's Liberation Army,
Mudanjiang City, Heilongjiang Province

[Abstract] Objective: To analyze the clinical effect of exercise therapy in patients with stroke sequelae. Methods: randomly from January 2024 to 2 December 2024 during our hospital received 100 cases of patients with stroke sequela, group using random number table method, is divided into observation group and control group, each group has 50 patients, control group patients give conventional rehabilitation intervention, observation group add exercise therapy intervention, comparative analysis of the two groups of intervention effect. Results: The comparison of the two groups showed that the recovery effect of the observation group was better than that of the control group, the body movement function and life activity of the patients were significantly improved compared with that of the control group, the complication rate during rehabilitation was significantly lower than that of the control group, and the final quality of life of the patients was improved compared with that of the control group ($P<0.05$). Conclusion: The exercise therapy during the rehabilitation of stroke sequelae patients can further improve the rehabilitation effect, improve the cerebral nerve function as soon as possible, promote the recovery of limb function, reduce the occurrence of complications, and improve the life activity ability and quality of life.

[Keywords] stroke; sequelae; rehabilitation management; exercise therapy; effect analysis

1 前言

脑卒中后遗症是指患者在脑卒中发作后，由于大脑受损导致的身体功能受限或功能障碍。这些后遗症可能包括肢体瘫痪、言语障碍、认知障碍等。后遗症的具体表现因个体差异而异，严重程度也各有不同。脑卒中后遗症患者的康复管理在临床中存在一定挑战，主要包括康复意识不足、康复资

源分配不均、康复治疗方法单一以及缺乏系统性的康复评估和长期跟踪。许多患者和家属对康复治疗的重要性认识不足，导致治疗依从性差。此外，康复设施和专业人员短缺，限制了康复服务的质量。同时，康复治疗方案缺乏个体化，未能充分考虑患者的具体情况^[1-2]。为探寻最佳康复方案，我院将运动疗法应用于本病患者康复中的作用进行了总结分析，具

体分析详情见下文叙述：

2 资料与方法

2.1 一般资料

在本研究中，自2024年1月至2024年12月，本院共收治脑卒中后遗症患者100例。这些患者根据随机数字表法被随机分配至两组，即观察组和对照组，每组各包含50例患者。在观察组中，男性患者26例，女性患者24例，平均年龄为(64.00±2.10)岁；而在对照组中，男性患者27例，女性患者23例，平均年龄为(64.50±2.20)岁。两组患者的一般资料比较，显示差异不显著(P>0.05)，因此两组具有可比性。

2.2 方法

对照组患者给予常规康复干预，方法包括物理治疗、作业治疗和言语治疗。物理治疗着重于肌力恢复和关节活动度改善，作业治疗则关注日常生活能力的训练，言语治疗则针对语言障碍和吞咽困难。这些方法综合运用，旨在提高患者的生活质量。

观察组在常规康复干预基础上添加运动疗法：

1) 神经可塑性激活训练：设计精细化的运动方案，结合脑可塑性原理，通过重复性运动和复杂功能性任务的交替进行，激活和促进神经细胞间的连接重建，优化神经网络功能。

2) 精细化的平衡与协调康复训练：通过使用动态平衡板、平衡训练仪器等，进行多维度、多层次的平衡和协调训练，针对患者的平衡功能障碍进行针对性干预，提高患者的动态平衡和协调控制能力。

3) 肌力训练：这一环节旨在通过一系列精心设计的渐进性抗阻运动，系统地增强患者瘫痪肢体的肌肉力量。训练过程中，患者将在专业人员的指导下，逐步增加阻力，从轻重量开始，逐渐过渡到能够承受的重量，以此来刺激肌肉生长和力量提升。

4) 肌肉舒缩练习：在康复治疗中，肌肉舒缩练习是一项基础且重要的活动。通过主动和被动关节活动的结合，患者可以有效地改善肌肉的柔韧性，同时扩大关节的活动范围。这些练习通常包括缓慢的拉伸动作和轻柔的被动运动，旨在预防肌肉萎缩和关节僵硬。

5) 平衡与协调训练：为了提高患者的日常活动能力，平衡与协调训练至关重要。这包括一系列的站立和行走练习，旨在增强患者的核心稳定性，改善下肢的力量和协调性。通过逐步增加难度，患者能够学会如何在站立和移动时保持平衡，减少跌倒的风险。

6) 步态训练：步态训练的目的在于纠正脑卒中患者常见的步态异常，如足下垂、足内翻等。通过针对性的练习，患

者学习如何正确地放置脚步，调整步频和步幅，以及如何使用正确的步态模式，从而提高行走时的稳定性和流畅性。

7) 动作模仿训练：旨在通过模拟日常生活中的各种动作，如抓握、抓举、提举等，来增强患者肢体的功能性活动。这些练习不仅有助于恢复患者的运动能力，还能提高他们日常生活中的独立性，使他们能够更自信地完成日常任务。

2.3 观察标准

1) 神经功能恢复评估：通过美国国立卫生研究院卒中量表(NIHSS)分析。该量表最高分为42分，评分增加指示神经功能损伤的加剧。

2) 肢体运动功能评定：利用佛蒙特州运动功能量表(FMA)评估。该量表总分达到100分，分数越高，代表患者肢体运动功能的恢复程度越好。

3) 日常生活活动能力测定：运用改良Barthel指数(MBI)量表评估。该量表满分设定为100分，得分越高，显示患者日常生活活动能力的提升越明显。

4) 详细记录并对比两组患者在康复过程中出现的并发症情况。

5) 生活质量评估：通过36项简明健康量表(SF-36)评价。该量表总分设定为100分，总分越高，反映了患者生活质量的提升程度。

2.4 统计学计算方法

使用SPSS 25.0软件处理数据，计量指标用(均值±标准差)描述，并行t检验。计数指标用n(百分比)展示，并实施卡方检验。两组有统计学意义用P值低于0.05表示。

3 结果

干预前，组间各项指标对比显示差异性较小(P>0.05)；干预后与对照组结果相比，观察组患者脑神经功能恢复效果更加理想，肢体运动功能以及生活活动能力均显著提高，康复期间发生的并发症较少，最终患者生活质量得到显著改善(P<0.05)，见表1、表2。

表1 两组指标对比详情($\bar{x} \pm s$)

分组	n	脑神经功能/分		肢体运动功能/分	
		干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	50	35.5±2.2	15.2±1.2	61.5±3.6	86.7±6.8
对照组	50	35.8±2.3	19.6±1.4	61.3±3.4	83.5±6.5
t值		0.6665	16.8732	0.2855	2.4054
P值		0.5067	0.0001	0.7758	0.0180

表2 两组指标对比详情($\bar{x} \pm s, \%$)

分	n	生活活动能力/分)	生活质量/分	并发症
组				/%

		干预前	干预后	干预前	干预后	干预后
观察组	5	58.6±	93.5±	57.5±	92.5±	1 (2.0)
	0	5.1	2.9	5.2	5.6	
对照组	5	58.7±	87.7±	57.6±	84.7±	7 (14.0)
	0	5.2	2.5	5.3	5.3	
t/x						
z		0.0970	10.7113	0.0952	7.1532	4.8913
值						
P		0.9229	0.0001	0.9243	0.0001	0.0269
值						

4 讨论

脑卒中在我国的发病率逐年上升，已成为严重威胁人民健康的公共卫生问题。据最新数据显示，脑卒中患者中约80%存在后遗症，严重影响患者生活质量。流行病学调查发现，脑卒中多见于中老年人群，男性发病率高于女性，且与高血压、糖尿病等慢性病密切相关。此外，城市地区脑卒中发病率高于农村地区。

脑卒中后遗症对患者的日常生活造成显著影响，如活动受限、认知功能障碍等，这些变化直接削弱了患者的自我照顾能力，降低了生活满意度^[3-4]。心理层面上，患者常伴有焦虑、抑郁情绪，社交活动减少，进而影响家庭和谐与社会融入。这些综合影响使得患者的生活质量显著下降^[5]。

常规康复干预在脑卒中后遗症患者康复中扮演重要角色，其作用体现在促进肢体功能恢复、提高生活质量。然而，传统方法存在局限性，如康复周期长、疗效不稳定、缺乏针对性，且患者依从性低，难以满足个体化需求。此外，康复资源分布不均，导致康复效果差异明显^[6]。为促进病患者身体恢复，我院对患者在常规康复干预基础上添加了运动疗法，且最终获得了更加理想的康复效果。运动疗法强调个体化、循序渐进的原则，注重患者主动参与和功能恢复。治疗过程

中，强调神经可塑性的应用，通过重复的、针对性的运动训练，促进神经通路重建。此外，重视心理支持和家庭康复指导，以提升患者整体康复质量^[7-8]。

综上所述，运动疗法在脑卒中康复中扮演关键角色，其优势显著。它通过促进神经功能重建，增强肢体力量和协调性，有效减轻运动功能障碍。此外，运动疗法有助于改善患者心理状态，提高生活质量。

[参考文献]

- [1] 马星宇，关研. 运动疗法对脑卒中后遗症患者康复的临床效果分析[J]. 反射疗法与康复医学，2020，29(9): 132-133.
- [2] 武瑞森，李树杰. 运动疗法对脑卒中后遗症患者康复的临床效果分析[J]. 国际临床研究杂志，2022，6(10): 10-15.
- [3] 刘京，李贤. 脑卒中后遗症的运动疗法及中药干预研究进展[J]. 西部中医药，2023，36(6): 158-161.
- [4] 杨振宇，杨佳欣. 开窍通经针刺法结合运动疗法治疗缺血性脑卒中后遗症疗效观察[J]. 世界最新医学信息文摘，2021，21(39): 283-284.
- [5] 卢林青. 针刺结合运动治疗中风后痉挛性偏瘫研究现状[J]. 现代医药卫生，2023，39(18): 3143-3147.
- [6] 潘一凡，吴迪，季景盛，等. 运动疗法在脑卒中患者运动功能障碍中的研究[J]. 高师理科学刊，2021，41(5): 78-82.
- [7] 李京斌，崔向红，佟明杰，等. 脑卒中后手功能障碍康复治疗进展[J]. 中国疗养医学，2024，33(2): 54-58.
- [8] 樊志忠，陈国娟，张桐，等. 夹脊穴针刺法治疗中风后遗症的研究进展[J]. 世界最新医学信息文摘，2023，23(97): 10-14.

作者简介：

刘洋（1984.05-），男，汉族，黑龙江省牡丹江市人，本科，中级，研究方向为康复治疗。