

颈部养生操在神经根型颈椎病康复护理中的应用探讨

米 蕾

华北医疗健康集团石家庄华药医院 河北石家庄

【摘要】目的 论颈部养生操用于神经根型颈椎病患者护理效果。**方法** 随机选择在我院医治的接受非手术治疗神经根型颈椎病患者 100 例,按随机方式分组,其中 50 例采取常规护理(对照组),另 50 例在日常护理的基础上使用本研究方法锻炼(观察组),经观察对比,得出结论。**结果** 护理之后观察组患者总有效率为 94.00%,对照组总有效率为 72.00%,差异有统计学意义($P<0.05$);观察组进食、如厕、床椅移动、平地行走分数为(8.28±2.87)、(8.44±1.31)、(12.63±2.89)、(12.36±1.62),对照组进食、如厕、床椅移动、平地行走分数为(5.30±1.59)、(5.96±0.49)、(7.40±1.78)、(7.91±0.69),差异有统计学意义($P<0.05$)。**结论** 使用本研究方法进行护理,应用科学规范的颈部保健操,能有效改善颈椎功能,提高患者独立生活的能力,值得临床推广应用。

【关键字】 康复护理; 颈部养生操; 颈椎病

Discussion on the application of neck health exercises in the rehabilitation nursing of cervical spondylotic radiculopathy

Lei Mi

Shijiazhuang Huayao Hospital of North China Medical and Health Group Hebei Shijiazhuang

【Abstract】Objective To discuss the nursing effect of cervical health exercises on patients with cervical spondylotic radiculopathy. **Methods** 100 patients with cervical spondylotic radiculopathy who received non-surgical treatment in our hospital were randomly selected. They were randomly divided into two groups. Among them, 50 patients received routine nursing (control group), and the other 50 patients used this research method to exercise on the basis of daily nursing (observation group). After observation and comparison, we reached a conclusion. **Results** After nursing, the total effective rate was 94.00% in the observation group and 72.00% in the control group, with a statistically significant difference ($P<0.05$); The scores of eating, toileting, bed chair movement and flat walking in the observation group were (8.28 ± 2.87), (8.44 ± 1.31), (12.63 ± 2.89), (12.36 ± 1.62), while those in the control group were (5.30 ± 1.59), (5.96 ± 0.49), (7.40 ± 1.78), (7.91 ± 0.69), with statistical significance ($P<0.05$). **Conclusion** The use of this research method for nursing and scientific and standardized neck exercises can effectively improve the cervical function and improve the ability of patients to live independently, which is worthy of clinical application.

【Key word】 Rehabilitation nursing; Neck exercises; cervical spondylopathy

颈椎病是临床上常见的慢性疾病,尤其是在快节奏的生活方式下,人们长时间坐在电脑前,运动少,颈椎病的发病率更高^[1-2]。颈椎病患者最常出现颈椎弯曲、头晕、疼痛等临床症状,重症患者会出现耳鸣等症状,极大地影响患者的生活质量。目前颈椎病尚无有效的治疗方法,通过康复护理来缓解

和改善病情是常见的干预方案,然而,常规康复护理会稍微改善患者的状况,但不明显,这也导致患者对康复护理的不信任。本研究采用颈部养生操,为提高临床疗效,我们分析了非手术疗法在神经根型颈椎病患者护理中的应用及影响,经观察,临床疗效满意,报告如下。

1 资料及方法

1.1 一般资料

我们随机选择并分配了 2021 年 1 月至 2021 年 12 月在我院接受非手术治疗的 100 名神经根型颈椎病患者。对照组采用随机数法划分：年龄 34-64 岁，平均为 (45.64±1.52) 岁，共 50 例；观察组采用随机数法划分：年龄 34-64 岁，平均为 (45.78±1.92) 岁，共 50 例。

纳入标准：①X 线和 MRI 证实了神经根型颈椎病确诊；②均为颈部和肩部疼痛，伴有一侧或双侧上肢持续或间歇性疼痛或麻木；③每名病人都接受了非手术治疗的护理方法。基本资料差异无统计学意义 ($P>0.05$)。

1.2 方法

对照组：给予常规护理。即：

①心理护理。以通俗易懂的方式向患者介绍颈椎病的发生情况、发病情况、护理流程，并告诉病人之前护理成功的病例，使病人的焦虑情绪有所改善，提升病人的配合度，提高治疗效果。

②一般护理。对病人的疼痛程度、不适程度进行评估，并根据病情提供康复指导；指导病人矫正治疗前的不良体位，并且给予用药指导，需要多吃钙质多的食物，根据患者的情况适当增加病人锻炼的频率；指导患者如何保持颈部温暖。

观察组：本研究进行颈部养生操锻炼，在日常护理中加入，应该每天进行 2-3 次颈部养生操，以避免疲劳。方法同下：

①左顾右盼。病人双脚开立，与肩同宽，病人的双手注意自然下垂，首先把头向左偏转至最大角度，保持 5 秒钟，然后慢慢向右旋转，旋转最好在 60°和 80°之间，慢慢移动，不要太快，每边旋转 10 次。

②前屈后伸。病人自然站立，注意病人双手自然下垂，然后病人尽量前屈或后伸头部，当达到最大程度时，保持 5 秒钟，然后重复 10 次前屈和后伸。

③旋转运动。患者坐位或站立位，头颈部放松，呼吸平缓，顺时针和逆时针缓慢转动头部各 10 次。

④家庭护理。患者出院后，成立家属督导小组，以患者近亲为监督人，鼓励患者经常进行颈部养生操，并逐渐增加活动量，增加活动度和运动时间；与此同时，指导病人每次活动之后都需要注意颈部热敷的护理，以此来对病人的颈部做好保暖工作。家庭监督小组的成员应及时呼吁对患者的颈部养生操提供反馈，来规范锻炼的具体程序和具体时间，依据病人身体状况决定；同时，医生和护士也需要关心患者在运动过程中可能产生的身体不适，根据病人的情况制定针对性的护理计划；对病人的护理情况进行回访，并对病人情况进行评估，指导病人按时复诊进行评分。

1.3 指标判定

观察两组临床疗效。无效：患者身体不适及颈部功能无明显变化；有效：颈部和肩部的疼痛比治疗前好了一点，四肢的功能也有了一定的改善；显效：患者身体不适和颈部四肢功能基本恢复，颈部和肩部几乎没有疼痛；治愈：颈椎病患者身体不适和颈部四肢功能趋于正常，可以正常工作和学习。总有效率 = (治愈 + 显效 + 有效) / 总例数 × 100%。

两组使用 BI 指数 (巴塞尔指数) 对自主生活能力进行评价。进食和如厕得分范围为 0 至 10，床椅移动和平地行走得分范围为 0 至 15。分数高表明患者具有较高的自主生活能力。

1.4 统计学方法

使用 SPSS 24.0 软件分析数据，以 χ^2 检验临床疗效等计数资料 (n, %)，以 t 检验 BI 指数评分等计量资料 ($\bar{x} \pm s$)， $P < 0.05$ 为有统计学意义。

2 结果

2.1 两组临床疗效对比

护理后观察组总有效率明显比对照组高，经 χ^2 检验，2 组临床疗效比较差异有统计学意义 ($P < 0.05$)，观察组临床疗效优于对照组。具体数据见表 1。

2.2 护理后两组患者自主生活能力分数状况

护理后观察组自主生活能力分数明显优于对照组，差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。具体数据见表 2。

表 1 两组患者临床疗效对比 [n (%)]

组别	n	治愈	显效	有效	无效	总有效率
观察组	50	11 (22.00)	10 (20.00)	26 (52.00)	3 (6.00)	47 (94.00)
对照组	50	6 (12.00)	5 (10.00)	25 (50.00)	14 (28.00)	36 (72.00)
χ^2 值	-	-	-	-	-	17.151
P 值	-	-	-	-	-	0.000

表2 两组患者自主生活能力分数情况对比[$\bar{x}\pm s$, 分]

组别	n	进食	如厕	床椅移动	平地行走
观察组	50	8.28±2.87	8.44±1.31	12.63±2.89	12.36±1.62
对照组	50	5.30±1.59	5.96±0.49	7.40±1.78	7.91±0.69
t 值	-	6.422	12.538	10.895	17.870
P 值	-	0.000	0.000	0.000	0.000

3 讨论

随着社会的进步和发展,人们的生活和工作方式发生了变化,越来越多的人坐在办公桌前使用电脑工作,尤其是在发展经济较好的地区中表现明显^[3-5]。颈椎病也是现代职业病之一,其发病率呈逐年上升趋势。在日常生活中,现代社会对电子产品的需求越来越高,这也说明,大多数人即使在休息时也会面对电脑和电子产品,从长远来看,这可能会导致严重的颈椎问题。颈椎病会引起头晕、头痛、肩颈痛、视力模糊等问题,它不仅会影响正常生活和工作,还会影响身心健康,因此,在日常生活中,应该掌握能够有效预防和避免颈椎病的保健方法和要点。

中医颈部养生操可以增加颈部和肩部的肌肉张力和韧性,增加椎间盘和颈椎关节的稳定性^[6-8]。颈部养生操是根据中医的经络理论,针对病人的具体情况制定锻炼计划,简单易操作,恢复效果良好。左右顾盼等运动不止可以使病人的颈椎活动范围增加,还可以调节肌肉间的协调,对肌肉痉挛有改善作用,提高颈椎的自然运动效果,从而提高护理效果^[9-10]。本研究使用不同的护理方式对比数据,得出结论。结果显示,观察组患者总有效率、自主生活能力分数明显优于对照组,两组间数据对比有显著差异($P<0.05$),表明观察组使用颈部养生操的效果优于对照组。

总之,使用本研究方法进行护理,应用科学规范的颈部保健操,能有效对颈椎功能有所提高,并且对病人生活质量有提升作用,因此它具有重要的推广价值和临床应用价值。

参考文献

- [1] 冯金焕. 颈部养生操在神经根型颈椎病康复护理中的应用[J]. 药店周刊,2021,030(014):80.
- [2] 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,2022,041(005):131-135.

- [3] 阿衣努尔·吾斯曼,古丽白热木·艾肯. 个性化颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用[J]. 世界最新医学信息文摘,2019,019(003):290.
- [4] 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,2021,034(006):69,99.
- [5] 刘建姬. 颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用与疗效观察[J]. 实用临床护理学电子杂志,2020,005(026):115-116.
- [6] 李茜,何丽红. 颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用与疗效观察[J]. 中西医结合心血管病电子杂志,2019,007(015):141.
- [7] 范瑜. 颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用效果观察[J]. 中国农村卫生,2020,012(010):52.
- [8] 张娟. 颈椎保健操在颈椎病患者康复护理中的效果观察[J]. 世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2021,021(026):325-326.
- [9] 陈颖,项蕾蕾. 颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用效果分析[J]. 科学养生,2021,024(011):59.
- [10] 刘云霞. 颈椎保健操在颈椎病患者康复护理中的应用及疗效分析[J]. 饮食保健,2019,006(018):130.

收稿日期: 2022年11月4日

出刊日期: 2022年12月2日

引用本文: 米蕾. 颈部养生操在神经根型颈椎病康复护理中的应用探讨[J]. 现代护理医学杂志, 2022, 1(10):88-90

DOI: 10.12208/j.jmnm.202200622

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



OPEN ACCESS