

康复护理在颈椎病护理中的应用价值分析

蒋婷, 马晓青

江苏省淮安市第八十二医院康复科 江苏淮安

【摘要】目的 分析康复护理在颈椎病护理中的应用价值。**方法** 选取我院于 2022.05-2023.05 月收治的 80 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 (40 例, 使用常规护理) 和观察组 (40 例, 使用康复护理)。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】 颈椎病护理; 康复护理; 应用价值

【收稿日期】 2023 年 7 月 15 日 **【出刊日期】** 2023 年 8 月 10 日 DOI: 10.12208/j.jmmn.2023000407

Analysis of the Application Value of Rehabilitation Nursing in the Nursing of Cervical Spondylosis

Ting Jiang, Xiaoqing Ma

Rehabilitation Department of the 82nd Hospital of Huai'an, Jiangsu

【Abstract】Objective To analyze the application value of rehabilitation nursing in the nursing of cervical spondylosis. **Method** 80 patients with cervical spondylosis admitted to our hospital from May 2022 to May 2023 were selected as the research subjects. They were randomly divided into a control group (40 cases, using routine care) and an observation group (40 cases, using rehabilitation care) using a 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 rehabilitation care, with statistically significant differences ($P < 0.05$). **Conclusion** In the care of patients with cervical spondylosis, rehabilitation nursing can achieve better results, effectively improve their cervical function, alleviate their related symptoms, and improve their quality of life.

【Key words】 Nursing for cervical spondylosis; Rehabilitation care; Application value

颈椎是人体脊柱颈段的骨头, 共 7 块。它们像砖块一样叠加在一起, 颈椎之间有椎间盘, 有缓冲震荡的作用。颈椎附近有重要的脊髓、神经、血管等结构走行, 也有韧带肌肉等维持颈椎的稳定性^[1]。颈椎病是指椎间盘退行性变, 导致椎间枢轴、韧带等布局发生退行性改变。这些退行性结构可以提取或刺激邻近的脊髓、神经、血管等, 导致一系列综合症的体征和症状。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^[2]。因此, 需对颈椎病患者采取有效护理措施。本文研究了系康复护理在颈椎病护理中的应用价值, 现报告如下:

1 对象和方法

1.1 对象

选择 2022 年 5 月至 2023 年 5 月我院收治的 80 例颈椎病患者作为研究工具。按随机数字表法分为对照组 (40 例, 男 23 例, 女 17 例, 年龄 32-72 岁, 平均 57.63 ± 4.66 岁; 病程 1-7 年, 平均 4.72 ± 2.58 年) 和观察组 (40 例, 男 22 例, 女 18 例, 年龄 32-74 岁, 平均 57.36 ± 4.43 岁; 病程 1-8 年, 平均 4.58 ± 2.37 年)。两组一般资料差异无统计学意义 ($P > 0.05$)。纳入标准: 两组患者均知晓本次研究内容, 且已签署知情同意书; 两组均符合颈椎病相关诊断标准; 临床资料完整。排除标准: 存在免疫系统疾病者; 存在恶性肿瘤者; 存在严重心脑血管等器官疾病者; 处于妊娠期或哺乳期者; 存在精神障碍者; 存在认知障碍者; 中途退

出研究者。

1.2 方法

对照组由常规护理, 包括饮食护理、日常生活护理和健康教育。观察组采用康复护理, 主要包括: 建立由一名护士长、一名副护士长和多名护士组成的系统性康复护理团队。使用 PPT 和其他方法培训成员熟练掌握健康教育和其他与疾病相关的护理措施; 收集整理患者的疾病、职业、不良生活习惯和颈椎病知识等信息。然后, 根据数据的评估结果, 制定个性化护理措施; 向患者及其家属分发疾病知识手册和幻灯片, 教他们掌握治疗中的注意事项, 使患者认识到疾病的严重性, 从而提高互助性; 密切关注患者的心理状态, 发现异常及时疏导, 缓解焦虑、抑郁等负面情绪, 树立治疗信心, 提高治疗依从性; 指导患者采取正确的睡姿, 如完全放松、侧卧和仰卧。引导他们选择质地柔软、透气性好、侧面凹的枕头, 连接颈椎的心理曲折, 为头颈部提供牢固的支撑; 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

观察组生理功能为 (83.72±3.38) 分、心理功能为 (82.73±3.56) 分、社会功能为 (81.35±3.27) 分、环境功能为 (82.61±3.19) 分; 对照组生理功能为 (72.73±3.55) 分、心理功能为 (74.16±3.58) 分、社会功能为 (73.62±3.33) 分、环境功能为 (73.51±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=14.180, P=0.001; t=10.736, P=0.001; t=10.475, P=0.001; t=12.078, P=0.001)。

3 讨论

颈椎病主要病因有: 颈椎间盘退行性病变: 这是颈椎病发生和发展最基本的病因。由于颈椎间盘退行性病变, 导致椎间隙狭窄、颈椎稳定性下降, 进而椎间关节、韧带等退变, 最终压迫和刺激相邻的脊髓、神经、血管等结构, 引起本病; 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本病^[3]。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%^[4]。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。这是因为康复是指综合利用医疗、社会、教育、职业和其他手段, 对残疾人进行培训和再培训, 并降低他们的残疾状况, 以尽量提高其活动能力。而康复护理则是指在康复医学理论指导下, 与

康复医生和其他康复专业人员密切合作, 为康复患者实践一般和专业护理技能, 以实现全面康复。目的是减轻病人的痛苦, 改善他们的健康。此外, 有必要避免残疾的增长, 降低残疾水平, 并在最大程度上恢复他们的生活和活动, 使病人早日走向社会^[5-6]。其主要任务为: 为患者提供直接的护理和舒适的康复治疗环境、防止残障进一步加重、帮助患者接受身体残障的事实并做好心理疏导、在康复组各成员间维持良好的关系、配合实施各种康复治疗活动、协助患者重返家

庭和社会^[7-8]。如本研究通过准确的初次评估、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, 从康复早期到后期, 从单一肌群训练到患者回归生活的功能锻炼, 从而能够直接地提高患者的功能动作水平, 以达到改善其日常生活活动能力的目的^[9-10]。

综上所述, 在颈椎病患者护理中, 采用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 两组颈椎功能评分对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	NDI	VAS	CASCS
观察组	40	8.62±4.18	2.33±1.27	93.24±5.06
对照组	40	12.53±4.57	3.46±1.48	80.13±5.67
t	-	3.993	3.665	10.911
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	40	4.33±1.67	6.91±1.09	7.94±2.08
对照组	40	7.85±1.45	8.87±1.63	11.35±2.54
t	-	10.066	6.322	6.569
P	-	0.001	0.001	0.001

参考文献

- [1] 张燕. 中医定向透药治疗仪联合康复护理对颈椎病患者疼痛及康复的影响[J]. 医疗装备, 2021, 34 (09): 173-174.
- [2] 苏淑云, 冯裕董, 吴惠团, 陈洁璋. 针灸康复护理对颈椎病患者临床指标、生活质量及康复效果的影响分析[J]. 中国社区医师, 2021, 37 (15): 143-144.
- [3] 张燕. 电脑中频治疗仪联合早期康复护理对神经根型颈椎病患者疼痛及康复的影响[J]. 黑龙江医学, 2021, 45 (12): 1255-1256.
- [4] 罗小凤, 陈海玲, 李林花, 等. 中医定向透药治疗仪联合综合康复护理对颈椎病患者心理状态及预后的影响[J]. 基层医学论坛, 2021, 25 (21): 3077-3079.
- [5] 计怀燕. 颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用疗效观察[J]. 当代临床医刊, 2021, 34 (06): 69+99.
- [6] 刘杰. 个性化颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用价值研究[J]. 中外医疗, 2022, 41 (05): 131-135.
- [7] 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.
- [8] 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.
- [9] 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.
- [10] 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.

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/>



OPEN ACCESS