

## 系统性康复护理对颈椎病患者颈椎功能及生活质量的影响研究

言江凤

联勤保障部队第904医院常州医疗区 江苏常州

**【摘要】目的** 探究系统性康复护理对颈椎病患者颈椎功能及生活质量的影响。**方法** 选取我院收治的76例颈椎病患者作为研究对象，将其按照随机数字表法分为对照组（38例，使用常规护理）和观察组（38例，使用系统性康复护理）。对两组的护理效果进行分析。**结果** 两组患者在接受护理后均取得一定效果，但观察组在采用系统性康复护理后，其颈椎功能评分、症状恢复时间、生活质量评分均优于对照组，差异均有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。**结论** 在颈椎病患者护理中，采用系统性康复护理能取得较佳的效果，可有效改善其颈椎功能，减轻其相关症状，提升其生活质量。

**【关键词】** 颈椎病；系统性康复护理；颈椎功能；生活质量

**【收稿日期】** 2023年5月15日 **【出刊日期】** 2023年7月10日 DOI: 10.12208/j.jmmn.2023000318

### A study on the impact of systematic rehabilitation nursing on cervical spine function and quality of life in patients with cervical spondylosis

Jiangfeng Yan

Joint Logistics Support Force 904th Hospital Changzhou Medical Area Changzhou Jiangsu

**【Abstract】Objective** To explore the impact of systematic rehabilitation nursing on cervical spine function and quality of life in patients with cervical spondylosis. **Method** 76 patients with cervical spondylosis admitted to our hospital were selected as the research subjects and randomly divided into a control group (38 cases, using routine care) and an observation group (38 cases, using systematic rehabilitation care) according to the random number table method. Analyze the nursing outcomes of both groups. **Result** Both groups of patients achieved certain results after receiving care, but the observation group showed better cervical function scores, symptom recovery time, and quality of life scores than the control group after receiving systematic rehabilitation care, with statistically significant differences ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** In the care of patients with cervical spondylosis, systematic rehabilitation nursing can achieve better results, effectively improve their cervical function, alleviate their related symptoms, and improve their quality of life.

**【Key words】** Cervical spondylosis; Systematic rehabilitation nursing; Cervical function; Quality of Life

颈椎是人类颈椎的骨架，由七块组成。它们像砖块一样叠放在一起，颈椎之间有椎间盘来缓冲振动。靠近颈椎的是重要的结构，如脊髓、神经和血管，以及维持其稳定性的韧带和肌肉<sup>[1]</sup>。颈椎病是指椎间盘退变，导致椎间关节、韧带和其他结构退化。这些退行性组织压迫或刺激邻近的脊髓、神经、血管等，导致该综合征的一系列症状和体征。本病的症状表现多样，不同类型的颈椎病表现也不同。整体来看，最常见的症状是颈肩部疼痛和僵硬<sup>[2]</sup>。因此，需对颈椎病患者采取有效护理措施。本文研究了系统性康复护理对颈椎病患者颈椎功能及生活质量的影响，具体如下：

### 1 对象和方法

#### 1.1 对象

选取我院于2022.04-2023.04月1年内收治的76例颈椎病患者作为研究对象。将其按照随机分组法，分为对照组（38例，男22例，女16例，年龄 $52.37 \pm 1.56$ 岁）和观察组（38例，男21例，女17例，年龄 $52.41 \pm 1.39$ 岁）。两组一般资料差异无统计学意义（ $P > 0.05$ ）。

#### 1.2 方法

对照组采用常规护理，包括饮食护理、日常生活护理、健康宣教等。观察组采用系统性康复护理，主要包括：建立由护士长1名、副护士长1名、多名护

士长组成的系统康复护理团队。运用 PPT 等方法培训会员熟练掌握健康教育等疾病相关护理措施;收集整理患者疾病、职业、不良生活习惯、颈椎病知识等信息。然后,根据数据的评估结果,制定有针对性的护理计划;向患者及家属发放疾病知识手册和幻灯片,进行教育,强调治疗过程中的注意事项,使患者了解疾病的严重程度,提高患者的配合水平;密切关注患者心理状态,发现异常及时缓解,缓解焦虑、抑郁等负面情绪,树立治疗信心,提高治疗依从性;引导患者采取正确的睡姿,如完全放松、侧卧、仰卧等。引导他们选择质地柔软、透气性好、侧面凹陷的枕头,以保持颈椎的生理曲度,为头颈部提供固定;急性期患者需要佩戴合适的颈围,稳定患者的位置,根据生理曲度调整高度,并保持颈椎处于中间位置。急性期后应切除颈围,尽可能缩短颈围的使用时间,避免肌肉萎缩、颈关节僵硬等并发症;指导办公室工作人员稍微向前倾斜头部,保持头部、颈部和胸部自然弯曲的自然直立姿势;椅子和桌子可以升高或降低高度,以减少头部和颈部过度倾斜和向前伸展;对于那些长时间坐在办公桌前的人,每 10 分钟和每 1-2 小时将头部和颈部向后倾斜,左右旋转一次。注意不要过度拉伸;定期为从事电脑操作、办公室工作、长期伏笔工作等人员进行功能康复锻炼,包括颈肩锻炼、上肢屈伸、旋转等动作;教患者如何自我按摩颈部,方法是用五个手指按压头皮,梳理头发,从前到后按摩头皮,直到感觉疼痛为止;抓住颈部,捏住肩部和颈部,在拇指和四个手指之间施加相对的力,每天 2-3 次,每次 10-20 下;引导患者进行肩部收紧训练,头部处于中间位置,颈部放松。缓慢抬起肩膀 10 秒钟,然后重复 10 次。

### 1.3 观察指标

对两组颈椎功能评分进行对比,包括颈椎功能障碍指数问卷(NDI,满分 50 分,分数越低,障碍程度越低)、疼痛视觉评估量表(VAS,满分 10 分,分数越低,疼痛程度越低)、颈椎病临床评估量表(CASCS,满分 100 分,分数越高,恢复越好);对两组症状恢复时间进行对比,包括疼痛恢复时间、麻木恢复时间、颈椎功能恢复时间;采用生活质量评估量表(WHOQOL-BREF)对两组生活质量进行评估,主要包括生理功能、心理功能、社会功能、环境功能,各项总分均为 100 分,评分越高,生活质量越好。

### 1.4 统计学分析

使用 SPSS20.0 软件对数据进行统计学分析,使用

“ $\bar{x}\pm s$ ”表示计量资料,组间比较结果采用 t 检验。 $P < 0.05$  表示数据差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组颈椎功能评分对比

观察组颈椎功能评分明显优于对照组,差异均有统计学意义( $P < 0.05$ )。如表 1:

### 2.2 两组症状恢复时间对比

观察组症状恢复时间明显低于对照组,差异均有统计学意义( $P < 0.05$ )。如表 2:

### 2.3 两组生活质量评分对比

观察组生理功能  $83.72\pm 3.38$  分、心理功能  $82.73\pm 3.56$  分、社会功能  $81.35\pm 3.27$  分、环境功能  $82.61\pm 3.19$  分;对照组生理功能  $72.73\pm 3.55$  分、心理功能  $74.16\pm 3.58$  分、社会功能  $73.62\pm 3.33$  分、环境功能  $73.51\pm 3.54$  分。观察组生活质量评分明显高于对照组,差异均有统计学意义( $t=13.821, P=0.001; t=10.464, P=0.001; t=10.210, P=0.001; t=11.772, P=0.001$ )。

## 3 讨论

颈椎病的主要原因包括颈椎间盘退变,这是导致颈椎病发展的最根本原因。由于颈椎间盘退变,椎间隙变窄,颈椎稳定性下降,导致椎间关节、韧带等结构退化,最终压迫刺激邻近的脊髓、神经、血管等结构,导致疾病;损伤:急性损伤,如头颈部外伤,可以使原本退变的颈椎间盘和颈椎损害加重而引发病变<sup>[1]</sup>。25%40 岁以下的人,50%40 岁以上的人和 85%60 岁以上的人存在颈椎退行性变化。多见于 50 岁以上的人群,65 岁的患病率可高达 95%<sup>[4]</sup>。因此,需对颈椎病患者采取有效的护理措施。

在本研究中,通过对颈椎病患者实施系统性康复护理,观察组颈椎功能评分、症状恢复时间、生活质量评分均优于对照组,差异均有统计学意义( $P < 0.05$ )。说明其可有效改善患者颈椎功能,减轻其相关症状,提升其生活质量。这是因为康复护理是指在康复医学理论指导下,围绕全面康复的目标,密切配合康复医师及其他康复专业人员,对康复对象所实施的一般和专门的护理技术。目的是使患者减轻病痛和促进健康<sup>[5]</sup>。而系统性康复护理包括系统且准确的初次评估、完整的训练、实时追踪的再次评估以及根据训练者自身情况不断调整的康复方案<sup>[6-7]</sup>。在此基础上,根据康复对象的需求,从康复早期到后期,从单一肌群训练到训练者回归生活的功能锻炼,一套系统的康复解决方案具有重要意义的<sup>[8]</sup>。系统性康复护理通过进行可控的运

动来达到康复目的,这种训练方式可以很好的提高力量,并具有更重要的基于情景的控制和协调,从而能够直接地提高训练者的功能动作水平,以达到改善康复对象日常生活活动能力的目的<sup>[9-10]</sup>。

综上所述,在颈椎病患者护理中,采用系统性康复护理能取得较佳的效果,可有效改善其颈椎功能,减轻其相关症状,提升其生活质量。

表1 两组生活质量评分对比 ( $\bar{x}\pm s$ , 分)

组别	例数	NDI	VAS	CASCS
观察组	38	8.62±4.18	2.33±1.27	93.24±5.06
对照组	38	12.53±4.57	3.46±1.48	80.13±5.67
t	-	3.892	3.572	10.634
P	-	0.001	0.001	0.001

表2 两组症状恢复时间对比 ( $\bar{x}\pm s$ , d)

组别	例数	疼痛恢复时间	麻木恢复时间	颈椎功能恢复时间
观察组	38	4.33±1.67	6.91±1.09	7.94±2.08
对照组	38	7.85±1.45	8.87±1.63	11.35±2.54
t	-	6.162	6.162	6.403
P	-	0.001	0.001	0.001

参考文献

[1] 黄亚娟.优质护理在颈椎病患者围手术期护理中的应用效果观察[J].黑龙江中医药,2021,50(06):309-310.

[2] 石艳艳.规范化康复护理在脊髓型颈椎病前路手术后功能恢复的影响分析[J].中外医疗,2022,41(08):138-142.

[3] 张纬.神经根型颈椎病的循证康复护理体会[J].中国冶金工业医学杂志,2022,39(02):182-183.

[4] 陈立燕.疼痛护理在颈椎病患者中的应用效果分析[J].中国社区医师,2023,39(09):125-127.

[5] 陈翠萍,蒋耀颖,温世锋.规范化康复护理对脊髓型颈椎病行颈椎前路手术患者的影响[J].广州医药,2020,51(01):86-91.

[6] 段小珍.综合康复护理对颈椎病患者康复效果的影响[J].全科口腔医学电子杂志,2020,7(05):102+114.

[7] 唐小凤,丘艳红,何爱华.颈椎病治疗中综合性康复护理的实施效果[J].实用临床护理学电子杂志,2020,5(09):85.

[8] 申薇.康复护理在颈椎病护理中的应用价值研究[J].航空航天医学杂志,2022,33(01):100-102.

[9] 于琴,陈海燕.康复护理在颈椎病护理中的应用效果及对疼痛程度的影响[J].婚育与健康,2023,29(04):58-60.

[10] 韩海燕.系统性康复护理对颈椎病患者颈椎功能及生活质量的影响[J].河南外科学杂志,2020,26(04):187-189.

版权声明: ©2023 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。  
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

