

规范化功能锻炼在腰椎间盘突出症护理中的效果

廖春美

贺州广济医院

DOI:10.12238/carnc.v3i4.14914

[摘要] 目的: 分析规范化功能锻炼用于腰椎间盘突出症病人护理中所起到的作用。方法: 随机均分 2024 年 1 月-12 月本院接诊腰椎间盘突出症病人 (n=72)。试验组采取规范化功能锻炼法, 对照组行常规护理。对比 JOA 评分等指标。结果: 关于 JOA 评分: 干预后, 试验组高达 (23.06 ± 2.03) 分, 对照组只有 (20.19 ± 2.75) 分, 差异显著 (P<0.05)。依从性: 试验组 97.22%, 对照组 83.33%, P<0.05。VAS 评分: 干预后, 试验组低至 (2.06 ± 0.71) 分, 对照组高达 (3.38 ± 0.84) 分, 差异显著 (P<0.05)。总有效率和满意度: 试验组 97.22%、97.22%, 对照组 77.78%、80.56%, P<0.05。结论: 腰椎间盘突出症病人护理用规范化功能锻炼, 效果显著, 腰椎功能改善与疼痛缓解情况都更好, 依从性和满意度都更高。

[关键词] 规范化功能锻炼; JOA 评分; 腰椎间盘突出症; 满意度

中图分类号: R473.6 文献标识码: A

Effect of Standardized Functional Exercise in the Care of Lumbar Disc Herniation

Chunmei Liao

Hezhou Guangji Hospital

Abstract: Objective: To analyze the role of standardized functional exercise in the care of patients with lumbar disc herniation. Methods: A total of 72 patients with lumbar disc herniation were randomly assigned to the hospital from January to December 2024. The experimental group received standardized functional exercise, while the control group received routine care. JOA scores and other indicators were compared. Results: Regarding JOA scores: after intervention, the experimental group scored as high as (23.06 ± 2.03), while the control group scored only (20.19 ± 2.75), showing significant differences (P<0.05). Compliance: 97.22% in the experimental group and 83.33% in the control group, P<0.05. VAS scores: after intervention, the experimental group scored as low as (2.06 ± 0.71), while the control group scored as high as (3.38 ± 0.84), showing significant differences (P<0.05). Overall effectiveness and satisfaction: 97.22% in the experimental group and 97.22%, 77.78% in the control group and 80.56%, P<0.05. Conclusion: Standardized functional exercise in the care of patients with lumbar disc herniation has significant effects, leading to better improvement in lumbar function and pain relief, as well as higher compliance and satisfaction.

Keywords: standardized functional exercise; JOA score; lumbar disc herniation; satisfaction

引言

医院骨科中, 腰椎间盘突出症作为一种常见病, 可由髓核突出压迫到神经与椎间盘退变所致, 可引起腿麻、腰部酸痛与腿疼等症状, 情况严重时, 也可对病人的正常行走造成影响^[1]。目前, 医生在治疗确诊的腰椎间盘突出症病人之时, 可根据病人的实际情况, 选择手术、理疗与药物等疗法来对病人进行干预^[2], 但研究发现, 护理作为医疗服务中极为重要的一个部分, 会对病人的诊疗效果造成影响, 可在实际操作的过程当中, 常规护理的实施却不能满足病人当前的需求, 导致病人的疗效与康复进程都受到了不同程度的影响^[3]。而规范化功能锻炼则是一种专科护理技术, 需要指导病人做适量的功能锻炼, 以促进病人腰椎功能的恢复^[4]。本文

选取的病例都是确诊的腰椎间盘突出症病人, 共计 72 人, 截取时间范围是 2024 年 1 月~12 月, 旨在剖析腰椎间盘突出症护理用规范化功能锻炼所起到的作用。

1 资料与方法

1.1 一般资料

2024 年 1 月-12 月, 本院接诊且经 MRI 等检查符合相关诊断标准的腰椎间盘突出症病人 (n=72)。纳入病例的资料均完整, 研究也获得了伦理委员会的批准。病例在入组之前都排除了孕妇、传染病、精神心理疾病、癌症、沟通障碍、意识不清与重要脏器功能衰竭的病例^[5]。分组时都用随机数表法, 各组的病例数都是 36。试验组女病人 15 人, 男病人 21 人, 年纪上限 76, 下限 33, 平均 (51.09 ± 7.29) 岁; 病

Clinical Application Research of Nursing Care

程上限9年，下限1年，平均 (4.02 ± 0.72) 年。对照组女病人14人，男病人22人，年纪上限75，下限34，平均 (50.84 ± 7.64) 岁。各组基线资料相比， $P > 0.05$ ，具有可比性。

1.2 方法

对照组常规护理：向病人普及腰椎间盘突出症的知识；帮助病人完成专科检查；努力创造一个安全的诊疗环境；正确指导病人用药；告诉病人要多休息，并对病人的不良坐姿和站姿等进行纠正；向病人提供饮食上的指导；注意安抚病人的情绪。

试验组增加使用规范化功能锻炼：（1）了解病人基本情况，仔细翻阅病人的病历资料，评估病人全身状况与心态等，然后再结合腰椎间盘突出症治疗的原则，制定系统性的功能锻炼方案。（2）功能锻炼的内容主要有：①直腿抬高：让病人保持仰卧位，也可让病人取站立位，然后再让病人努力交替抬高双腿，每次做10~20下，每日做3次，此后，需根据病人的康复情况，酌情增加运动量。②腹肌锻炼：让病人保持仰卧位，然后再将双膝与双髋进行屈曲，用双手抱住头部，用力前屈上身，让上身能够远离床面，每次做10-20下，每日做3次。③腰背肌锻炼：让病人保持仰卧位，并充分放松双臂，将双腿并拢，然后屈膝，屈髋，用力抬起髋部，使之成为一个拱桥状，锻炼过程中，需并拢膝盖，并让膝盖弯曲达到 90° 。让病人保持俯卧位，并将双腿抬起，将双臂往后伸，然后抬头挺胸，让腹部和床面紧密接触，使身体保持弓状，像飞燕点水一般。④为病人选择一个最适的腰围防护，并对其松紧度进行适当的调整。病人活动期间，要让其保持挺胸伸背的状态，并用手对腰部进行支撑，以有效减轻其腰椎间盘突出症紧张的程度。在捡取物品的过程当中，要让病人挺直腰背。若需要蹲下取物，需让病人下蹲并屈膝。（3）将功能锻炼的方法录制成短视频，然后再将短视频通过微信等app发送给病人，让病人严格按照短视频中的内容进行锻炼。强化宣教力度，耐心为病人答疑解惑，并向病人介绍预后较好的腰椎间盘突出症案例，以提高病人锻炼的依从性。（4）锻炼期间，要注意观察病人情绪的变化，若病人出现烦躁与焦虑等不良情绪，需积极疏导。另外，为提高病人锻炼时的舒适度，也可为病人播放舒缓的乐曲。

1.3 评价指标^[6]

1.3.1 腰椎功能评估：其评估工具选择的是JOA量表，涉及客观体征与主观症状等，总分29。评分和腰椎功能的关系：正相关。

1.3.2 依从性评估。（1）不依从，病人无法配合完成各项操作。（2）部分依从，病人能配合完成部分操作。（3）完全依从，病人能配合完成所有操作。结果计算： $(\text{部分依从} + \text{完全依从}) / n \times 100\%$ 。

1.3.3 疼痛评估：其评估工具选择的是VAS量表，总分10。评分和疼痛的关系：正相关。

1.3.4 护理效果评估。（1）无效，腰椎功能未改善，腿麻与腿疼等症状未缓解。（2）好转，腰椎功能显著改善，腿麻与腿疼等症状有所缓解。（3）显效，腰椎功能基本恢复正常，腿麻与腿疼等症状消失。结果计算： $(\text{好转} + \text{显效}) / n \times 100\%$ 。

1.3.5 满意度评估：此次调查涉及操作技术、护理及时性与环境舒适度等，调查时间安排在病人离开医院当天。不满意0-75分，一般76~90分，满意91~100分。结果计算： $(\text{一般} + \text{满意}) / n \times 100\%$ 。

1.4 统计学分析

处理本文中所列举的数据之时，都选择SPSS 24.0。分析 χ^2 与t的作用，前者检验计数资料，后者检验计量资料，而这两种资料的表现形式则是（%）、 $(\bar{x} \pm s)$ 。差异符合统计学设定的标准时， $P < 0.05$ 。

2 结果

2.1 腰椎功能分析

对比评估获取的JOA数据：未干预，试验组 (12.76 ± 3.15) 分，对照组 (12.92 ± 3.41) 分，差异不显著 $(t=0.1792, P > 0.05)$ ；干预后：试验组高达 (23.06 ± 2.03) 分，对照组只有 (20.19 ± 2.75) 分，差异显著 $(t=4.0291, P < 0.05)$ 。

2.2 依从性分析

对比表1内的依从性：试验组97.22%，对照组83.33%， $P < 0.05$ 。

表1 依从性显示表[n, (%)]

组别	例数	不依从	部分依从	完全依从	依从性
试验组	36	1 (2.78)	9 (25.0)	26 (72.22)	97.22
对照组	36	6 (16.67)	13 (36.11)	17 (47.22)	83.33
χ^2					6.7204
P					0.0317

2.3 疼痛分析

对比评估获取的VAS数据：未干预，试验组 (5.41 ± 1.76) 分，对照组 (5.47 ± 1.83) 分，差异不显著 $(t=0.0952, P > 0.05)$ ；干预后：试验组低至 (2.06 ± 0.71) 分，对照组高达 (3.38 ± 0.84) 分，差异显著 $(t=3.8209, P < 0.05)$ 。

2.4 护理效果分析

评估结果显示：试验组，无效1人、好转10人、显效25人，本组的总有效率高达97.22%；对照组：无效8人、好转13人、显效15人，本组的总有效率只有77.78%。分析之后发现：试验组的护理效果更好 $(\chi^2=7.4193, P < 0.05)$ 。

Clinical Application Research of Nursing Care

2.5 满意度分析

调查数据如下: 试验组, 不满意1人、一般11人、满意24人, 本组的满意度高达97.22%; 对照组: 不满意7人、一般14人、满意15人, 本组满意度只有80.56%。分析之后发现: 试验组的满意度更高($X^2=7.0325$, $P<0.05$)。

3 讨论

目前, 腰椎间盘突出症在我国临床上十分常见, 其病程比较长, 容易引起腰部酸痛与腿疼等症状^[7]。有报道称, 腰椎间盘突出症的发生和频繁做体力劳动、椎间盘磨损、遗传、腰椎先天结构异常与外力冲击等因素相关^[8]。尽管, 通过系统性的治疗能有效抑制腰椎间盘突出症的进展, 但为确保病人的疗效, 医院还应重视病人的护理工作^[9]。规范化功能锻炼乃是比较新型的一种护理技术, 涵盖以人为本理念, 护士能根据病人当前的状况及康复需求, 为其制定出一份符合临床要求的功能锻炼方案, 然后再严格按照方案中的内容指导病人完成每项功能锻炼, 以促进病人腰椎功能的恢复, 同时也能减轻病人的疼痛感, 提高病人疗效^[10]。

唐伟燕的研究^[11]中, 对100名腰椎间盘突出症病人进行了常规护理, 并对其中50名病人加用了规范化功能锻炼法, 结果显示: 规范化功能锻炼组的总有效率高达97.5%, 比常规组的80.0%高。表明, 规范化功能锻炼对提升病人护理效果具备显著作用。本研究, 对比评估获取的护理效果: 试验组更高($P<0.05$), 这和唐伟燕的研究结果相似。对比评估获取的JOA和VAS数据: 干预后, 试验组优于对照组($P<0.05$); 对比依从性和满意度: 试验组更高($P<0.05$)。指导病人做规范化功能锻炼, 可增强病人腰部肌力, 并能改善病人的腰椎韧带承受能力, 能有效缓解病人的症状。让病人做直腿抬高锻炼, 能扩大其椎间隙, 避免出现神经根粘连等问题^[12]。让病人做腰背肌锻炼, 能促进病人腰背功能的恢复。强化宣教力度, 不仅能纠正病人的错误认知, 还能减轻病人心理负担, 让病人能更加主动的配合治疗, 从而有助于提升病人疗效^[13]。常规干预的过程中, 对腰椎间盘突出症病人辅以规范化功能锻炼, 可取得显著成效, 另外, 此法也能促进病人腰椎功能的改善, 及满意度的提升。

综上, 腰椎间盘突出症病人护理用规范化功能锻炼法, 效果显著, 腰椎功能改善与疼痛减轻情况也更好, 依从性与满意度都更高, 值得推广。

[参考文献]

[1] 汪艳丽, 陈玲云, 何舒娴, 等. 精益护理对腰椎间盘突出患者围手术期负性情绪及疼痛症状的影响[J]. 国际精

神病学杂志, 2024, 51(2): 668-670.

[2] 刘淑娟, 王妍, 王庭敏, 等. ERAS理念下中医特色护理干预在腰椎间盘突出术后恐惧症患者中的应用[J]. 齐鲁护理杂志, 2024, 30(14): 1-4.

[3] 王润琦, 戴晓洁, 石长贵, 等. 基于循证理念的精准护理在腰椎间盘突出症患者围术期中的临床效果观察[J]. 护理实践与研究, 2024, 21(3): 318-324.

[4] 杨磊. 规范化功能锻炼在腰椎间盘突出症患者护理中的效果观察[J]. 长寿, 2024, 19(20): 11-13.

[5] MORIO MATSUMOTO, EIJIRO OKADA, YOSHIKI TOYAMA, et al. Tandem age-related lumbar and cervical intervertebral disc changes in asymptomatic subjects[J]. European spine journal: official publication of the European Spine Society, the European Spinal Deformity Society, and the European Section of the Cervical Spine Research Society, 2023, 22(4): 708-713.

[6] 陈敏, 周冰华, 吴正艳. 互联网+延伸性护理对腰椎间盘突出症患者康复锻炼依从性及功能改善的影响[J]. 国际护理学杂志, 2024, 43(16): 3056-3060.

[7] 孙思, 李芳, 纪钰. 阶梯式康复护理结合腰背肌功能锻炼对腰椎间盘突出症患者疼痛及生活质量的影响[J]. 国际护理学杂志, 2025, 44(3): 463-468.

[8] 刘学珍. 改良腰腹肌康复锻炼结合联合式康复护理对腰椎间盘突出症患者术后腰椎功能及疼痛的影响[J]. 反射疗法与康复医学, 2022, 3(12): 73-76.

[9] 施晶晶, 叶沁雨, 黄燕鹏, 等. 核心肌群训练联合综合护理对腰椎间盘突出症患者术后功能恢复及生活质量的影响[J]. 国际护理学杂志, 2024, 43(1): 139-144.

[10] 王艳芬. 规范化功能锻炼结合健康教育在腰椎间盘突出症患者功能恢复中的应用效果[J]. 当代医药论丛, 2024, 22(19): 170-173.

[11] 唐伟燕. 规范化功能锻炼在腰椎间盘突出症护理中的效果[J]. 中文科技期刊数据库(文摘版)医药卫生, 2024, 17(22): 139-142.

[12] 孔玮娜, 刘亚雯, 王秀玲, 等. 过渡期护理联合心理干预对腰椎间盘突出症患者早期临床疗效及生活质量的影响[J]. 护理实践与研究, 2024, 21(3): 353-358.

作者简介:

廖春美(1991.01-), 女, 汉族, 广西贺州人, 本科, 主管护师, 研究方向为护理。