

腰部核心肌力训练在腰椎间盘突出症康复治疗中的疗效分析

马祥帅

中国人民解放军联勤保障部队第九二〇医院康复医学科 云南昆明

【摘要】目的 对腰部核心肌力训练的康复效果进行观察,分析这一康复方式对腰间盘突出患者的影响。**方法** 为了提升当前腰间盘突出患者的治疗效果和康复速度,以腰部核心肌力训练和常规康复训练作为本次对比项,以本院的90例腰间盘突出患者作为研究对象,分组后实施上述不同训练方式,主要目的是比较两组不同训练方式下的训练效果。**结果** 经比较,观察组患者的训练情况显著优于对照组($P < 0.05$)。**结论** 在腰间盘突出患者康复治疗中采用腰部核心肌力训练后可以有效的改善患者训练效果,加速康复速度。

【关键词】 腰部核心肌力; 腰间盘突出; 康复治疗

Analysis of curative effect of lumbar core muscle strength training in rehabilitation treatment of lumbar disc herniation

Xiangshuai Ma

Department of Rehabilitation Medicine, No. 920 Hospital, Joint Logistics Support Force of the Chinese People's Liberation Army

【Abstract】 Objective To observe the rehabilitation effect of lumbar core muscle strength training, and analyze the influence of this rehabilitation method on patients with lumbar disc herniation. **Methods:** In order to improve the treatment effect and rehabilitation speed of the current patients with lumbar disc herniation, lumbar core muscle strength training and conventional rehabilitation training were used as the comparison items, and 90 patients with lumbar disc herniation in our hospital were used as the research objects. The main purpose of implementing the above different training methods is to compare the training effects of the two groups of different training methods. **Results:** After comparison, the training situation of the observation group was significantly better than that of the control group ($P < 0.05$). **Conclusion:** The use of lumbar core muscle strength training in the rehabilitation treatment of patients with lumbar disc herniation can effectively improve the patient's training effect and accelerate the recovery speed.

【Keywords】 Lumbar Core Muscle Strength; Lumbar Disc Herniation; Rehabilitation Therapy

引言

在当前的骨科治疗中,腰间盘突出是比较常见的一种疾病类型,且随着当前人们生活方式的不断变化,腰间盘突出的发病率也在呈现上升趋势,该疾病在发病后主要表现为腰腿反复性疼痛,对患者的生活质量以及正常工作都造成了严重影响。对于该疾病,临床中的主要治疗方式为手术治疗和药物治疗,且对患者的疾病康复也取得了良好的治疗效

果。在对腰间盘突出患者的疾病康复治疗中,康复宣教、药物治疗以及理疗等都是比较常用的方式,而除了这些,还需要采用腰部核心肌力训练来改善患者的腰椎功能,加速患者的康复时间^[1-4]。为了更好的了解腰部核心肌力训练的具体训练效果,本文展开详细的分析,内容如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

作者简介:马祥帅(1986-)男,云南人,本科,研究方向:腰部核心肌力训练在腰椎间盘突出症康复治疗中的疗效分析。

经我院医学伦理委员会的审核和同意后,将本院在2020年1月至2022年1月期间收治的90例腰椎间盘突出患者作为研究对象。在开始研究前,首先需要将研究内容充分的告知患者及其家属,并取得患者和家属的同意且签署知情同意书。所有患者在纳入研究前,都对其疾病史和身体状态进行充分的了解,排除具有其他重大疾病或高血压以及精神疾病的患者。将90例患者采取双盲分组法分为对照组和观察组,其中对照组男女比例为25:20,年龄最小值和最大值分别为26岁和69岁,平均年龄为(44.56±5.82)岁;观察组男女比例为24:21,年龄最小值和最大值分别为28岁和70岁,平均年龄为(45.75±5.61)岁。两组患者一般资料比较后差异较小(P>0.05)。

1.2 方法

将常规康复治疗应用在对照组患者的护理过程中,即对患者进行理疗并对患者采取相关的药物,在这一基础上,观察组患者增加腰部核心肌力的训练,详细内容如下:

①双桥运动。首先,需要引导患者保持正确的体位进行运动,仰卧在床上,并将双腿弯曲,医护人员根据患者的实际情况来将其臀部抬到适当的高度,将腰部和胸部挺直,然后进行合理频率的挺胸运动,最后将患者的双手放在其头部,呈双手抱头的动作,动作保持的过程中,医护人员引导患者进行抬臀挺胸的动作,持续时间为15秒左右,练习十次^[5-7]。

②单桥运动。同样是和双桥运动呈一样的体位,将其双臂自然放置在患者的身体两侧,并提前准备好一个巴氏球,将患者的一只腿放在上面,缓缓的抬起患者的骨盆和另一只腿,在运动的同时,尽量保证患者小腿下的巴氏球可以保持平衡,持续时间为15秒左右,两条腿交换训练,练习十次^[8-10]。

③仰卧抬腿。让患者平躺在床上,并将其双膝

和双髋进行弯曲,弯曲到合适的角度后,引导患者双膝触碰胸部,并在动作进行的过程中询问患者的感受,直到患者的后背感受到牵拉感为止,持续时间为1分钟左右,并在一分钟后恢复起始动作,重复练习十次^[11-12]。

④膝手平衡训练。让患者保持趴跪姿势,并使患者的一只手来支撑侧膝关节的两点,将平衡垫放置在膝关节的下面,将患者的另一侧上肢轻轻抬起,并进行伸直的动作,保持时间为10秒左右,然后另一侧进行重复锻炼,重复练习10次左右。

1.3 观察指标

比较两组患者治疗前后的疼痛程度、腰椎功能,疼痛程度采用的是视觉模拟评估量表(VAS)进行,分值和患者的疼痛程度成正比;腰椎功能分别采取Oswestry功能障碍指数问卷表(ODI)和日本骨科学会下腰功能评分法(JOA)进行评估。最后比较两组患者的治疗效果,分别分为显效、有效和无效三个层次,患者经治疗后,其症状完全消失,且腰椎功能恢复正常视为显效;经过治疗后患者的症状有所改善,且其腰部功能得到一定的恢复视为有效;患者经治疗后症状并未发生变化甚至加重视为无效。

1.4 统计学处理

为了提升研究的准确性,统计学处理是非常必要的步骤之一,本次研究采用的是统计学软件SPSS 22.0来进行数据处理,在进行分析处理后,会对计量和计数进行不同方式的表达,分别是±标准差和n(%);其次对数据进行检验会采用t和X²进行。经对比后,组间差异较大且具有统计学意义,则视为(P<0.05)。

2 结果

2.1 两组患者治疗前后的ODI、JOA、VAS评分如表1所示。

2.2 两组患者的临床治疗效果如表2所示。

表1 两组患者治疗前后ODI、JOA、VAS评分比较($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	ODI 评分(分)		JOA 评分(分)		VAS 评分(分)	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
观察组	45	62.25±5.61	37.15±4.89	12.31±4.64	20.36±4.57	5.64±1.61	1.32±0.41
对照组	45	62.44±5.79	48.98±4.11	12.55±4.75	16.12±4.25	5.83±1.58	3.44±1.23
t 值		0.5264	8.5594	0.1649	6.3491	0.7784	4.3518
P 值		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

表 2 两组患者临床治疗效果比较 (n,%)

组别	例数	显效	有效	无效	总有效率
观察组	45	26 (57.77)	18 (40.00)	1 (2.22)	44 (97.77)
对照组	45	15 (33.33)	23 (51.11)	7 (15.55)	38 (84.44)
X ² 值					10.4154
P 值					<0.05

3 讨论

当前的社会经济正在以飞快的速度发展,而这也会导致当前人们生活方式不断变化,压力也随之增加,从而导致腰椎间盘突出性疾病发生几率增加,对人们的正常生活质量和身体健康造成了严重影响,且该疾病也在近年来逐渐呈现年轻化的趋势。有相关研究表明,腰椎间盘突出的发病原因和患者长期的伏案工作以及工作和生活缺乏运动有着很大的关系,长期的不健康生活导致患者腰背肌和腹肌等距离脊柱较近的核心肌存在过度劳损和肌力降低的情况,最终引起椎间盘突出疾病^[13-16]。椎间盘突出会给患者带来较大的痛苦,同时也会导致患者的身体和家庭都承受较大负担,因此需要及时的发现并采取有效的治疗措施。在本次研究中,将腰部核心肌肉训练和常规训练进行对比,经比较后发现,腰部核心肌肉训练后,患者的治疗效果以及腰椎功能等情况显著优于对照组,差异具有统计学意义(P<0.05)。

综上所述,将腰部核心肌肉训练应用在腰椎间盘突出患者的康复训练过程中,可以有效的改善患者的腰椎功能,同时提升患者的治疗效果,使患者疼痛感降低,改善其生活质量,效果较为显著。

参考文献

- [1] 侯丽敏,孙作杰,车文生. 腰部核心肌力训练对腰椎间盘突出症腰椎功能康复的影响[J]. 实用中西医结合临床,2019,19(03):31-32.
- [2] 李莹莹. 腰部肌力训练对腰椎间盘突出症患者康复治疗效果的影响观察[J]. 中外女性健康研究,2019(14):9-10+16.
- [3] 张润. 对腰椎间盘突出症患者进行腰部核心肌力训练指导的效果分析[J]. 当代医药论丛,2019,17(21):22-23.
- [4] 赵鹏. 骶管神经阻滞联合腰部核心肌力训练治疗腰间盘突出症的效果[J]. 社区医学杂志,2018,16(11):57-59.
- [5] 丛培彦,张灵芝,于丽. 整体护理干预腰腹肌肌力训练对腰椎间盘突出症患者腰椎功能的影响[J]. 中国现代医生,2015,53(21):143-146.
- [6] 王玉珏. 腰部核心肌力训练在早期腰椎间盘突出症治疗中的应用分析[J]. 2021.
- [7] 刘英军. 骶管神经阻滞联合腰部核心肌群肌力训练对腰椎间盘突出症患者腰椎功能及炎症因子水平的影响[J]. 颈腰痛杂志, 2018, 39(2):2.
- [8] 夏阳. 腰部核心肌力训练对腰椎间盘突出症腰椎功能的康复效果[J]. 2022(6).
- [9] 谭力文. 腰部核心肌力训练在腰椎间盘突出症康复治疗中的应用效果分析[J]. 反射疗法与康复医学, 2021(3):3.
- [10] 吕亚希, 庞争争, 朱元宵,等. 麦肯基疗法联合腰部核心肌力训练治疗腰椎间盘突出症的疗效观察[J]. 中国康复, 2020, 35(5):3.
- [11] 陈国方, 薛露. 腰部核心肌力训练对腰椎间盘突出症术后患者功能恢复的影响[J]. 中华物理医学与康复杂志, 2018, 40(10):3.
- [12] 伍小敏, 吴跃, 杜忠举,等. 骶管神经阻滞联合腰部核心肌力训练治疗腰椎间盘突出症的疗效观察[J]. 中华物理医学与康复杂志, 2017, 39(2):3.
- [13] 张敏. 腰椎间盘突出症患者行腰部核心肌力训练的近期和远期效果[J]. 慢性病学杂志, 2021(6):4.
- [14] 杨伟慧, 叶亚云. 腰部核心肌力训练改善腰椎间盘突出症患者腰椎功能及生活质量的分析[J]. 2022(19).[1] 侯丽敏, 孙作杰, 车文生. 腰部核心肌力训练对腰椎间盘突出症腰椎功能康复的影响[J]. 2022(3).
- [15] 张丽. 穴位按摩联合腰部核心肌力训练在腰椎间盘突出

出症中的应用效果[J]. 河南医学研究, 2021, 30(9):3.

- [16] 孙文琳、苏晓勇、刘洋、李登科、祁玉军、许光旭. 温针灸联合腰部核心肌力训练对腰椎间盘突出症患者康复效果,生活质量以及血清炎性因子的影响[J]. 现代生物医学进展, 2020, 20(22):5.

收稿日期: 2021 年 12 月 22 日

出刊日期: 2022 年 1 月 30 日

引用本文: 马祥帅, 腰部核心肌力训练在腰椎间盘突出症康复治疗中的疗效分析[J]. 国际临床研究杂志, 2022, 6(1): 102-105.

DOI: 10.12208/j.ijcr.20220038

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 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/>



OPEN ACCESS