

## 阶梯式康复护理在腰椎间盘突出微创护理中的观察

哈丽比努尔·巴依达拉力

新疆伊犁州中医医院, 伊犁脊柱退行性疾病临床医学研究中心 新疆伊犁

**【摘要】目的** 在临床护理中实施阶梯式康复护理, 明确其对腰椎间盘突出患者的影响。**方法** 以 2023.01-12 时间段中于院内接受诊疗的腰椎间盘突出患者为分析对象, 共计 95 例, 对各个患者进行编号后采取随机抽取法设置成对照组 (49 例)、观察组 (46 例), 分别以常规手段、阶梯式康复护理手段实施两组护理干预, 对干预情况进行分析。**结果** 相较于观察组, 对照组护理干预前数据与观察组之间差异较小 ( $P>0.05$ ), 行护理干预后对照组生活质量数据值、疼痛程度数据值、腰部功能数据值等均更佳 ( $P<0.05$ )。**结论** 于腰椎间盘突出微创患者护理中施以阶梯式康复护理措施, 有利于改善患者生活质量, 减轻疼痛程度, 促进腰部功能恢复。

**【关键词】** 腰椎间盘突出; 阶梯式康复护理; 生活质量

**【收稿日期】** 2024 年 7 月 16 日 **【出刊日期】** 2024 年 8 月 20 日 **【DOI】** 10.12208/j.ijnr.20240247

## Observation of Stepwise rehabilitation nursing in minimally invasive care of lumbar intervertebral disc herniation

Haribinur · Bayidari

Xinjiang Yili Prefecture Hospital of Traditional Chinese Medicine, Yili Clinical Research Center for Degenerative Diseases of the Spine, Yili, Xinjiang

**【Abstract】Objective** implement a step-by-step rehabilitation nursing approach in clinical nursing and clarify its impact on patients with lumbar disc herniation. **Method** A total of 95 patients with lumbar disc herniation who received diagnosis and treatment in the hospital during the period of January to December 2023 were selected as the analysis objects. After numbering each patient, a random selection method was used to set them as a control group (49 cases) and an observation group (46 cases). Two groups of nursing interventions were implemented using conventional methods and stepwise rehabilitation nursing methods, and the intervention situation was analyzed. Compared with the observation group, the difference between the pre intervention data of the control group and the observation group was relatively small ( $P>0.05$ ). After nursing intervention, the quality of life data, pain level data, and lumbar function data of the control group were all better ( $P<0.05$ ). **Conclusion** Implementing a step-by-step rehabilitation nursing approach in the care of minimally invasive patients with lumbar disc herniation is beneficial for improving their quality of life, reducing pain levels, and promoting the recovery of lumbar function.

**【Keywords】** Lumbar disc herniation; Step by step rehabilitation nursing; Quality of life

腰部疼痛、下腰部僵硬、肌肉无力、肌肉萎缩等均  
为腰椎间盘突出患者常见临床症状, 对患者正常活动造  
成不良影响。临床对于腰椎间盘突出患者, 主要会采取  
微创手术帮助患者控制病情。在实际治疗中, 相关护理  
工作会对整体治疗效果产生较大影响, 需确保护理质量,  
让患者尽早恢复正常生活, 满足患者康复需求。常规护  
理模式下虽然有利于腰椎间盘突出患者治疗顺利开展,  
但是不能充分考虑不同阶段患者护理需求, 整体护理水  
平得不到有效提升<sup>[1]</sup>。阶梯式康复护理作为一种新型护

理方法, 是指根据患者的康复阶段和需求, 分阶段制定  
和实施康复护理计划, 逐步提高康复治疗强度和难度,  
以达到最佳的康复效果<sup>[2]</sup>。阶梯式康复护理在临床中的  
应用获得了显著效果, 这为腰椎间盘突出护理研究提供  
新的研究方向与思路<sup>[3]</sup>。文中分析了腰椎间盘突出患者  
护理中应用阶梯式康复护理的价值, 如下。

### 1 资料与方法

#### 1.1 一般资料

以 2023.01-12 时间段中于院内接受诊疗的腰椎间

盘突出患者为分析对象，共计 95 例，对各个患者进行编号后采取随机抽取法设置成对照组（49 例）、观察组（46 例）。对照组年龄择取范围为 41 岁至 75 岁，均值（56.26±1.18）岁，33 例为男性，16 例为女性。观察组年龄择取范围为 42 岁至 76 岁，均值（56.28±1.21）岁，31 例为男性，15 例为女性。经统计学系统处理两组基础资料相关数据信息后证实可比性高（ $P>0.05$ ）。择取要求：综合临床各项检查结果满足腰椎间盘突出诊断标准；资料齐全；满足手术指征，接受微创手术治疗。剔除要求：中途退出；同时合并其他严重脏器器官疾病。

1.2 方法

1.2.1 对照组行常规护理干预

提醒患者尽量减少活动，保持充足休息；鼓励患者改善饮食与生活作息，提醒遵医嘱使用药物。

1.2.2 观察组行阶梯式康复护理干预

(1) 第一阶梯（入院时）：①健康教育：告知患者相关检查与治疗流程、责任医师与护理人员，尽快减轻患者紧张感；给予患者健康知识手册，综合采取幻灯片与短视频播放、模型讲解、模拟演示等多种方式提高患者疾病认知程度，培养患者自我管理能力和患者主动配合完成术前检查、术前准备工作。②心理疏导：利用病案讲解方式让患者了解微创手术后可获得的效果，有效安抚患者（可利用语言、表情、肢体动作等方式进行），引导患者树立治疗信心。

(2) 第二阶段（术后当天至出院前）：①康复锻炼：待患者麻醉清醒后，结合患者实际情况，逐步指导患者开展相应的康复锻炼活动（包括股四肌训练、直腿抬高训练、脚踝训练等），引导患者主动将腿伸直并抬高、放下，如此反复 25-30 次（每日进行），同时辅助患者被动将腿伸直并抬高、放下，如此反复 25-30 次（每日进行），训练中注意患者疼痛情况，若患者疼痛程度较低，则鼓励增加股四头肌与脚踝训练量。②基础护理：按时更新相关生命体征数据信息，及时发现出血进行对应处理；对手术创口进行护理，确保无菌，减少并发症风险。③其他方面：告知患者护理流程，取得患者配合；将同时期病情控制较好患者作为榜样对患者进行激励，减轻不良情绪；与家属进行良好沟通，定期组织病友之间交流活动，帮助获取家属与社会支持，减轻不良情绪，促进心理健康。

(3) 第三阶段（出院后）：交换患者（家属）微信，采取微信与电话形式开展随访工作，了解患者恢复情况，给予相应指导，鼓励患者线上咨询，及时、耐心

回复。待患者恢复较好时，逐步加大康复锻炼强度，将相关训练视频（包括俯卧训练腹横肌、仰卧训练髂腹肌、腰椎中立训练、腰背肌静力收缩锻、腰背肌锻炼等）发送给患者，让患者进行相应训练，并在相关小程序中进行记录。定期对患者记录情况进行评估，适当调整指导方案。

1.3 判断标准

(1) 评估两组护理前后生活质量，EQ-5D 视觉模拟量表，刻度 0-100，刻度值越大，则生活质量越好。

(2) 于护理干预前后了解患者疼痛变化，视觉模拟评分法，1-10 分，分值越高说明患者疼痛感越强烈。(3) 评估两组护理前后腰部功能，Oswestry 功能障碍指数，评估项目为 9 项，每项 0-5 分，共计 45 分，分值与患者功能障碍严重程度呈正比。

1.4 统计学方法

统计学方法选择 SPSS23.0 软件，分析内容具体包括计量资料（连续性变量中服从正态分布的  $t$  和  $\bar{x}\pm s$ ）、计数资料（卡方和%），存在统计学意义由  $P<0.05$  表示。

2 结果

2.1 生活质量方面结果

相较于观察组，对照组护理干预前数据与观察组之间差异较小（ $P>0.05$ ），行护理干预后对照组生活质量数据值更低（ $P<0.05$ ）。如表 1 所示。

表 1 比对两组生活质量（ $\bar{x}\pm s$ ）分

组别	例数	护理前	护理后
观察组	46	58.45±1.12	85.15±4.11
对照组	49	58.47±1.16	80.10±1.74
$t$		0.085	7.883
$P$		0.932	0.001

2.2 疼痛程度分析

相较于观察组，对照组护理干预前数据与观察组之间差异较小（ $P>0.05$ ），行护理干预后对照组疼痛程度数据值更高（ $P<0.05$ ）。如表 2 所示。

表 2 比对两组疼痛程度（ $\bar{x}\pm s$ ）分

组别	例数	护理前	护理后
观察组	46	6.46±0.78	2.01±0.04
对照组	49	6.49±0.75	3.12±0.54
$t$		0.191	13.901
$P$		0.848	0.001

### 2.3 腰部功能分析

相较于观察组，对照组护理干预前数据与观察组之间差异较小 ( $P>0.05$ )，行护理干预后对照组腰部功能数据值更高 ( $P<0.05$ )。如表 3 所示。

表 3 比对两组腰部功能 ( $\bar{x} \pm s$ ) 分

组别	例数	护理前	护理后
观察组	46	33.14±1.03	10.12±0.03
对照组	49	33.16±1.05	12.21±0.42
<i>t</i>		0.093	33.658
<i>P</i>		0.925	0.001

### 3 讨论

腰椎间盘突出是指椎间盘内部的软组织突出并压迫周围神经结构，导致疼痛和其他症状的疾病。患者不仅会因为疾病出现明显疼痛，腰部功能也会受到相应损伤，大大降低生活质量。因此，在开展腰椎间盘突出患者护理工作时，需要关注患者疼痛、生活质量、腰部功能等变化，为护理效果评估提供重要参考<sup>[4]</sup>。

阶梯式康复护理在腰椎间盘突出患者护理中的应用，能够将整体护理工作划分为不同阶段，根据不同阶段患者特点与需求，配合对应护理，确保护理针对性与效果，有利于减轻生理与心理负担，促进腰部功能恢复<sup>[5]</sup>。结合文中研究结果，相较于观察组，对照组护理干预前数据与观察组之间差异较小 ( $P>0.05$ )，行护理干预后对照组生活质量数据值、疼痛程度数据值、腰部功能数据值等均更佳 ( $P<0.05$ )。第一阶段中利用多种方式开展健康教育，并开展心理护理，对患者心理状态产生积极影响，避免不良情绪引起应激反应，有利于减轻疼痛感<sup>[6]</sup>。第二阶段中给予患者相应的康复训练指导，让患者通过相应的锻炼逐步恢复机体功能，同时做好基础护理，减少并发症风险，减轻生理疼痛感<sup>[7]</sup>。第三阶段持续给予患者康复训练指导，有利于增强腰部肌肉力量、提高腰部柔韧性和稳定性，帮助患者逐步恢复腰部的功能，减少疾病对患者日常生活不良影响，让患者逐渐恢复正常的日常生活和工作能力，减少对疾病

的焦虑和恐惧感，提高生活质量<sup>[8]</sup>。但是文中纳入例数较少，存在局限性，需要对阶梯式康复护理应用于腰椎间盘突出患者中的价值进一步分析，明确效果。

综上所述，在临床护理中实施阶梯式康复护理，有利于改善腰椎间盘突出患者生活质量，减轻疼痛程度，促进腰部功能恢复，这对提高腰椎间盘突出护理水平有着重要意义。

### 参考文献

- [1] 曹文霞,黄华平. 阶梯式康复护理对腰椎间盘突出微创护理效果研究[J]. 医学信息,2021,34(14):187-189.
- [2] 耿梦凡. 阶梯式康复护理在微创腰椎间盘突出患者中应用效果及预后分析[J]. 当代临床医刊,2021, 34(6): 73,72.
- [3] 林晓丽,李琼,姜媛. 阶梯式康复护理在微创腰椎间盘突出症手术围手术期的应用价值[J]. 临床医学研究与实践,2020,5(35):175-177.
- [4] 姜云清. 阶梯式康复护理在微创腰椎间盘突出术中的应用效果分析[J]. 基层医学论坛,2020,24(30):4326-4328.
- [5] 梁金玺. 腰椎间盘突出症患者微创术后实施阶梯式康复护理的效果[J]. 中国保健营养,2020,30(16):258-259.
- [6] 牛慧琴. 阶梯式康复护理在腰椎间盘突出微创术后护理中的效果评价[J]. 婚育与健康,2022,28(24):70-72.
- [7] 陆敬会. 阶梯式康复护理干预对微创腰椎间盘突出患者术后恢复的影响观察[J]. 保健文汇,2020,7(31):119-120.
- [8] 范先凤,郭玉红. 在微创腰椎间盘突出术后采用阶梯式康复护理应用效果评价[J]. 饮食保健,2020,7(28):209.

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