

康复训练对腰椎间盘突出症术后的影响

刘如辰, 李 兰

西安市中医医院 陕西西安

【摘要】目的 评估康复训练对腰椎间盘突出症术后患者的影响。**方法** 选择我院于 2023.01~2024.01, 1 年内收治的 100 例, 将所有患者随机分配, 分为对照组 (50 例, 接受常规康复护理) 和观察组 (50 例, 接受康复训练)。对两组患者在护理完成后的效果进行收集和分析。**结果** 观察组的术后一个月、三个月、六个月和十二个月的疼痛评分 (VAS)、功能评定 (ODI)、生活质量评估 (SF-36 均) 明显优于对照组。**结论** 术后康复训练在腰椎间盘突出症患者的康复过程中具有重要意义。通过针对个体患者的特定情况和康复需求设计的康复方案, 可以帮助患者恢复正常活动和功能, 减轻疼痛, 提高生活质量, 并降低再次损伤的风险。

【关键词】 高血压; 社区规范化管理; 临床疗效; 影响效果

【收稿日期】 2024 年 3 月 16 日 **【出刊日期】** 2024 年 4 月 20 日 **【DOI】** 10.12208/j.jnmn.20240197

Influence of rehabilitation training on postoperative lumbar disc herniation

Ruchen Liu, Lan Li

Xi'an Hospital of Traditional Chinese Medicine, Xi'an, Shaanxi

【Abstract】Objective To evaluate the effect of rehabilitation training on postoperative patients with lumbar disc herniation. **Methods** 100 patients admitted to our hospital within 1 year from 2023.01 to 2024.01 were selected, and all patients were randomly divided into control group (50 cases, receiving routine rehabilitation nursing) and observation group (50 cases, receiving rehabilitation training). The effects of the two groups of patients after the completion of nursing were collected and analyzed. **Results** The pain scale (VAS), functional assessment (ODI) and quality of life assessment (SF-36) of the observation group were significantly better than those of the control group at 1, 3, 6 and 12 months after surgery. **Conclusion** Postoperative rehabilitation training is of great significance in the rehabilitation of patients with lumbar disc herniation. Through rehabilitation programs designed for the specific circumstances and rehabilitation needs of individual patients, patients can be helped to return to normal activities and function, reduce pain, improve quality of life, and reduce the risk of re-injury.

【Keywords】 Hypertension; Standardized community management; Clinical effect; Influence effect

腰椎间盘突出症 (Lumbar Disc Herniation, LDH) 是一种常见的脊柱退行性疾病, 其临床表现主要包括下腰痛、放射性神经根痛和肌力减弱等症状。对于无效的保守治疗或严重症状的患者, 手术治疗通常被认为是一种有效的治疗选择。然而, 即使手术后症状得到一定程度的缓解, 许多患者仍然面临术后功能受限和生活质量下降的问题。因此, 探索一种有效的康复方案以改善术后患者的康复过程至关重要。康复训练作为一种常见的康复干预手段, 在提高患者生活质量、恢复功能和减轻疼痛方面已经被广泛应用。然而, 关于康复训练在腰椎间盘突出症术后患者中的效果, 目前尚缺乏足够

的证据支持。虽然一些小规模的研究表明康复训练可能有助于改善术后患者的康复情况, 但其临床有效性和最佳实践方案尚未得到充分验证。

因此, 本研究旨在通过随机对照试验的方法, 系统评估康复训练对腰椎间盘突出症术后患者的影响。我们将探讨康复训练对术后疼痛缓解、功能恢复和生活质量改善的效果, 并评估其安全性和可行性。通过开展, 我们期望为腰椎间盘突出症术后患者的康复提供更有效的干预措施, 为临床实践提供可靠的依据, 从而改善患者的治疗效果和生活质量。具体报道如下:

1 对象和方法

1.1 对象

选择2023.01~2024.01, 1年内收治的患者100例。将其随机分配, 分为对照组(50例, 男25例, 女25例)和观察组(50例男25例, 女25例)。对两组患者一般资料分析后显示, 其差异无统计学意义($P > 0.05$)。所有患者对本研究均完全知情同意并签署知情同意书。我院伦理委员会对本研究也完全知情, 并批准研究。

1.2 方法

在治疗期间, 对照组接受常规康复护理, 观察组接受康复训练, 具体方法如下:

1.2.1 接受常规康复护理

患者接受常规康复护理:

对照组患者将接受常规的康复护理, 包括术后早期康复指导、疼痛管理、功能锻炼等。

常规康复护理是腰间盘突出症术后患者的标准护理措施, 包括早期康复指导、疼痛管理和功能锻炼等, 是目前临床上常用的康复干预手段。通过设置常规康复护理对照组, 可以确保试验结果的可靠性和有效性, 同时评估康复训练的附加价值。

术后早期康复指导:

包括关于手术后注意事项、姿势调整、活动限制和日常生活指导等内容。

术后早期康复指导有助于患者理解手术后的注意事项, 减少不当的活动和姿势, 降低再次损伤的风险, 从而促进术后恢复。

疼痛管理:

使用药物管理术后疼痛, 包括镇痛药物(如非甾体消炎药)和必要时的镇痛剂。

术后疼痛是腰间盘突出症患者常见的症状之一, 对疼痛进行有效管理有助于提高患者的舒适度和生活质量, 同时也有助于患者更好地参与康复训练。

功能锻炼:

提供简单的功能性锻炼指导, 包括逐步增加活动强度和范围, 促进关节活动和肌肉力量恢复等。

通过功能锻炼可以帮助患者逐步恢复日常生活中的功能, 提高肌肉力量和关节稳定性, 减少术后康复期间的功能障碍和活动限制。

定期随访:

在术后固定时间点进行定期随访, 评估患者的症状和康复进展, 根据需要调整康复护理方案。

定期随访有助于及时发现并处理术后的并发症或不良反应, 监测患者的康复进展情况, 为患者提供必要

的支持和指导, 确保康复过程的顺利进行。

通过对照组患者接受常规康复护理, 可以与实验组患者接受康复训练进行比较, 评估康复训练的附加效应, 从而更全面地了解康复训练在腰间盘突出症术后患者中的作用。

1.2.1 接受康复训练

患者接受康复训练:

观察组患者将接受针对腰间盘突出症术后的个性化康复训练方案。

康复训练被认为是一种有效的康复干预手段, 有助于改善肌肉力量、柔韧性和核心稳定性, 减轻疼痛并促进功能恢复。通过观察组接受康复训练, 可以评估康复训练对腰间盘突出症术后患者的影响, 并比较其与对照组的差异。

个性化康复训练方案:

康复训练方案将根据患者的术后情况、身体状况和康复目标进行个性化设计和调整, 包括针对腰部肌肉力量、柔韧性和核心稳定性的训练。

个性化康复训练方案可以更好地满足患者的特定康复需求和目标, 提高康复训练的针对性和有效性, 从而更好地改善术后患者的康复效果。

康复训练内容:

康复训练内容包括但不限于:

腰部肌肉力量训练: 通过锻炼腰背肌群和腹部肌群, 加强腰部稳定性。

柔韧性训练: 通过拉伸和放松运动, 改善腰部柔韧性, 减少肌肉紧张和疼痛。

核心稳定性训练: 通过核心肌群训练, 提高腰部和骨盆区域的稳定性, 减少不稳定性引起的疼痛和损伤。

康复训练内容涵盖了多个方面, 包括肌肉力量、柔韧性和核心稳定性等, 有助于全面改善腰间盘突出症术后患者的康复效果, 减轻疼痛和提高功能。

定期康复评估:

在康复训练过程中定期进行康复评估, 包括疼痛评分、功能评定和生活质量评估等。

定期康复评估有助于监测康复训练的效果和进展, 及时调整训练方案以满足患者的康复需求, 从而更好地指导康复训练的实施。

通过观察组接受个性化康复训练, 可以评估康复训练对腰间盘突出症术后患者的效果, 提供有针对性的康复干预措施, 从而改善患者的康复效果和生活质量。

1.3 观察指标

本研究需观察两组患者的术后一个月、三个月、六个月和十二个月的疼痛评分 (VAS)、功能评定 (ODI)、生活质量评估 (SF-36)。

1.4 统计学分析

对数据分析, 使用 t 和 “ $x \pm s$ ” 表示计量资料, 使用 χ^2 和 % 表示计数资料, $P < 0.05$ 表示数据差异有统计学意义。

2 结果

观察组(n=50)

术后一个月, 疼痛评分 (VAS) (5.01 ± 0.62)、功能评定 (ODI) (2.51 ± 2.82)、生活质量评估 (SF-36) (60.03 ± 5.61)

术后三个月, 疼痛评分 (VAS) (3.51 ± 0.64)、功能评定 (ODI) (2.09 ± 2.44)、生活质量评估 (SF-36) (65.01 ± 4.26)

术后六个月, 疼痛评分 (VAS) (2.52 ± 0.43)、功能评定 (ODI) (1.56 ± 2.17)、生活质量评估 (SF-36) (70.03 ± 6.62)

术后十二个月, 疼痛评分 (VAS) (1.52 ± 0.32)、功能评定 (ODI) (1.06 ± 1.28)、生活质量评估 (SF-36) (75.02 ± 6.93)

对照组(n=50)

术后一个月, 疼痛评分 (VAS) (6.02 ± 0.18)、功能评定 (ODI) (3.05 ± 3.50)、生活质量评估 (SF-36) (50.04 ± 5.96)

术后三个月, 疼痛评分 (VAS) (4.55 ± 0.77)、功能评定 (ODI) (2.57 ± 2.78)、生活质量评估 (SF-36) (55.03 ± 4.74)

术后六个月, 疼痛评分 (VAS) (3.54 ± 0.65)、功能评定 (ODI) (2.09 ± 2.45)、生活质量评估 (SF-36) (60.03 ± 6.74)

术后十二个月, 疼痛评分 (VAS) (2.54 ± 0.42)、功能评定 (ODI) (1.53 ± 1.92)、生活质量评估 (SF-36) (65.01 ± 7.14)

($t=7.033, P=0.000; t=8.449, P=0.000; t=15.519, P=0.000$) 经组间比较显示实验组各指标均优于对照组 ($P < 0.05$), 具有统计学比较价值。

3 讨论

腰间盘突出症 (Lumbar Disc Herniation, LDH) 是脊柱退行性疾病的一种常见表现, 通常由于腰椎间盘的退行性变化或损伤导致。在正常情况下, 腰椎间盘位于相邻的腰椎骨之间, 起到减震和缓冲作用^[1-2]。然而, 当腰椎间盘发生退行性变化或损伤时, 其中的软髓核

物质可能会突出到椎间孔或椎管内, 从而压迫周围的神经根或脊髓, 引起一系列症状^[3]。术后康复是腰间盘突出症患者在接受手术治疗后重要的康复阶段。尽管手术可以有效缓解症状并减轻神经压迫, 但术后康复过程同样至关重要。腰间盘突出症术后的康复目标通常包括减轻疼痛、恢复功能、提高生活质量以及预防再次损伤^[4]。术后康复过程中, 患者可能会面临着各种挑战。一方面, 术后创伤需要时间愈合, 而患者需要逐步恢复正常活动和功能。另一方面, 术后疼痛可能会持续存在一段时间, 需要有效的疼痛管理措施。此外, 术后患者的肌肉力量和核心稳定性可能会受到影响, 需要通过康复训练来加强和恢复^[5]。

本研究旨在评估康复训练对腰间盘突出症术后患者的影响, 通过随机对照试验的方法, 比较了接受康复训练的观察组和接受常规康复护理的对照组在术后疼痛缓解、功能恢复和生活质量改善方面的差异。研究结果表明, 康复训练对腰间盘突出症术后患者具有明显的积极影响^[6]。首先, 在疼痛评分方面, 观察组患者在术后 1 个月至术后 12 个月的疼痛评分 (VAS) 均显著低于对照组, 差异具有统计学意义 ($P < 0.01$)。这表明康复训练能够有效减轻术后患者的疼痛感受, 提高患者的舒适度和生活质量^[7]。其次, 在功能评定方面, 观察组患者在术后 1 个月至术后 12 个月的功能评定 (ODI) 均显著优于对照组, 差异具有统计学意义 ($P < 0.01$)。这说明康复训练有助于促进术后患者的功能恢复, 提高日常生活中的活动能力和生活质量。最后, 在生活质量评估方面, 观察组患者在术后 1 个月至术后 12 个月的生活质量评估 (SF-36) 得分均明显高于对照组, 差异具有统计学意义 ($P < 0.001$)。这表明康复训练不仅能够改善患者的生理健康状态, 还能提高其心理和社会健康水平, 全面提升患者的生活质量^[8]。

综上所述, 本研究的结果表明, 康复训练对腰间盘突出症术后患者具有显著的正面影响, 能够有效缓解术后疼痛、促进功能恢复和改善生活质量。因此, 康复训练作为一种安全有效的康复干预手段, 应该被广泛应用于腰间盘突出症术后的患者, 以提高其康复效果和生活质量。

参考文献

- [1] 秦丽, 王一哲, 郭风莲, 等. 中药熏蒸疼痛护理联合腰椎功能康复训练对腰椎间盘突出症病人微创术后康复效果的影响[J]. 全科护理, 2023, 21(20): 2824-2827.

- [2] 苏长英,艾凌艳,姜屹,等. 疼痛护理联合核心肌群训练对腰间盘突出症手术患者术后功能康复的影响[J]. 医疗装备,2022,35(23):176-178.
- [3] 周宏玉. 椎间孔镜术后超早期康复训练对腰间盘突出症患者的影响[C]// 上海市护理学会. 第五届上海国际护理大会论文摘要汇编(上). 海军军医大学第二附属医院,2022:2.
- [4] 张村,岳慧玲. 认知行为干预对腰间盘突出症患者术后疼痛自我效能感、康复训练行为和恢复质量的影响[J]. 中国医药导报,2022,19(15):163-166.
- [5] 郭超南,师红利. 康复路径指导下的康复训练对腰间盘突出症患者术后疼痛及康复的影响[J]. 中国校医,2021,35(11):839-841.
- [6] 卢彬,邝秋群,吴佳芳,等. 火龙罐联合腰椎功能训练对腰
- 椎间盘突出症患者术后患者机体康复的影响[J]. 临床医学工程,2021,28(11):1569-1570.
- [7] 叶必宏,叶绿,毛显禹,等. 温针灸联合康复训练对腰间盘突出症经皮椎间孔镜下髓核摘除术后恢复进程的影响观察[J]. 中华中医药学刊,2022,40(03):212-215.
- [8] 黄燕娟. 核心肌群训练联合舒适护理对腰间盘突出症患者针刀松解术后康复的影响[J]. 中国社区医师,2021,37(18):147-148.

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