

## 颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用效果观察

成琴, 黎星\*, 荣梅, 李燕

昆明市中医医院骨伤科东风路病区 云南昆明

**【摘要】目的** 研究分析在颈椎病康复护理中应用颈椎保健操的临床应用效果。**方法** 此次研究的实施将以对照研究的形式展开, 并随机选取 34 例已经被确诊为颈椎病的患者参与实验, 在康复护理期间加用颈椎保健操, 同时再次于同期纳入 34 例颈椎病患者作为对照组, 实施常规护理, 比较分析不同康复护理模式下的应用效果。**结果** 首先评估比较了两组患者的康复效果, 从结果分析可见, 在治疗后两组患者的颈椎疼痛等不适感症状均有缓解, 其中观察组患者的康复治疗效果显著高于对照组, ( $P < 0.05$ ); 其次, 通过 VAS 评分、PSQI 评分评估两组患者的颈椎疼痛和睡眠质量, 在护理后观察组分别为 ( $1.1 \pm 0.6$ ) 分、( $4.3 \pm 1.0$ ) 分, 明显优于对照组 ( $3.3 \pm 0.6$ ) 分、( $7.2 \pm 1.2$ ) 分, ( $P < 0.05$ ); 另外, 还对两组患者护理后的生活质量评分进行了评估比较, 数据显示观察组患者护理后的生活质量评分更高, ( $P < 0.05$ )。**结论** 对颈椎病患者应用颈椎保健操能够帮助改善疼痛症状, 可提高治疗效果、提升生活质量水平。

**【关键词】** 颈椎病; 颈椎保健操; 康复护理; 生活质量

**【收稿日期】** 2022 年 9 月 19 日 **【出刊日期】** 2022 年 12 月 31 日 **【DOI】** 10.12208/j.ijnr.20220391

### Observation on the application effect of cervical vertebra health exercises in the rehabilitation and nursing of cervical spondylosis

Qin Cheng, Xing Li\*, Mei Rong, Yan Li

Department of Orthopedics and Traumatology, Kunming Traditional Chinese Medicine Hospital, Kunming, Yunnan

**【Abstract】 Objective:** To study and analyze the clinical application effect of cervical vertebra health exercises in the rehabilitation and nursing of cervical spondylosis. **Methods:** The implementation of this study will be carried out in the form of a controlled study, and 34 patients who have been diagnosed with cervical spondylosis will be randomly selected to participate in the experiment, and cervical vertebra health exercises will be added during the rehabilitation nursing period, and 34 patients with cervical spondylosis will be included again during the same period. As the control group, routine nursing was implemented, and the application effects of different rehabilitation nursing modes were compared and analyzed. **Results:** First, the rehabilitation effects of the two groups of patients were evaluated and compared. From the analysis of the results, the discomfort symptoms such as cervical pain in the two groups were relieved after treatment, and the rehabilitation treatment effect of the observation group was significantly higher than that of the control group, ( $P < 0.05$ ); Secondly, the cervical spine pain and sleep quality of the two groups of patients were evaluated by VAS score and PSQI score. After nursing, the observation group was ( $1.1 \pm 0.6$ ) points and ( $4.3 \pm 1.0$ ) points, which were significantly better than those of the control group. ( $3.3 \pm 0.6$ ) points, ( $7.2 \pm 1.2$ ) points, ( $P < 0.05$ ); in addition, the quality of life scores of the two groups of patients after nursing were also evaluated and compared, and the data showed that the quality of life scores of the observation group patients after nursing were higher. High, ( $P < 0.05$ ). **Conclusion:** The application of cervical spine health exercises for patients with cervical spondylosis can help improve pain symptoms, improve the treatment effect, and improve the quality of life.

**【Keywords】** Cervical spondylosis; cervical spine exercises; rehabilitation nursing; quality of life

\*通讯作者: 黎星

## 引言

颈椎病是临床常见病, 会长期持续性地损害患者身体健康, 可伴有头晕、椎关节松动、乏力、眼花等临床症状, 患者生活质量会随之受到明显影响。据悉, 颈椎病的病因与多种原因有关, 发病机制复杂。随着时代的发展, 临床上对于颈椎病的治疗方法比较多, 临床治疗中应重视加强康复护理干预, 以促进患者能够更快的恢复, 就实际情况来看, 临床上对颈椎病的康复护理主要以常规护理为主, 不过其具体应用效果相对较差, 仅能够暂时缓解临床症状<sup>[1]</sup>。有研究表明, 在护理中应重视应用颈椎保健操, 基于此, 在此次研究中便探析了颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用效果。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

此次研究实施于 2021 年 6 月至 2022 年 6 月, 共纳入研究对象 68 例, 均为某院骨科收治, 均被确诊为颈椎病, 符合研究入组条件, 同时本次实验中的研究对象是以两个小组的形式抽取, 其中一组为观察组, 其中的 34 例患者中包括 15 例男性和 19 例女性, 最小 23 岁, 最大 62 岁, 平均 (45.6±3.6) 岁; 另一组为对照组, 年龄 22~71 岁, 平均 (44.7±2.9) 岁, 相比之下两组研究对象的一般资料差异不大 ( $P>0.05$ ), 本次研究有意义。

纳入条件: ①患者符合颈椎病诊断条件; ②患者伴有颈椎疼痛、不适感、头晕等症状; ③患者意识清晰, 可无障碍交流<sup>[2]</sup>。

排除条件: ①存在其他系统性疾病; ②患者处于哺乳期或妊娠期; ③合并精神疾病。

### 1.2 方法

将在对照组中应用常规护理, 包括康复运动指导、健康教育。

观察组中需在常规护理基础上应用颈椎保健操,

①背部伸长: 练习颈椎保健操前告知患者相关注意事项, 可指导患者保持站立姿势, 双手自然下垂, 保持肩部放松状态, 并指导患者颈部向上方拉伸, 反复练习 10 次, 每次拉伸时需保持 5s; ②左右倾斜: 站立姿势下保持放松, 指导患者由颈部发力, 分别向前、后、左、右分别进行倾斜, 每一方向反复练习 10 次, 每次 5s; ③左右旋转: 指导患者分别向左、右旋转, 应缓慢旋转, 直至达到最大限度后保持 5s; ④回头训练: 指导患者保持半蹲姿势, 手扶枕部, 头部用力向后进行最大幅度地旋转, 每次 5s, 并分别向左、右两侧旋

转, 每一方向均练习 5 次; ⑤环绕颈项: 在站立位体位下保持放松姿势, 分别进行顺时针、逆时针大幅度旋转头部, 每一方向均练习 10 次。

### 1.3 观察指标

①评估两组患者的康复效果, 可通过评估患者颈部疼痛、不适感等症状确定康复效果, 一般在康复护理后各症状消失, 颈椎功能恢复正常可评定为“显效”; 如若患者症状有所缓解可评定为“有效”; 若康复护理后患者症状无改善可评定为“无效”, 治疗总有效率=显效率+有效率; ②通过 VAS (视觉模拟评分法) 评估患者疼痛感, 分值为 0~10 分, 分值越低表示疼痛感越轻微; ③通过 PSQI (匹兹堡睡眠) 量表评估患者睡眠质量情况, 分值范围 0~21 分, 分值越低表示睡眠质量越优; ④通过 SF-36 量表评估两组患者生活质量情况, 包括角色、躯体、认知和社会功能, 分值越高表示生活质量越高<sup>[3]</sup>。

### 1.4 统计学处理

对实验过程中的所有数据信息均进行统计学处理, 选择 SPSS22.0 作为统计学处理工具, 对计数资料、计量资料进行数据分析, 即“±”、“%”, 并分别使用“t”、“ $\chi^2$ ”检验, 确认存在统计学意义后可表示为 ( $P<0.05$ ), 不存在统计学意义则为 ( $P>0.05$ )。

## 2 结果

### 2.1 康复效果分析

统计了不同护理模式下的康复护理效果, 从结果数据显示可见观察组患者康复效果更优, ( $P<0.05$ )。

表 1 康复治疗效果比较 (%)

组别	例数	显效	有效	无效	总有效
观察组	34	20	12	2	94.11%
对照组	34	17	8	9	73.52%
$\chi^2$ 值					12.041
P 值					0.001

### 2.2 疼痛和睡眠质量分析

通过 VAS 评分、PSQI 评分分别评估了两组患者的颈部疼痛和睡眠质量, 如结果分析可见, 在护理后均有改善, 其中应用颈椎保健操的观察组 VAS、PSQI 评分更优于对照组, ( $P<0.05$ )。

### 2.3 生活质量分析

通过 SF-36 量表统计了两组患者的生活质量情况, 如结果中表 3 所示可见, 观察组患者各项生活质量评分均显著高于对照组, ( $P<0.05$ )。

表2 VAS 和 PSQI 评分比较 (分) ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	VAS		PSQI	
		护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	34	5.8±0.2	1.1±0.6	18.3±2.5	4.3±1.0
对照组	34	5.7±0.3	3.3±0.6	18.4±2.4	7.2±1.2
t 值		0.417	4.141	0.634	5.063
P 值		0.116	0.012	0.241	0.009

表3 生活质量评分比较 (分) ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	角色功能	躯体功能	认知功能	社会功能
观察组	34	18.5±6.2	16.6±4.3	17.5±5.4	17.3±2.2
对照组	34	14.2±2.3	12.4±2.4	13.6±4.1	13.5±2.6
t 值		5.041	5.639	5.714	5.554
P 值		0.003	0.015	0.007	0.005

### 3 讨论

颈椎病是目前临床常见病,近年来社会发展迅速,广大群众的工作方式发生了巨大变化,在办公桌前长期伏案保持固定姿势工作的人群越来越多,加之长时间玩手机、低头等,使得颈椎病发病率越来越高,并且有着愈加年轻化的趋势。因不良体位姿势影响,患者颈部肌肉会长时间处于痉挛状态,若长期一直处于这种情况会逐步引发颈椎病<sup>[4]</sup>。临床上可用于治疗颈椎病的方法较多,一般多以保守方法为主,在康复护理期间不仅要对患者采取针对性的护理干预措施,还要注重健康教育,不过这一常规护理模式已经不再能够继续被应用于实际护理工作中。

本次研究中,重点探析了颈部保健操对颈椎病的临床效果,相比常规护理措施及其他保守疗法,颈部保健操是一种专注于颈肩康复活动的动作,患者在练习颈部保健操时能够快速缓解颈部肌肉痉挛情况,同时还能够在一定程度上提升颈部肌肉的力量和韧性,对缓解颈椎疼痛症状、改善睡眠质量有积极帮助。如本次研究结果中表2所示可见,在采取颈部保健操后,观察组患者的VAS、PSQI评分分别改善至(1.1±0.6)分、(4.3±1.0)分,反观依然使用常规护理措施的对照组患者分别为(3.3±0.6)分、(7.2±1.2)分,( $P < 0.05$ )。

颈椎病发生率高,病因多样、发病机制复杂,对患者身体的损害有长期性、持续性特点,并且多因患者长时间保持同一姿势而引起,在颈部保健操的练习中,可以分别在不同体位姿势下活动颈部,能够带动颈肩部肌肉活动,对促进局部血液循环、改善疼痛感有积极作用,从本次研究结果中表1分析可见,观察

组、对照组的总有效率分别为94.11%、73.52%,观察组康复效果显著高于对照组( $P < 0.05$ ),同时再如表3所示可见,观察组患者在护理后生活质量评分显著高于对照组, ( $P < 0.05$ )。此外,在使用颈部保健操时,还应详细了解患者具体情况,根据患者的个体化情况针对性地实施颈部保健操练习,以达到快速、有效缓解颈部肌肉痉挛的目的。

颈椎病发病率高,对患者身体损害大,因长时间保持不良坐姿,颈部肌肉处于长时间痉挛状态而引起,当下可用于治疗颈椎病的方法较多,但是常规保守疗法无法达到良好疗效,通过本次研究分析可见,颈部保健操的应用能够帮助提升康复疗效、改善颈部疼痛和睡眠不良症状,并且对提高生活质量有积极帮助。

### 参考文献

- [1] 孙蒙. 8周恰恰舞练习与颈椎保健操练习对普通大学生颈痛水平和表面肌电活动影响的对比研究[D].上海体育学院,2021.
- [2] 吕秀平. 颈椎保健操联合健康教育在颈椎病患者护理中的应用分析[J].系统医学,2021,6(04):164-166.
- [3] 梁龙. 颈椎康复操对神经根型颈椎病的干预作用及机制研究[D].中国中医科学院,2020.
- [4] 张琛琳. 基于“脊柱整体观”自制颈部锻炼操结合推拿手法治疗颈型颈椎病的临床研究[D].南京中医药大学,2019.

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。

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



OPEN ACCESS