

施氏十二字养生功在颈椎病护理中的观察

张蓓, 张程程

西安市中医医院 陕西西安

【摘要】目的 将施氏十二字养生功应用于颈椎病患者护理中, 探讨其应用价值。**方法** 取本院2021年1月至2023年12月间100例颈椎病患者随机分组, 对照组为常规护理, 研究组增加施氏十二字养生功进行干预, 比较两组护理效果。**结果** 两组护理前各指标对比并无明显差异($P>0.05$); 两组护理1个月后、2个月后VAS评分、NDI评分、SF-36评分对比, 研究组更优($P<0.05$); 两组护理满意度对比, 研究组更高($P<0.05$)。**结论** 施氏十二字养生功简单、易学, 可有效改善颈椎病患者颈部疼痛, 有助于促进患者颈椎功能恢复, 提高患者生活质量, 临床可结合患者情况推广应用。

【关键词】 施氏十二字养生功; 颈椎病; 颈椎功能; 疼痛

【收稿日期】 2024年5月11日 **【出刊日期】** 2024年6月20日 **【DOI】** 10.12208/j.jnmn.20240287

Observations on Shi's twelve-character health-enhancing gong in the care of cervical spondylosis

Bei Zhang, Chengcheng Zhang

Xi'an Hospital of Traditional Chinese Medicine, Xi'an, Shaanxi

【Abstract】Objective Shi's twelve-character health-enhancing gong is applied to the nursing care of patients with cervical spondylosis to explore its application value. **Methods** 100 cases of cervical spondylosis patients were randomly grouped from January 2021 to December 2023, the control group was routine care, and the research group increased the intervention of Shi's twelve-character health-enhancing gong, and the nursing effects of the two groups were compared. **Results** There was no significant difference in the comparison of the indicators before nursing care between the two groups ($P>0.05$); the comparison of VAS score, NDI score and SF-36 score after 1 month and 2 months of nursing care between the two groups, the research group was better ($P<0.05$); the comparison of nursing satisfaction between the two groups, the research group was higher ($P<0.05$). **Conclusion** Shi's twelve-character health-enhancing gong is simple, easy to learn, can effectively improve the neck pain of patients with cervical spondylosis, help to promote the recovery of patients' cervical spine function, and improve the quality of life of patients, and can be popularized and applied clinically in combination with patients' conditions.

【Keywords】 Shi's twelve-character health-enhancing gong; Cervical spondylosis; Cervical function; Pain

颈椎是人体颈部的脊柱一部分, 由七个椎骨组成, 主要负责支撑头部并保护着脊髓。而颈椎病是指颈椎结构发生病变或损伤, 从而引发颈部不适和相关症状^[1]。颈椎病通常由颈部长期受力、姿势不正确、颈部受伤、年龄增长等因素导致。颈部疼痛、颈部僵硬、上肢麻木无力、头痛等是颈椎病的典型表现, 严重颈椎病可能会导致神经根受压、脊髓受损, 引起更为严重并发症, 影响患者生活质量^[2]。目前, 临床对于颈椎病多选择对症治疗, 治疗后患者症状虽然能够得到缓解, 但缺乏持续性, 因此患者易反复, 疗效欠佳, 甚至可能导致疾病

进展。施氏十二字养生功由施杞教授所创, 此功法将“祛病延年二十势”精髓与现代力学结合, 可内调气血脏腑, 外强筋肉骨干, 扶正祛邪, 防治结合, 有利于脊柱动静力平衡的恢复^[3]。本文就针对施氏十二字养生功在颈椎病患者护理中的应用价值展开分析, 以期为临床颈椎病患者护理提供参考, 具体报道如下。

1 对象和方法

1.1 对象

取本院2021年1月至2023年12月间100例颈椎病患者随机分组, 即对照、研究两组, 各组病例数均为

50例。对照、研究两组中男性患者分别为26例、28例, 女性患者分别为24例、22例; 对照、研究两组中患者年龄最大分别为71岁、73岁, 患者年龄最小分别为42岁、43岁, 两组患者平均年龄分别为 56.67 ± 5.48 岁、 55.71 ± 5.53 岁; 对照、研究两组病程最长分别为8年、10年, 两组病程最短分别为2年、1年, 两组患者平均病程分别为 5.23 ± 1.12 年、 5.40 ± 1.09 年。两组一般资料对比($P > 0.05$)。纳入标准: (1) 上述患者经临床检查已明确诊断为颈椎病, 且处于缓解期、康复期。(2) 患者已知情同意。排除标准: (1) 已严重压迫脊髓或已出现脊髓损伤症状者。(2) 合并语言障碍、精神障碍者。此次研究已获得医学伦理委员会审批。

1.2 方法

对照组应用常规护理, 护理详情如下: 根据康复医师建议, 给予患者牵引、推拿、针灸等中医护理。引导患者保持正确的坐姿和站姿, 避免长时间低头、弯腰或是长时间保持同一姿势, 尽量保持颈部和脊椎的自然曲度。做好颈部保暖护理, 避免受凉导致颈部肌肉紧张。适量进行颈部运动, 以缓解颈部疼痛和不适。尽量避免提重物或过度用力, 以免加重颈部负担。告知患者选择合适的枕头, 保持良好的睡眠姿势, 避免睡眠时颈部受压。定期按摩或热敷患者颈部, 以放松患者颈部肌肉。促进局部血液循环。观察患者情绪状态, 做好患者心理疏导, 避免情绪过于紧张和压力过大, 帮助患者保持良好的治疗状态。

研究组在常规护理基础上增加施氏十二字养生功进行干预, 采取洗、梳、揉、搓、松、按、转、磨、蹲、摩、吐、调, 共十二势, 引导进行“洗脸”、“梳头”、“揉耳”、“搓颈”、“松颈”、“按腰”、“转腰”、“摩膝”、“蹲髌”、“摩三焦”、“吐纳故新”、“调理四肢”, 每个动作依次进行十二次。护理详情如下: 采用定期集中训练与个人自行练习的训练模式进行功法训练, 1天1次, 每次2遍, 每次20 min。第1个月每周进行1次集中训练, 由康复医师带领训练, 后续每两周进行1次集中指导, 期间患者可根据自己时间安排进行训练, 持续干预2个月。为确保患者训练规范性, 制定“颈椎病患者施氏十二字养生功训练表”, 告知患者每日记录训练信息, 每次集中训练时将训练表带给康复医师检查。

1.3 观察指标

1.3.1 疼痛情况、颈椎功能、生活质量对比: 评估时间为护理前、护理后1个月、护理后2个月, 评估工具为视觉模拟量表(VAS)、颈椎功能障碍指数(NDI)、

生活质量量表(SF-36)。VAS评分: 总分10分, 0分表示无痛, 10分表示剧烈疼痛; NDI评分: 量表共10个项目, 涵盖日常活动、疼痛、睡眠、工作等方面, 每个项目0~5分不等, 总分50分, 评分越低越好; SF-36评分: 量表共8个维度, 总分0~100分, 评分越高生活质量越好。

1.3.2 护理满意度对比: 采用自制调查问卷统计两组护理满意度, 总分100分, 划分为非常满意、满意、比较满意、不满意四个等级, 分别对应100分、80~99分、60~79分、<60分。满意度计算: 非常满意、比较满意、满意例数之和除以总例数再乘以100%。

1.4 统计学分析

用统计学软件SPSS21.0对数据进行分析, 符合正态分布的计量资料用($\bar{x} \pm s$)表示, t 验证, 计数资料用(%)表示, χ^2 验证, 若 $P < 0.05$ 说明差异有统计学意义。

2 结果

2.1 比较两组疼痛情况、颈椎功能、生活质量

对照组与研究组各50例患者, 护理前, 对照组VAS(5.18 ± 1.24)分、NDI(19.32 ± 1.65)分、SF-36(74.64 ± 3.38)分, 研究组VAS(5.20 ± 1.21)分、NDI(19.45 ± 1.58)分、SF-36(73.51 ± 3.46)分, 两组护理前各评分对比并无明显差异($t_1=0.082$, $P_1=0.935$, $t_2=0.402$, $P_2=1.652$, $t_3=0.102$, $P_3=0.940$, $P > 0.05$)。

护理后1个月, 对照组VAS(4.49 ± 0.87)分、NDI(17.61 ± 2.57)分、SF-36(79.96 ± 3.42)分, 研究组VAS(3.36 ± 0.51)分、NDI(10.21 ± 2.13)分、SF-36(84.56 ± 3.39)分, 研究组护理后1个月后VAS、NDI评分低于对照组, SF-36评分高于对照组, 对比有差异($t_1=7.923$, $P_1=0.001$, $t_2=15.676$, $P_2=0.001$, $t_3=6.755$, $P_3=0.001$, $P < 0.05$)。

护理2个月后, 对照组VAS(3.42 ± 0.71)分、NDI(11.54 ± 2.25)分、SF-36(84.09 ± 4.48)分, 研究组VAS(1.15 ± 0.31)分、NDI(5.59 ± 2.11)分、SF-36(90.67 ± 3.29)分, 研究组护理后2个月后VAS、NDI评分低于对照组, SF-36评分高于对照组, 对比有差异($t_1=20.719$, $P_1=0.001$, $t_2=13.640$, $P_2=0.001$, $t_3=8.371$, $P_3=0.001$, $P < 0.05$)。

2.2 比较两组护理满意度

对照组非常满意11(22.00%)例、满意19(38.00%)例、比较满意17(34.00%)例、不满意3(6.00%)例, 总满意度为94.00%; 研究组非常满意22(44.00%)例、满意18(36.00%)例、比较满意10(20.00%)例、不

满意 0 例, 总满意度为 100%, 两组护理满意度对比, 研究组更高, 对比有差异($\chi^2=6.186, P=0.013, P<0.05$)。

3 讨论

颈椎病是临床常见的颈部疾病, 主要由于颈椎结构损伤或退变引起。颈部疼痛是颈椎病最常见的症状, 患者还可能伴随颈部僵硬、肌肉紧张等不适感, 严重时影响患者日常生活和工作^[4]。如果疾病不能得到有效控制可能导致神经受压从而引起上肢麻木、无力等症状, 影响手部功能。另外, 颈椎病属于慢性疾病, 病情较长, 长期疼痛和不适感会对患者的心理状态产生负面影响, 可能导致焦虑、抑郁等心理问题, 严重影响患者生活质量^[5]。因此, 及时治疗和有效管理颈椎病非常必要。近年来, 中医养生成为热点, 越来越多的患者希望通过中医养生的方式来调整自身脏腑阴阳平衡, 促进气血畅通, 维持身体健康。施氏十二字养生功由上海中医药大学施杞教授所创, 是一种专门针对颈腰椎疾病的保健体操。《素问·调经论篇》中有言: “血气不和, 百病乃变化而生。” 气血功能紊乱, 经脉瘀痹, 是引发颈椎病的关键因素。“以气为主, 以血为先” 是施氏十二字养生功整体框架的基础, 功法中包括多个连带全身的对称动作, 其动作设计不仅可以直接影响损伤部位的气血流动, 改善局部症状, 还能够通过调节全身动作和气息, 引导身体正气, 增强整体免疫力和调节能力, 从而达到缓解痿痹症状等目的^[6]。

本次研究发现, 两组护理 1 个月后、2 个月后 VAS 评分、NDI 评分、SF-36 评分对比, 研究组明显更具优势 ($P<0.05$), 说明在颈椎病患者护理中应用施氏十二字养生功有助缓解患者颈部疼痛, 并促进患者颈椎功能恢复, 提高患者生活质量。分析其原因, 施氏十二字养生功强调正确的姿势和舒展动作, 这对于颈椎病患者而言尤为重要。通过调节正确姿势, 可有效减轻颈椎压力, 从而缓解疼痛和不适感。呼吸调节对于身体气血循环非常重要, 这是多数养生功法关注的重点, 在施氏十二字养生功中通过引导患者正确呼吸, 有助于缓解颈部紧张和疼痛, 促进局部气血流通, 减轻炎症反应^[7]。养生功注意对患者身体状态的长期调节, 长期坚持练习施氏十二字养生功有效加强肩部肌肉力量, 有助于维持颈椎稳定性, 从而减少病情的反复发作, 避免其加重。另外, 施氏十二字养生功还注重对患者情绪的调节, 功法中放松和调息动作有助于放松患者情绪, 从而减轻心理压力, 有利于改善患者睡眠质量, 保障患者

休息, 对提高患者机体自愈能力有积极作用。本次研究还发现, 两组护理满意度对比, 研究组更高 ($P<0.05$), 说明常规护理与施氏十二字养生功结合更能够满足患者护理需求, 患者接受度更高。施氏十二字养生功承自自然之道, 融合天地之气, 安全、易操作、成本较低, 适用范围较广, 可长期练习, 能够作为颈椎病患者长期康复的一部分^[8]。

综上所述, 施氏十二字养生功在颈椎病患者护理中具有多方面的应用价值, 有助于平衡患者脏腑阴阳, 促进患者气血流通, 可改善患者颈部疼痛、颈椎功能, 提高患者生活质量, 临床可结合患者情况推荐使用。

参考文献

- [1] 黄陈娟. 中医护理干预在颈椎病患者护理中的应用[J]. 国际护理学杂志, 2020, 39(4): 715-717.
- [2] 王萍, 周峻. 北京市基层医疗机构中老年颈椎病患者中医体质的调查研究[J]. 中医临床研究, 2022, 14(26): 93-96.
- [3] 姜玉雯, 陈春风, 朱纪阳, 等. "施氏十二字养生功"改善颈椎病患者抑郁、焦虑情绪的临床应用与研究[J]. 中国初级卫生保健, 2020, 34(12): 80-83.
- [4] 滕丹华. 中医护理技术在颈椎病护理中的应用[J]. 中国保健营养, 2021, 31(16): 159-160.
- [5] 孟敏杰, 李瑞娟, 杨莹娟. 中医护理对颈椎病康复的影响[J]. 实用中医内科杂志, 2023, 37(1): 107-109.
- [6] 王秀华. "施氏十二字养生功"在社区防治颈椎病的推广应用模式的研究[J]. 临床医药文献电子杂志, 2018, 5(66): 40-41.
- [7] 曹坤燕, 郭珈宜, 李峰, 等. 中医养生功法在颈型颈椎病中的应用与防治[J]. 中国疗养医学, 2023, 32(8): 801-804.
- [8] 江彬, 王炎, 王拥军, 等. 夹脊穴温针结合施氏十二字养生功治疗神经根型颈椎病的临床研究[J]. 上海中医药杂志, 2017, 51(7): 51-53.

版权声明: ©2024 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS