

综合护理干预对腰椎间盘突出术后患者阶段性功能锻炼依从性的效果

钟微微

贺州市人民医院 广西贺州

【摘要】目的 探究分析综合护理干预对腰椎间盘突出术后患者阶段性功能锻炼依从性的效果。**方法** 选取于 2021 年 1 月至 2022 年 1 月, 到我院接受腰椎间盘突出术后护理的患者共 100 例, 作为本次研究对象。按照电脑盲选的方式, 将 100 例患者随机分为对照组与观察组, 对照组采用常规护理的护理模式进行干预, 观察组采用综合护理的护理模式进行干预, 对比分析对照组与观察组的锻炼知识掌握率以及阶段性锻炼依从性。**结果** 经护理干预后, 对比分析对照组与观察组的锻炼知识掌握率以及阶段性锻炼依从性, 观察组明显优于对照组, 其中 ($P < 0.05$), 差异具有统计学意义。**结论** 对腰椎间盘突出术后患者采用综合护理的护理模式进行干预, 能有效提升患者锻炼知识掌握率以及阶段性锻炼依从性, 再临床应用中具有优良的效果, 值得推广与应用。

【关键词】 腰椎间盘突出术; 功能锻炼依从性; 锻炼知识掌握率; 综合护理

【收稿日期】 2022 年 9 月 16 日 **【出刊日期】** 2023 年 1 月 31 日 **【DOI】** 10.12208/j.ijnr.20230030

The effect of comprehensive nursing intervention on the compliance of stage functional exercise in patients after lumbar intervertebral disc herniation

Weihui Zhong

Hezhou People's Hospital, Hezhou, Guangxi

【Abstract】 Objective: To explore and analyze the effect of comprehensive nursing intervention on the compliance of staged functional exercise in patients with lumbar disc herniation after operation. **Methods** From January 2021 to January 2022, a total of 100 patients who received postoperative care for lumbar disc herniation in our hospital were selected as the subjects of this study. According to the method of computer blind selection, 100 patients were randomly divided into the control group and the observation group. The control group adopted the nursing mode of routine nursing for intervention, and the observation group adopted the nursing mode of comprehensive nursing for intervention. The control group and the observation group were compared and analyzed in terms of exercise knowledge mastery rate and phased exercise compliance. **Results** After nursing intervention, the mastery rate of exercise knowledge and compliance of stage exercise in the observation group and the control group were compared and analyzed. The observation group was significantly better than the control group ($P < 0.05$). The difference was statistically significant. **Conclusion** Intervention with comprehensive nursing mode for patients with lumbar disc herniation after operation can effectively improve the mastery rate of exercise knowledge and the compliance of phased exercise. It has excellent effect in clinical application and is worthy of promotion and application.

【Keywords】 Lumbar Disc Herniation; Functional Exercise Compliance; Exercise Knowledge Mastery Rate; Comprehensive Nursing

前言

腰椎间盘突出是常见的疾病之一, 其主要是由于髓核、纤维环、软骨板, 出现不同程度的退行性改变, 加上在外力的作用下, 使得椎间盘纤维遭受破坏^[1-2]。髓核组织从损害部位突出于椎管内, 造成相邻的脊神经受到刺激或压迫, 产生腰部的疼痛。一般情况下表

现为: 下肢麻木、疼痛, 在日常生活与工作中为患者带来了极大的不便与痛苦^[3-4]。本文将选取于 2021 年 1 月至 2022 年 1 月, 到我院接受腰椎间盘突出术后护理的患者共 100 例, 作为本次研究对象, 探究分析综合护理干预对腰椎间盘突出术后患者阶段性功能锻炼依从性的效果, 详情如下所示。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取于 2021 年 1 月至 2022 年 1 月, 到我院接受腰椎间盘突出术后护理的患者共 100 例, 作为本次研究对象, 按照电脑盲选的方式将 100 例患者随机分为对照组与观察组。对照组中: 男性患者 26 例, 女性患者 24 例, 年龄为: 36-64 岁, 平均年龄为: (54.31±3.22) 岁, 共 50 例; 观察组中: 男性患者 27 例, 女性患者 23 例, 年龄为: 35-66 岁, 平均年龄为: (55.68±4.01) 岁, 共 50 例。对照组与观察组一般资料对比, 差异无统计学意义, 其中 ($P>0.05$), 具有可比性。

纳入标准: ①两组患者及家属均已同意参与本次研究; ②本次研究经本院审核通过。

排除标准: ①中途退出本次研究的患者; ②精神异常、沟通障碍、配合度低的患者。

1.2 方法

(1) 对照组方法

对照组采用常规护理的护理模式进行干预: 遵循医嘱, 以及我院各项相关规定, 根据患者实际情况予以每日日常护理。

(2) 观察组方法

观察组采用综合护理的护理模式进行干预。

①组建相应的综合护理小组, 选取经验丰富的护理人员担任小组组长, 参与护理前集中对小组内的成员进行集中培训、完善护理措施, 规范护理流程, 深入优化小组内成员的技术水平与综合素质, 整体提升护理小组的质量。

②每日对患者各项身体指标进行严密的监测, 及时掌握其具体身体状况, 根据其实际情况制定相应的综合护理方案, 方案内容由综合护理小组成员依据患者身体数据制定, 方案中具体内容小组组长以及相关责任医师共同参与补充与修订, 确保综合护理方案的有效性, 同时整个护理流程必要严格按照方案中的内容予以实施, 由小组组长负责监督, 确保方案的有效落实, 从而提升患者的恢复速率以及恢复效果。

③通过制作小视频、PPT 等方式, 对患者及其家属进行腰椎间盘突出术知识、注意事项、禁忌事项的告知与教育, 确保患者及其家属清楚的了解腰椎间盘突出相关以及, 熟练的掌握在护理过程中的锻炼内容以及要领。同时制定相应的应急计划, 当在锻炼过程中出现意外情况时, 予以及时有效的处理, 确保患者在整个护理过程中的安全。

④对患者及其家属进行相应的心理引导, 一般情

况下其内心会产生焦虑、烦躁、紧张甚至是抑郁的负面心理因素, 该些因素非常不利于患者的恢复, 甚至对患者自身造成不良刺激。在护理过程中, 每日做好护理操作流程之后, 加强与患者及其家属的沟通与交流, 告知其家属在日常生活中, 多体谅患者, 尽量满足其要求, 照顾好其情绪, 协助医护人员进一步消除其内心的负面情绪。医护人员在护理过程中, 加强沟通与交流, 耐心听取其倾诉, 随时掌握其内心心理状况的变化, 有针对性的开导患者, 使用积极性、鼓励性的话语对患者进行鼓励, 如: 例举在腰椎间盘突出术后通过锻炼获得优良恢复效果的病例, 引导其坚持每天的锻炼计划, 进一步的帮助患者消除内心焦虑、焦躁等负面情绪, 提高其在整个护理过程中的依从性。

⑤早期锻炼内容方面: 根据患者身体的实际情况, 于术后 1-3 天指导其进行早期的锻炼指导, 如: 进行直腿抬高的锻炼, 开始时抬起角度可确定为 10° 左右, 随着其身体情况的改善, 循序渐进的增加其抬腿幅度, 每日 3-5 次, 锻炼时间控制在 10-15min 左右, 避免其出现神经粘连的情况。

⑥术后 1-3 周锻炼内容方面: 指导患者进行适当的腰背肌肉锻炼, 患者体位取仰卧位, 将头部、双手肘部、双脚根部作为支撑点, 以适当的幅度向上微微抬起, 锻炼强度由其身体情况而定, 遵循循序渐进的原则, 开始时每日 3-4 次, 每次 10-15min。

⑦术后下床锻炼内容方面: 当患者具备下床条件时, 对其进行下床锻炼的指导, 患者体位取俯卧位, 采用逆向转动身体的方式, 将腿部先行放置于病床之下, 站立后对其进行腰围的佩戴, 确保其锻炼过程中的安全, 同时对其进行腰部、背部、腿部等部位肌肉锻炼的指导, 锻炼其平衡能力, 锻炼强度同样根据其身体情况而定, 早期可确定为每日一次, 每次 10-20min。

⑧饮食指导方面: 对患者本人及其家属进行饮食指导, 及时纠正其错误的饮食方式, 鼓励其健康饮食, 减少辛辣、生冷、刺激性强等类型食物的摄入, 如油炸类等类型食物, 可适当摄入富含蛋白质、维生素的食物, 注意营养结构的搭配, 通过食物加强患者体质、减少因食物而产生的刺激。

⑨出院锻炼指导方面: 在出院前一天由专业的护理人员对患者进行锻炼的指导, 如: 腰部、背部、腿部等部位的指导, 同时对其站姿、坐姿、睡姿等姿势进行指导, 避免其出现不良姿势。日常生活中的注意事项以及禁忌事项制作于卡片之中, 于出院时对患者

进行发放,确保其养成良好的生活习惯。添加患者微信,建立相应的微信群,以每周2次的频率在群中发送提前制作好的恢复护理小视频,供其学习,确保患者出院后的恢复效果,同时以每月3次的频率对其进行电话回访,督促其注意自身身体状况,且定期到医院接受各项相应的检查,确保回访的有效性。

1.3 观察指标

经护理干预后,对比分析对照组与观察组的锻炼知识掌握率以及锻炼依从性。其中阶段性锻炼依从性包括:术后1-3天阶段、术后下床阶段、术后1-3周阶段三个评价指标。锻炼知识掌握率包含:掌握、基本掌握、未掌握三个评价标准,锻炼知识掌握率=(掌握例数+基本掌握例数)/总例数 $\times 100\%$ 。

1.4 统计学方法

将数据纳入SPSS17.0软件中分析,率计数资料采用 χ^2 检验,并以率(%)表示, $P<0.05$ 为差异显著,有统计学意义。

2 结果

2.1 对照组与观察组锻炼知识掌握率

经护理干预后,对比分析对照组与观察组锻炼知识掌握率,观察组明显优于对照组,其中($P<0.05$),差异具有统计学意义,详情如下所示:

对照组中:掌握人数为:20例,占40%;基本掌握人数为:19例,占38%;未掌握人数围为:11例,占22%;锻炼知识掌握率为:78%。

观察组中:掌握人数为:39例,占78%;基本掌握人数为:10例,占20%;未掌握人数围为:1例,占2%;锻炼知识掌握率为:98%。其中 $\chi^2=9.470$, $P=0.002$ 。

2.2 对照组与观察组阶段性锻炼依从性

经护理干预后,对比分析对照组与观察组阶段性锻炼依从性,观察组明显优于对照组,其中($P<0.05$),差异具有统计学意义,详情如下所示:

对照组术后1-3天阶段锻炼依从性为:70%;观察组术后1-3天阶段锻炼依从性为:88%。其中 $\chi^2=4.883$, $P=0.027$ 。

对照组术后下床阶段锻炼依从性为:66%;观察组术后下床阶段锻炼依从性为:84%。其中 $\chi^2=4.320$, $P=0.038$ 。

对照组术后1-3周阶段锻炼依从性为:80%;观察组术后1-3周阶段锻炼依从性为:94%。其中 $\chi^2=4.332$, $P=0.037$ 。

3 讨论

腰椎间盘突出是常见的骨科疾病,其发病原因可归纳为:①腰椎间盘的退行性改变;②长期反复的外力使得其造成伤害,从而加重退变程度;③遗传因素;④腰姿不正,突然的负重、受寒等^[5-6]。随着社会的不断发展,工作压力的不断上升,近年来腰椎间盘突出患者呈现上升的趋势。在骨科疾病中,常见且有效的干预措施就是手术,其往往能够很快的改善患者患病部位的功能,而术后的护理也同样重要^[7-8]。采用高质量的护理措施能够有效提升患者的康复质量与康复速率,与此同时在护理过程中,患者的配合度以及依从性也是同样重要的,而提高患者依从性的措施一般情况下以知识的宣教与心理的引导最为有效^[9-10]。

在本次研究中,观察组采用了综合护理的护理模式进行干预。通过组建综合护理小组、制定综合护理计划,保证了综合护理的质量;有效的知识宣教与恰当的心理引导,确保了患者在护理过程中依从性以及配合的提升。科学有效的术后锻炼为患者的恢复质量以及康复速率提供了良好的基础条件。相比与采用传统护理模式的对照组,观察组在锻炼知识掌握率、阶段性锻炼依从性方面明显优于对照组,其中($P<0.05$),差异具有统计学意义。

综上所述,对腰椎间盘突出术后患者采用综合护理的护理模式进行干预,能有效提升患者锻炼知识掌握率以及阶段性锻炼依从性,再临床应用中具有优良的效果,值得推广与应用,本文仅供参考。

参考文献

- [1] 王淑君,黄世磊,张翼.临床康复路径护理对腰椎间盘突出患者术后康复效果的影响研究[J].临床医学工程,2022,29(01):77-78.
- [2] 叶瑶.综合护理对接受微创手术的腰椎间盘突出症患者的临床效果[J].中国现代医生,2021,59(32):169-172.
- [3] 陈正荣,王和平,裴付来等.综合护理干预在椎间孔镜治疗腰椎间盘突出症患者中的效果分析[J].皖南医学院学报,2021,40(05):502-505.
- [4] 郑彩云.综合护理干预对腰椎间盘突出术后恐动症的影响[J].医学理论与实践,2021,34(17):3093-3095.
- [5] 高静,张英.多元化健康宣教对腰椎间盘突出症患者治疗依从性及复发率的影响[J].临床医学研究与实践,2022,7(13):154-156.
- [6] 张曼,张淑卿.腰椎间盘突出症术后患者康复现状及影响因素分析[J].风湿病与关节炎,2022,11(04):21-25.

- [7] 中国康复医学会脊柱脊髓专业委员会基础研究与转化学组.腰椎间盘突出症诊治与康复管理指南[J].中华外科杂志,2022,60(05):401-408.
- [8] 佟黎.分期功能锻炼在腰椎间盘突出症针灸推拿治疗中的临床效果研究[J].中医临床研究,2022,14(03):120-122.
- [9] 武建丽,王娟红,颜娟娟.围手术期心理护理对腰椎间盘突出症患者的影响[J].心理月刊,2022,17(06):182-184.
- [10] 林博,周文琴.腰椎间盘突出症患者恐动症的评估及干预研究进展[J].上海护理,2022,22(03):57-61.

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。

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



OPEN ACCESS