

针灸推拿结合康复理疗治疗颈椎病患者护理

姜慧 姚巧云

空军杭州特勤疗养中心

DOI:10.12238/bmtr.v5i3.6151

[摘要] 目的: 研究以针灸推拿结合康复理疗治疗颈椎病患者护理效果。方法: 研究对象为我院收治的颈椎病患者,从2022年5月起进行筛选,且至2023年5月得到74例,了解干预方案并分组,对比观察组(n=37、针灸推拿+康复理疗)与对照组(n=37、康复理疗)在临床效果的差异,以多个量表做有关疼痛及其他症状严重程度、功能水平及生活质量的比较。结果: 观察组在干预后3个月的VAS评分显著低于对照组($p < 0.05$),而视物模糊、肩背僵化、屈伸不利等症状评分亦更低($p < 0.05$); 观察组在干预后的JOA评分比对照组更高而NDI指数更低($p < 0.05$); 干预后,观察组的SF-36评分显著更高($p < 0.05$)。结论: 颈椎病患者在接受针灸推拿结合康复理疗治疗后其疗效有明显提升,主要表现为肩颈疼痛等多项临床症状的严重程度降低,颈椎功能有所改善,生活质量有所提升。

[关键词] 针灸推拿; 康复理疗; 结合治疗; 颈椎病患者; 护理效果

中图分类号: R246 文献标识码: A

Nursing Care of Patients with Cervical Spondylosis Treated with Acupuncture and Massage and Rehabilitation Therapy

Hui Jiang Qiaoyun Yao

Air Force Hangzhou Special Service Rehabilitation Center

[Abstract] Objective: To study the nursing effect of acupuncture and massage and rehabilitation therapy for patients with cervical spondylosis. Methods: The subjects of the study were cervical spondylosis patients admitted to our hospital. They were screened from May 2022, and 74 cases were obtained by May 2023. They learned about the intervention scheme and were divided into groups. The differences in clinical effects between the observation group(n=37,acupuncture and massage + rehabilitation therapy) and the control group (n = 37, rehabilitation therapy) were compared. The severity of pain and other symptoms, functional level and quality of life were compared with multiple scales. Results: The VAS score of the observation group was significantly lower than the control group ($p < 0.05$), and blurred vision, shoulder rigidity and flexion were worse ($p < 0.05$);the observation group had higher JOA scores and lower NDI index than the control group ($p < 0.05$); the SF-36 score of observation group was significantly higher after the intervention ($p < 0.05$). Conclusion: The efficacy of cervical spondylosis patients treated with acupuncture and massage and rehabilitation therapy has been significantly improved, which is mainly manifested as the reduction of the severity of many clinical symptoms such as shoulder and neck pain, the improvement of cervical spine function and the improvement of quality of life.

[Key words] acupuncture and massage; rehabilitation therapy; combined treatment; cervical spondylosis patients; nursing effect

颈椎病是一种常见的慢性病,特别是处于高强度工作状态的中青年人中更加普遍。颈椎病不仅引起了患者的身体不适,还会影响到其日常生活和工作。近年来,康复理疗的出现为解决颈椎病问题带来新的理念和方法。结合针灸推拿和康复理疗进行治疗,既可以缓解颈椎病症状,也可以帮助患者改变不良的生活和工作习惯,有助于治疗颈椎病。治疗方案包括针灸推拿和康

复理疗双重模式,其中的针灸推拿部分主要是应用针刺和推拿手法到特定的穴位。康复理疗部分主要是推荐患者进行一些适当的运动和体育锻炼,帮助加强颈部肌肉的功能,促进血液循环,缓解颈部压力、疼痛和僵硬等症状。此外,还针对病人的身体情况进行个性化方案制定,调整治疗方案,以期达到理想的治疗效果。在治疗过程中,需要特别注意实施专业护理。同时,要求密

切观察患者的病情变化,及时与医生沟通,调整治疗方案,为患者提供最优质的治疗服务。经过一定时期的管理和治疗,发现针灸推拿结合康复理疗治疗颈椎病的效果非常明显。疼痛、僵硬、头晕等症状得到显著改善,患者的生活质量得到显著提高。同时,针灸推拿和康复理疗方案的组合,有助于患者养成良好的生活和运动习惯,加速恢复。此外,结合针灸推拿和康复理疗的护理措施,具备重要的指导作用,可以为患者提供更加全面、专业的治疗服务,是一种极具时代特色的护理模式。但是,在实施该项治疗时,必须注意患者的个性化情况,并结合医生的指导进行调整,使治疗方案更加合理、科学和有效。相关数据如下所示。

1 资料与方法

1.1 一般资料。选自2022年5月至2023年5月于我院接受治疗的74名颈椎病患者,以治疗方案为依据,分组后得到观察组(针灸推拿+康复理疗)与对照组(康复理疗),观察组共37例,男24例、女13例,25~61岁(45.67±2.28),患病1~8年(3.69±1.29);对照组共37例,男与女23例与14例,26~64岁(45.14±2.57),患病2~8年(3.55±1.64);组间差异不显著($p>0.05$),且独立伦理委员会已批准。纳入情况:符合西医、中医诊断标准;因肩颈痛而入院。排除情况:孕期及哺乳期女性;合并相关恶性肿瘤;认知障碍;昏迷;患精神障碍。

1.2 方法。对照组:康复理疗。基于红外偏振治疗仪(ZZIR-IA)这一仪器,调节参数,功率设定在15W,控制持续照射治疗时间,15分钟/次、1次/日、14d/疗程。观察组:针灸推拿结合康复理疗。康复理疗的操作参考对照组处理,针灸推拿如下:(1)就针灸而言:针对颈椎病患者的肩颈疼痛症状,主要选择天柱、夹脊以及风池穴这几个穴位,辐射至肩胛骨内缘的压痛点,了解患者病情、掌握其肢体麻痹程度,选择手三里、风池穴、曲池穴、合谷穴等相关穴位,使用经过消毒的一次性毫针,规定其规格为 $0.3\times 40\text{mm}$,强调精准下针,操作时需要以单手刺入,控制入针的角度、下针的力度、毫针尖端的深度,且通常为0.1寸,依据患者的实际情况,选择提插法,或是捻转法,匀速的将毫针刺入体内,留针时间控制在25至30分钟,1次/日,且每隔1天针灸1次。(2)就推拿而言:其一,选择拿揉法,要求操作者站在患者的身后,或是患侧,按摩时需以单或双手操作,尽可能放松其颈部肌肉与其斜方肌,慢慢的扩大揉捏的范围,直至其肩背部及患肢肌肉,确保力度适中,而方向则由上至下;其二,选择滚揉法,操作者需以手背发力,联合腕关节,协调性的做外旋推动,确保肌肉向前滚动以放松,还可将手半握以作拳头状,且除大拇指之外,应当以其他四根手指的指关节为着力点,协调腕部关节的屈伸动作,推动肌肉以达到放松的效果,方向可由上至下,也可由下至上,进而缓解其疼痛;其三,选择点按法,要求操作者找准按压点,将力量汇集在手指并以指尖进行点按,针对头部等穴位较浅的部位格外有效,可以风池穴为主穴,将双手分置于头部两侧,每次点按20秒,确保力度适中,如法炮制,为提高治疗效果,还可点按风府、大椎、肩井、内关及手三里等相关穴位。

1.3 观察指标。疼痛程度,包括肩颈,需做视觉疼痛模拟评价,

记为VAS,严重程度完全基于患者的主观感受,指导患者做0至10分的评分,分越高,疼痛越严重。其他症状:需做4级评分,包括视物模糊、肩背僵化、屈伸不利这三项,从0至3分表示症状严重程度由弱到强,结合指标(1)需做干预前后比较。颈椎功能:基于颈椎JOA功能评价量表,共3个因子,需计算总分,由0至17分表示功能水平由差到优;基于颈椎功能障碍指数即NDI,由10个问题构成,需计算总分,且由0至50分,表示患者颈椎功能障碍程度由轻到重。生活质量:主要针对干预3个月后,做简单健康量表评价,即SF-36,共8个因子,需要分别计算总分且经转换后最高均为100,分高则生活质量好。

1.4 统计学方法。SPSS27.0,选其中的T检验法,处理多个量表的评分,均为计量数据,需以“ $\bar{x}\pm s$ ”表示,选其中的X²检验,处理性别比等计数数据,以“%”表示,且差异比较结果为“ $p<0.05$ ”之时,意味着差异是显著的。

2 结果

2.1 针对肩颈疼痛程度的比较。评分见表1,仅在干预3个月后有显著差异,即观察组的VAS评分明显更低。

表1 肩颈疼痛程度评分[$(\bar{x}\pm s)$,分]

组别	干预前	干预后
观察组(n=37)	4.19±1.18	1.11±0.29
对照组(n=37)	4.18±1.22	2.03±0.27
t	0.899	7.443
p	>0.05	<0.05

2.2 针对其他症状的程度比较。多项临床症状评分如表2所示,且观察组均低于对照组,两组间差异显著。

2.3 针对颈椎功能的比较。较之对照组,观察组于干预后的JOA更高、NDI更低,差异显著,见表3。

2.4 针对生活质量的比较。8个因子的干预后评分见表4,较之对照组,观察组均更高,组间差异显著。

3 讨论

康复理疗属于物理疗法,简单来说,就是以自然界中或人工处理后得到的物理因子进行治疗,最为常用的是超声波、紫外线、电流、热与磁,这些物理因子可直接作用于人体,有预防之效,但在颈椎治疗方面无法从根本上解决问题,且因康复理疗而造成的皮肤意外烫伤事件也时有发生。中医疗法可分用药法及非用药法,具体疗效与治疗者的技术水平及患者的病情差异有密切的关系。就按摩推拿而言,是中医干预颈椎病的主要手段,行之有效,以外力作用缓解肩颈肌肉群僵硬、痉挛为原理,尽可能缓解软组织黏连及神经根紧绷,以达到缓解症状、恢复颈椎功能的目的,但需要注意的是,切不可重力按压及盲目复位,以避免症状加重或截瘫等不良结局。针灸是针法与灸法的统称,前者就是将毫针对应一定的穴位、按照一定的角度、选择一定的手法刺入患者体内,以此达到治疗的目的,而后者则是基于预制的灸炷或灸草,在目标穴位对应的体表位置进行烧灼与熏治,从而在药力及热力的作用下达到治疗的目的,且针法与灸法,均需要在中医学理论指导下进行,因疗效之显著,已然被列入世界级非遗目录。

表 2 其他症状的严重程度评分 [(x̄ ± s), 分]

组别	视物模糊		肩背僵化		屈伸不利	
	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
观察组 (n=37)	2.46 ± 0.74	0.76 ± 0.19	2.42 ± 0.51	0.95 ± 0.23	2.27 ± 0.65	0.55 ± 0.13
对照组 (n=37)	2.45 ± 0.71	1.33 ± 0.16	2.45 ± 0.46	1.43 ± 0.86	2.26 ± 0.68	1.12 ± 0.28
t	0.854	7.242	0.778	8.124	0.954	8.204
p	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

表 3 颈椎功能量表得分 [(x̄ ± s), 分]

组别	JOV 评分		NDI 指数	
	干预前	干预后	干预前	干预后
观察组 (n=37)	10.23 ± 1.12	14.43 ± 1.33	23.34 ± 1.59	9.12 ± 2.27
对照组 (n=37)	10.21 ± 1.16	11.13 ± 0.79	22.27 ± 2.21	13.01 ± 1.76
t	0.739	8.578	0.764	8.155
p	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

表 4 生活质量量表得分 [(x̄ ± s), 分]

组别	生理功能	生理职能	总的健康	躯体疼痛	情感职能	活力	社会功能	精神健康
观察组 (n=37)	90.13 ± 2.19	89.92 ± 3.14	92.03 ± 1.22	90.25 ± 1.79	90.12 ± 2.12	89.12 ± 2.42	91.14 ± 2.63	90.42 ± 1.77
对照组 (n=37)	82.42 ± 2.63	83.29 ± 2.29	87.42 ± 1.92	84.92 ± 1.77	84.32 ± 2.29	82.72 ± 2.53	85.86 ± 2.98	85.12 ± 1.73
t	7.021	7.344	9.011	7.385	9.837	8.245	8.002	6.773
p	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

结果表明, 观察组在治疗3个月后的VAS评分显著低于对照组, 说明经针灸推拿结合康复理疗治疗的颈椎病患者, 其肩颈疼痛症状有明显改善, 且疼痛程度有所缓解。进一步了解颈椎病患者的临床症状, 可见两组在治疗前无明显差异, 而观察组在治疗后3个月的视物模糊、肩背僵化以及屈伸不利等症状评分亦显著低于对照组, 这就说明相较简单康复理疗效果, 结合了中医针灸推拿治疗的患者其整体症状均有明显改善, 疗效更为理想。在颈椎功能方面, 观察组在治疗后的JOA评分比对照组更高, 于此同时, 观察组的NDI指数更低, 这意味着经过针灸推拿结合康复理疗的患者其颈椎功能水平更为理想, 也正因治疗前并无显著差异, 才证实了结合治疗方案对于功能改善的重要价值。总的来说, 干预后, 观察组在SF-36量表上, 8个因子评分均显著高于对照组, 意味着接受了针灸推拿结合康复理疗的颈椎病患者其生活质量得以明显改善。从中医角度来讲, 颈椎病属于“痹症”的范畴, 中老年人高发群体, 近些年亦有年轻化趋势, 主症为肩颈疼痛而次症为头晕恶心等多种, 究其致病原因, 或为骨质增生, 或为长期劳损, 或为气血瘀滞, 或为多种因素相互作用, 正所谓通则不痛, 治疗时应追求根除病灶, 这与西医疗疗之间有明显区别, 结合理疗及中医治疗, 疏通了气血、放松了肌肉、缓解了麻痹, 不仅可以从

整体上调节机体状态、改善临床症状并优化肩颈功能, 还可弥补单一治疗方案的短板, 降低残障程度, 实现生活质量的提升。

综上所述, 颈椎病发病率逐年上升, 影响患者生命健康及生活质量, 在众多疗法之中, 康复理疗的长久效果并不明显, 为了提高治疗效果, 临床方面开始尝试中医疗法的结合并取得了重大进展, 且此次研究表明, 颈椎病患者在接受针灸推拿结合康复理疗治疗之后, 以肩颈疼痛为主的多种临床症状有所改善、严重程度明显下降, 不仅可以优化患者的颈椎功能, 还可以优化颈椎病患者的生活质量。

[参考文献]

[1]马潇, 杨文. 颈椎病患者采用针灸推拿结合康复理疗治疗护理效果观察[J]. 特别健康, 2021(22):217-218.
 [2]何春梅. 针灸联合理疗康复在颈椎病治疗中的应用研究[J]. 家庭医药, 2018(10):324.
 [3]唐强芳. 分析针灸推拿联合康复理疗对颈椎病患者的临床护理效果[J]. 中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生, 2022(6):165.
 [4]高珩哲. 针灸推拿联合康复治疗神经根型颈椎病临床效果观察[J]. 中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生, 2022(9):87.