

核心肌群康复训练联合疼痛护理对腰椎间盘突出症患者疼痛及腰椎功能的影响

得力旦尔

(新疆医科大学第五附属医院 骨科 新疆 乌鲁木齐 830011)

摘要: 目的: 对腰椎间盘突出症实施核心肌群康复训练+疼痛护理效果研究。方法: 纳入我院 2020 年 1 月到 2022 年的 1 月就诊的腰椎间盘突出症患者 50 例, 常规组 (25 例) 方案: 实施核心肌群康复训练。研究组 (25 例) 方案: 实施核心肌群康复训练+疼痛护理。研究疼痛改善优良率、腰椎功能 ODI 量表评分。结果: 研究组的疼痛改善优良率 96.00%, 同常规组的 72.00% 比较更高 ($P < 0.05$); 护理后, 研究组的 ODI 量表评分 (20.54 ± 1.32) 分, 同常规组 (25.16 ± 2.23) 分比较更低 ($P < 0.05$)。结论: 将核心肌群康复训练+疼痛护理应用于腰椎间盘突出症的效果更好, 更有效降低疼痛感, 提高腰椎功能。

关键词: 核心肌群康复训练; 疼痛护理; 腰椎间盘突出症; 腰椎功能; 疼痛改善优良率

(前言)

腰椎间盘突出症的临床发病率较高^[1]。针对腰椎间盘突出症患者, 在药物控制治疗的同时, 临床常采用核心肌群康复训练法进行干预, 但部分患者依从性较差, 导致整体治疗效果欠佳^[2]。因此, 我院纳入腰椎间盘突出症患者 50 例研究, 对腰椎间盘突出症实施核心肌群康复训练+疼痛护理效果研究。报告如下。

1. 资料和方法

1.1 资料

纳入我院 2020 年 1 月到 2022 年的 1 月的门诊就诊的腰椎间盘突出症患者 50 例。常规组内, 男性 10 例, 女性 15 例, 42 岁~68 岁, 平均 (50.17 ± 4.24) 岁。研究组内, 男性 12 例, 女性 13 例, 41 岁~67 岁, 平均 (50.22 ± 4.25) 岁。

1.2 方法

常规组方案: 实施核心肌群康复训练。协助患者进行交叉支撑、平板支撑、拱桥式运动、侧桥运动等训练, 共训练 1 个月。

研究组方案: 实施核心肌群康复训练+疼痛护理。(1) 心理疏导。多介绍核心肌群康复训练的优点, 予以安慰和鼓励。提高患者配合治疗的信心。(2) 生理舒适护理。改善居住环境, 保证良好的通风, 经常给予患者按摩, 协助患者进行翻身, 以减轻疼痛感受。(3) 疼痛针对性护理。耐心倾听患者的诉求, 引导患者通过倾诉、看视频等转移对疼痛的注意力, 必要的情况下遵医嘱配合镇痛药物进行干预。

1.3 观察指标

(5) 研究疼痛改善优良率。采用视觉模拟评分法 VAS 评分。优: 0 分~3 分; 良: 4 分~6 分; 差: 7 分~10 分

(6) 研究腰椎功能 ODI 量表评分。ODI 量表最高分 50 分; 评分越高, 说明腰椎功能越差。

1.4 数据分析

用 SPSS 22.0 处理数据, 计量资料行 t 检验。计数资料行卡方检验。若 $P < 0.05$, 代表差异有统计学意义。

2 结果

2.1 研究疼痛改善优良率探求

研究组的疼痛改善优良率 96.00%, 同常规组的 72.00% 比较更高 ($P < 0.05$)。见表 1。

表 1 研究疼痛改善优良率

分组	病例 (例)	优 (例/%)	良 (例/%)	差 (例/%)	疼痛改善优良率 (例/%)
常规组	25	12/48.00	6/24.00	7/28.00	18/72.00

研究组	25	16/64.00	8/32.00	1/4.00	24/96.00
X ² 值					5.3571
P 值					0.0206

2.2 研究 ODI 评分

护理后, 研究组的 ODI 量表评分 (20.54 ± 1.32) 分, 同常规组 (25.16 ± 2.23) 分比较更低 ($P < 0.05$)。见表 2。

表 2 研究 ODI 评分

分组	病例 (例)	ODI 量表评分 (分)	
		护理前	护理后
常规组	25	31.24 ± 3.13	25.16 ± 2.23
研究组	25	31.22 ± 3.12	$20.54 \pm 1.32^*$
t 值		0.0226	8.9141
P 值		0.9820	0.0000

注: 本组内, 护理前后相比, *代表 $p < 0.05$ 。

3. 讨论

临床研究表明^[3], 核心肌群康复训练是针对腰椎间盘突出症有效的康复疗法, 但患者的疼痛感强烈, 难以长期坚持进行核心肌群康复训练治疗, 易影响康复训练的效果, 应引起临床重视。

疼痛护理是一种以减轻患者疼痛为目标的护理模式。本研究结果表明, 接受核心肌群康复训练+疼痛护理后, 患者的疼痛改善优良率, 同单纯核心肌群康复训练比较更高 ($p < 0.05$); ODI 量表评分, 同单纯核心肌群康复训练比较更低 ($p < 0.05$), 证明, 腰椎间盘突出症患者更应该接受核心肌群康复训练+疼痛护理。这主要是因为, 予以疼痛护理, 减轻患者疼痛症状, 舒缓负面情绪, 树立积极进行核心肌群康复训练的信心, 从而提高康复效果, 改善腰椎功能。

综上所述, 将核心肌群康复训练+疼痛护理应用于腰椎间盘突出症的效果更好, 更有效降低疼痛感, 提高腰椎功能。

参考文献:

[1] 余海霞, 连晓琳. 核心肌群训练联合疼痛护理对中年腰椎间盘突出症患者疼痛程度和康复的影响[J]. 黔南民族医学学报, 2020, 33(1): 58-60.

[2] 张英梅. 核心肌群训练联合早期康复护理对腰椎间盘突出症患者关节功能及生活能力的影响[J]. 航空航天医学杂志, 2020, 31(10): 1268-1270.

[3] 朱小丽. 核心肌群康复训练联合疼痛护理在腰椎间盘突出症中的应用效果[J]. 黑龙江医学, 2021, 45(22): 2378-2379.