

# 微信平台的延续性护理对腰椎术后患者腰背肌锻炼依从性的影响

陈珠平 张子皓 丁怡

上海市中医医院

DOI:10.12238/carnc.v3i4.14850

**[摘要]** 目的: 探讨基于微信平台的延续性护理对腰椎手术患者术后腰背肌功能锻炼依从性产生的影响。方法: 本研究选取了我院 60 例腰椎手术患者作为样本, 遵循随机分配原则, 均衡地将这些患者分为两组: 对照组 (30 例, 接受常规护理) 与研究组 (30 例, 实施基于微信平台的延续性护理)。对比分析两组的护理效果。结果: 与对照组相比, 研究组患者在腰背肌锻炼依从性及腰椎功能评分方面均呈现显著优势, 差异在统计学上具有显著性 ( $P < 0.05$ )。结论: 基于微信平台的延续性护理可显著增强腰椎术后患者参与腰背肌锻炼的主动性, 并对其腰椎功能恢复产生积极促进作用。

**[关键词]** 基于微信平台的延续性护理; 腰椎手术; 腰背肌锻炼; 依从性

中图分类号: R473.6 文献标识码: A

## The Effect of Continuous Nursing Based on Wechat Platform on the Compliance of Lumbar Muscle Exercise in Patients after Lumbar Surgery

Zhuping Chen, Zihao Zhang, Yi Ding

Shanghai Hospital of Traditional Chinese Medicine

**Abstract:** Objective: To investigate the impact of WeChat-based continuous nursing on the postoperative compliance with lumbar muscle function exercises in patients who have undergone lumbar surgery. Methods: This study included 60 patients who had undergone lumbar surgery at our hospital, and they were randomly divided into two groups: a control group (30 patients, receiving routine care) and an experimental group (30 patients, receiving WeChat-based continuous nursing). The nursing outcomes of both groups were compared. Results: Compared to the control group, the experimental group showed significant improvements in both lumbar muscle exercise compliance and lumbar function scores, with statistically significant differences ( $P < 0.05$ ). Conclusion: WeChat-based continuous nursing can significantly enhance the initiative of postoperative lumbar surgery patients to engage in lumbar muscle exercises and positively promote their recovery of lumbar function.

**Keywords:** Continuity care based on wechat platform; lumbar surgery; lumbar muscle exercise; compliance

## 引言

腰椎作为人体关键的承重结构与重要的活动枢纽, 会随着年龄的递增而发生自然的退行性生理及病理改变。此类改变所引发的临床症状, 常表现为腰部疼痛、下肢疼痛以及间歇性跛行等<sup>[1]</sup>。在当前的临床实践中, 针对腰椎退行性病变的治疗手段主要划分为手术治疗与保守治疗两大类。其中, 腰椎椎间融合术在治疗腰椎退行性病变方面展现出较为显著的治疗效果。然而, 对于接受腰椎手术的患者而言, 由于手术部位的特殊性, 术后活动过程中患者往往会遭受较为剧烈的疼痛, 并且术后恢复周期相对较长, 往往伴随较大的心理压力, 对术后康复产生不利影响<sup>[2]</sup>。常规护理模式难以充分满足患者出院后的护理需求, 护理效果有待提升。延续性

护理能够将护理服务从医院环境拓展至家庭场景, 确保患者在出院后依然能够获得专业、规范的护理支持, 进而有助于促进疾病的康复进程。基于微信平台的延续性护理服务, 不仅能显著提高患者的日常生活能力, 还能突破空间与时间的限制, 让患者随时随地参与护理过程, 进而改善其身心健康状态, 为腰椎手术患者的康复提供更全面的支持<sup>[3]</sup>。鉴于此, 本研究聚焦于探究基于微信平台的延续性护理对腰椎手术患者术后腰背肌功能锻炼依从性产生的影响, 具体如下:

## 1 对象和方法

### 1.1 对象

本研究的样本采集时段为 2024 年 1 月至 2025 年 1 月, 选取本院收治的 60 例腰椎手术患者作为研究对象。

## Clinical Application Research of Nursing Care

具体纳入标准如下：（1）患者均接受腰椎手术治疗；（2）患者术后生命体征平稳，具备耐受早期康复训练的身体条件；（3）在研究开展前，向患者及其家属详细说明研究的具体内容，待其充分理解并自愿签署知情同意书。

排除条件具体如下：（1）合并严重心肺功能障碍性疾病的患者不纳入研究范围；（2）被诊断患有精神类疾病，或存在认知功能缺陷的患者予以排除；（3）既往有腰椎间盘突出感染、腰椎结核等病史的患者，同样不符合本研究的入组要求。按照随机分配的原则，分为对照组30例（男：女=15:15，平均年龄为 $56.45 \pm 7.26$ 岁）与研究组30例（男：女=13:17，平均年龄为 $55.76 \pm 7.59$ 岁）。对两组患者基线特征数据进行比对与分析，组间均未呈现出具有统计学意义的显著差异（ $P > 0.05$ ）。

## 1.2 方法

对照组实施常规护理，研究组实施基于微信平台的延续性护理，具体方法如下：

1. 成立延续性护理小组。由护士长出任小组组长，主治医师与护理人员作为组员构成延续性护理小组。其中，组长承担着全面统筹与协调护理方案规划的关键职责，确保整个护理流程的有序推进；主治医师专注于对患者病情状况及康复进展进行系统评估，为后续护理措施的制定提供精准依据；护理人员则负责具体护理操作的执行，保障各项护理任务落实到位。延续性护理小组结合患者的个体差异与实际需求，共同商讨并拟定出科学合理、切实可行的延续性护理方案，旨在为患者提供优质、连贯的护理服务。

2. 创建延续性护理微信群。在患者办理出院手续前，引导其与家属扫描二维码加入延续性护理微信群。入群后，护理人员每日于群内定时推送与腰椎术后康复紧密相关的专业知识，以帮助患者及其家属更好地了解康复要点。患者若在康复过程中遇到任何疑问，可随时在群内提出。针对患者提出的腰椎术后护理相关问题，护理小组设定了专门的集中答疑时段，即每晚18:00至19:00。在此时间段内，护理小组会集中精力对患者的疑问进行详细解答，确保患者能够获得准确、全面的信息。而在其余时段，则由值班护理人员负责及时响应并处理患者的咨询。

3. 腰背肌功能锻炼。为促进患者腰部功能恢复，提升康复效果，制定合理的腰背肌训练方案，同时将相关康复训练视频上传至延续性护理微信群，以便患者及其家属参考学习。

①拱桥式腰背肌锻炼。指导患者呈仰卧位，运用“五点支撑法”开展训练，即头部、双肘、双足跟五点触地，以此为支点将腰、背、臀向上拱起，至身体所能达到的最高位置后，保持该姿势10秒，之后缓慢放下身体，休息5秒，再进行下一次训练。每次训练完成5—10组，每日进行3次。

②腰部前屈后伸训练。患者取站立位，双脚分开与肩同宽，双手叉腰。先将腰部充分向前弯曲，保持3~5秒后放松；接着，尽最大努力将腰部向后伸展，同样保持3~5秒后放松。在整个训练过程中，应尽量使腰部肌肉处于放松状态。每次训练完成5—10组，每日进行3次。

③腰部回旋运动。患者保持双脚与肩同宽的站立姿势，双手叉腰，分别沿顺时针、逆时针方向缓慢旋转腰部，每方向转动一圈，以产生腰部肌肉牵拉感为宜，每次训练完成5—10组，每日进行3次。

4. 疼痛护理。术后对患者疼痛状况实施动态评估。当患者疼痛程度较轻时，可引导其运用冥想、交谈等注意力转移策略来减轻不适；若出现较为剧烈的疼痛症状，需立即向医师反馈，严格依照医嘱给予止痛药物进行干预。

5. 心理护理。依托微信群平台，每隔两周固定开展一次病友经验分享会，邀请术后恢复效果理想的患者分享康复经验。与患者交流过程中，运用鼓励、共情等积极心理学手段，以缓解患者因术后活动受限引发的恐惧性回避心理。同时，倡导家属加强与患者的沟通互动，深入了解其内心想法，并给予充分的关怀与照料。

## 1.3 观察指标

运用本院编制的腰椎术后腰背肌锻炼依从性评估量表对两组患者腰背肌功能锻炼依从性展开对比。依从性评判标准如下：完全依从指患者每日严格遵循康复计划，规范完成腰背肌训练；较依从表示患者存在偶尔未开展训练的情况；不依从则指患者频繁中断训练，甚至完全停止锻炼。总依从性统计范畴为完全依从与较依从病例之和。

运用日本骨科协会评估治疗分数（JOA）对两组患者的腰椎功能进行评估。该评分体系总分值区间为0至29分，分值越高，反映患者腰椎功能恢复情况越佳。

## 1.4 统计学分析

所有收集的数据资料均已被精确无误地导入SPSS 26.0统计软件内，计量数据采用 $t$ 和 $\bar{x} \pm s$ 进行表示，而计数数据则通过卡方检验及百分比（%）来呈现。当 $P$ 值小于0.05时，可判断两组间存在统计学上的差异。

## 2 结果

## 2.1 两组患者的腰背肌锻炼依从性对比

相较于对照组，研究组患者的腰背肌锻炼依从性明显更高，差异在统计学上具有显著意义（ $P < 0.05$ ）。详细数据请参见表1。

表1 两组患者的腰背肌锻炼依从性对比[n,(%)]

组别	例数	完全依从	较依从	不依从	总依从性
研究组	30	17(56.67)	12(40.00)	1(3.33)	29(96.67)

## Clinical Application Research of Nursing Care

对 照 组	30	13(43.33)	10(33.33)	7(23.33)	23(76.67)
$\chi^2$	-	-	-	-	5.192
P	-	-	-	-	0.023

## 2.2 两组患者的腰椎功能对比

研究组患者的 JOA 评分为 (23.17±2.49) 分, 对照组患者的 JOA 评分为 (19.48±2.34) 分,  $t=5.915$ ,  $P=0.001$ ; 与对照组相比, 研究组患者的 JOA 评分明显更高, 差异在统计学上具有显著意义 ( $P<0.05$ )。

## 3 讨论

腰椎退行性病变的诱发因素复杂多样, 涵盖自然衰老、遗传倾向、长期缺乏运动致使的肌肉功能衰退, 以及持续异常应力引发的腰肌劳损等方面。病变组织在病理进展过程中, 可对纤维环外层结构、周围韧带及区域神经支配产生进行性压迫, 进而诱发坐骨神经痛、间歇性跛行及腰骶部慢性疼痛等临床表现, 显著降低患者健康相关生活质量<sup>[4]</sup>。目前, 腰椎椎间融合术是治疗腰椎退行性病变的主要手段之一, 该术式能够有效解除腰椎间隙压力, 恢复脊柱稳定性。但该术式存在创伤应激显著、术后易出现多种并发症等固有局限, 可能延缓患者功能康复进程。因此, 为接受腰椎手术的患者制定并实施科学、规范的护理干预方案, 对促进患者康复具有重要意义。

近年来, 伴随我国电子信息技术蓬勃发展, 微信平台逐渐融入临床延续性护理实践。借助该平台, 护理服务得以突破时空限制, 患者可通过视频、图像及文字等多元形式, 便捷获取护理指导。这种新型护理模式凭借高度的交互特性, 在患者群体中展现出良好的接受度。基于微信平台的延续性护理不仅有助于优化医护人员与患者间的沟通效能, 还能显著提升患者对疾病知识的掌握程度, 使其更深入地了解疾病诊疗及护理流程, 从而为促进机体康复进程提供有力支持<sup>[5]</sup>。本研究数据表明, 与对照组相比, 研究组患者在腰背肌锻炼依从性及 JOA 评分方面均呈现显著优势 ( $P<0.05$ )。这一

结果充分证实, 基于微信平台的延续性护理模式能够有效提升患者腰背肌锻炼的依从性, 进而改善腰椎功能。究其原因, 基于微信平台的延续性护理模式通过建立专属微信群, 每日定期推送腰椎术后相关知识并及时答疑解惑, 有助于增强患者对疾病的认知水平。同时, 指导患者开展腰背肌锻炼, 并要求其将康复训练视频上传至群内, 这不仅强化了患者的自我管理意识, 还显著提升了患者的锻炼依从性及康复训练参与度, 最终实现腰椎功能的有效改善<sup>[6]</sup>。

综上所述, 基于微信平台的延续性护理可显著增强腰椎术后患者参与腰背肌锻炼的主动性, 并对其腰椎功能恢复产生积极促进作用。

## [参考文献]

- [1] 查磊, 蔡英凤. 预见性护理联合加速康复外科理念对腰椎术后患者腰椎功能及睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2024, 11(2): 417-419,422.
- [2] 王贤梅, 王盛, 赵祥, 等. “5E” 康复护理方案在腰椎间孔镜术后患者延续护理中的应用[J]. 江苏卫生事业管理, 2024, 35(5): 682-685.
- [3] 肖枫, 钱文强, 李家玲, 等. 微信平台联合延续性护理对跟骨骨折术后患者居家康复的应用研究[J]. 现代诊断与治疗, 2024, 35(18): 2820-2822.
- [4] 钟智荣, 林旭霞, 谢地香. 基层医院延续性护理在腰椎间盘突出症术后患者中的应用效果[J]. 当代护士(下旬刊), 2021, 28(11): 79-82.
- [5] 邓丽群. 微信平台的延续性护理对泌尿系结石术后留置双 J 管患者遵医行为和生活质量的影响[J]. 智慧健康, 2024, 10(14): 134-136,140.
- [6] 李秀玲. 微信平台的延续性护理管理对创伤性下肢骨折患者术后 VAS 评分及并发症发生的改善[J]. 中华养生保健, 2024, 42(8): 131-134.

## 作者简介:

陈珠平 (1982.10-), 女, 汉族, 上海人, 本科, 主管护师, 研究方向为骨科护理、中医护理。