

康复护理联合多元化健康宣教用于腰椎间盘突出患者的干预效果

徐宵燕

(山东省肥城市人民医院骨科一病区, 山东 肥城 271600)

【摘要】目的:探讨康复护理联合多元化健康宣教用于腰椎间盘突出患者的干预效果。**方法:**本研究对象选取的是我院收治的腰椎间盘突出症患者86例,时间范围为2021年1月至2022年1月,将以上患者随机分为两组,对照组43例患者采用康复护理和常规宣教,观察组43例患者则采用康复护理联合多元化健康宣教,比较两组的干预效果。**结果:**干预有效率观察组的97.67%优于对照组的76.74%,差异显著($P < 0.05$)。两组干预前的腰背肌功能锻炼KAP得分相比,无显著差异($P > 0.05$);干预后,两组的腰背肌功能锻炼KAP得分高于干预前,且观察组高于对照组,差异显著($P < 0.05$)。两组干预前的JOA得分相比,无显著差异($P > 0.05$);干预后,两组的JOA得分高于干预前,且观察组的JOA得分高于对照组,差异显著($P < 0.05$)。**结论:**康复护理联合多元化健康宣教用于腰椎间盘突出患者,效果显著。

【关键词】 康复护理; 多元化健康宣教; 功能锻炼; 腰椎间盘突出

Effect of rehabilitation nursing combined with diversified health education on patients with lumbar disc herniation

XU Xiao-yan

Feicheng people's Hospital, Feicheng, Shandong, 271600 China

Abstract: Objective: To explore the intervention effect of rehabilitation nursing combined with diversified health education on patients with lumbar disc herniation. **Methods:** This study selected 86 patients with lumbar disc herniation treated in our hospital from January 2021 to January 2022. The above patients were randomly divided into two groups. 43 patients in the control group were treated with rehabilitation nursing and routine education, and 43 patients in the observation group were treated with rehabilitation nursing combined with diversified health education. The intervention effects of the two groups were compared. **Results:** The effective rate of intervention in the observation group was 97.67% better than 76.74% in the control group ($P < 0.05$). There was no significant difference between the two groups in the KAP score of functional exercise of low back muscle before intervention ($P > 0.05$); After the intervention, the KAP score of the two groups was higher than that before the intervention, and the observation group was higher than that of the control group ($P < 0.05$). There was no significant difference in JOA scores between the two groups before intervention ($P > 0.05$); After the intervention, the JOA score of the two groups was higher than that before the intervention, and the JOA score of the observation group was higher than that of the control group ($P < 0.05$). **Conclusion:** Rehabilitation nursing combined with diversified health education is effective in patients with lumbar disc herniation.

Keywords: Rehabilitation nursing; Diversified health education; Functional exercise; Lumbar disc protrusion

【中图分类号】 R473.74

【文献标识码】 A

【文章编号】 1672-3783 (2022) 11-33-042-01

脊柱常见疾病中,腰椎间盘突出症是较为常见的一种,该病是指因腰椎间盘纤维环破裂或退行性变等因素,导致髓核突出刺激或压迫神经根、马尾神经等造成的一种综合征^[1]。腰椎间盘突出症的临床症状包括下腰痛及腰腿疼痛、无力、麻木等,此病易反复发作、病程较长。多元化健康宣教是一种新型的宣教方式,它遵循规范的健康教育原则,宣教形式或途径多种多样,利于缓解患者的不良情绪,促进患者的遵医行为,增强患者对疾病的认知程度^[2]。

本文在为腰椎间盘突出患者实施康复护理的同时,给予患者多元化健康宣教,收到了较好的干预效果,现报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

本研究对象选取的是我院收治的腰椎间盘突出症患者86例,时间范围为2021年1月至2022年1月,将以上患者随机分为两组,每组43例患者。

纳入标准^[3]:①经CT或MRI检查确诊为腰椎间盘突出症患者;②患者及知情且签署相关文书;③伴有下腰痛及腰腿痛等临床表现。

排除标准^[4]:①不愿意配合研究者;②伴有严重心脑血管疾病者;③伴有腰椎骨折、肿瘤或结核情况者;④伴有腰椎椎管狭窄情况者。

1.2 方法

1.2.1 对照组

对照组采用康复护理和常规宣教,具体如下:①康复护理。保持病室环境安静、空气清新、舒适。护理人员为患者制定个性化的饮食方案,依据的原则为多餐、少食、饮食易消化清淡等。给予患者腰背肌功能锻炼,内容包括五点式支持法、三点式支持法、仰卧位直腿抬高练习及飞燕式训练。护理人员在患者开始锻炼时为患者提供现场指导,患者掌握后,护理人员每天对患者的腰背肌功能锻炼情况进行督查。患者每日锻炼两次,每次约为半小时,每个训练动作保持十次,循序渐进,逐渐增加难

度和运动量。②常规宣教。由护理人员给予患者用药指导,叮嘱患者遵医嘱完成治疗,以发放宣教单及口头宣教的方式为患者提供健康宣教。

1.2.2 观察组

观察组采用康复护理联合多元化健康宣教,康复护理措施同对照组,多元化健康宣教具体如下:

①组建健康宣教小组,成员包括护理人员、理疗师、医师,以上人员均经过多元化健康宣教培训考核合格后入组。

②对患者的心理动态、年龄、文化程度、健康需求及疾病掌握了解程度进行全面评估,为患者制定个性化的干预计划。对患者进行分组宣教,每组约5位患者及家属。

③宣教内容主要包括治疗护理措施、介绍疾病发病因素、不良情绪的自我调节、功能锻炼具体方法、不良反应等。

④采用多渠道多形式多元模式的宣教方式,具体有新媒体教学(抖音、教学视频等)+传统教学、线上线下、音频/视频资料+纸质宣教资料、功能锻炼现场演示+理论讲授PPT、院内健康指导+QQ/微信+电话指导+院外随访、地方方言+普通话、健康行为转变+健康宣教等。

⑤护理人员给予患者连续健康指导两个月。随时满足患者健康需求,QQ/微信、电话解惑、院内答疑为患者提供服务。动态掌握患者的康复效果及腰背肌功能锻炼情况。

1.3 观察指标

①干预效果:患者工作和生活能力恢复正常,直腿抬高 80° 以上,临床表现如疼痛、麻木等全部消失为优异;患者部分工作和生活能力得到恢复,直腿抬高可达 70° 至 80° 之间,临床表现如疼痛、麻木等明显改善为一般;患者腰部功能、直腿抬高角度及临床表现均无明显变化为差^[5]。

②腰背肌功能锻炼知行问卷调查表(KAP)为我院自制,包含三个维度,分别为态度、健康行为及知识。得分越高,说明该维度表现越

好^[6]。

③两组患者的腰椎功能采用日本骨科协会下腰痛评价量表 (JOA) 评估, 满分 29 分, 得分越高说明腰椎功能越好^[7]。

1.4 统计学方法

所有研究数据的统计学处理均采用 SPSS 22.0 统计学软件进行分析。其中, 计数资料以率 (%) 表示, 比较采用 χ^2 检验; 计量资料以 ($\bar{x} \pm s$) 表示, 比较采用 t 检验; 以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组的基本资料比较

由表 1 可知, 两组的性别、年龄、病程及文化程度等基本资料相比无差异 ($P > 0.05$)。

2.2 两组的干预效果比较

由表 2 可知, 干预有效率观察组的 97.67% 优于对照组的 76.74%, 差异显著 ($P < 0.05$)。

2.3 两组的腰背肌功能锻炼 KAP 得分比较

由表 3 可得出, 两组干预前的腰背肌功能锻炼 KAP 得分相比, 无显著差异 ($P > 0.05$); 干预后, 两组的腰背肌功能锻炼 KAP 得分高于干预前, 且观察组高于对照组, 差异显著 ($P < 0.05$)。

表 1 两组的基本资料比较

组别	例数		年龄 (岁)	病程 (月)	文化程度 (例)		
	男	女			高中以下	高中及以上	
对照组	43	25	18	45.09 ± 5.11	38.61 ± 5.66	27	16
观察组	43	24	19	45.21 ± 5.37	39.57 ± 5.51	28	15
t/ χ^2 值	0.047		-0.106	-0.797	0.050		
P 值	0.828		0.916	0.428	0.822		

表 2 两组的干预效果比较 [例 (%)]

组别	例数	优异	一般	差	有效率
对照组	43	15(34.88)	18(41.86)	10(23.26)	33(76.74)
观察组	43	30(69.77)	12(27.91)	1(2.33)	42(97.67)
χ^2 值					8.444
P 值					0.004

表 3 两组的腰背肌功能锻炼 KAP 得分比较 (分, $\bar{x} \pm s$)

组别	例数	知 (K)		信 (A)		行 (P)	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	43	7.55 ± 0.39	10.58 ± 1.39*	5.25 ± 0.51	6.31 ± 0.66*	5.36 ± 0.86	7.37 ± 0.27*
观察组	43	7.49 ± 0.22	12.51 ± 1.22*	5.38 ± 0.43	8.29 ± 0.57*	5.37 ± 0.51	8.67 ± 0.36*
t 值	0.879		-6.843	-1.278	-14.888	-0.066	-18.944
P 值	0.382		0.000	0.205	0.000	0.948	0.000

* 与同组干预前比较 $P < 0.05$

2.4 两组的 JOA 得分比较

由表 4 可知, 两组干预前的 JOA 得分相比, 无显著差异 ($P > 0.05$); 干预后, 两组的 JOA 得分高于干预前, 且观察组的 JOA 得分高于对照组, 差异显著 ($P < 0.05$)。

表 4 两组的 JOA 得分比较 (分, $\bar{x} \pm s$)

组别	例数	干预前	干预后	t 值	P 值
对照组	43	15.29 ± 2.18	17.75 ± 3.13	-4.229	0.000
观察组	43	15.23 ± 2.11	25.86 ± 3.17	-18.305	0.000
t 值	0.130		-11.938		
P 值	0.897		0.000		

3 讨论

现代社会的工作模式和生活方式让人的腰部长时间处于同一种姿势或者处于持续负重状态, 这在一定程度上促使了腰椎间盘突出症的患病率增加^[8]。腰椎间盘突出症保守治疗的方法中对康复锻炼提出了较高的要求, 患者往往由于自身对疾病相关知识的贫乏, 导致对康复锻炼措施要点无法进行有效的掌握, 导致临床干预效果低, 给疾病康复造成不好的影响。因此, 探寻一种有效、科学的干预方法对腰椎间盘突出症患者的治疗和预后具有重要意义^[9]。

本研究的康复护理中, 给予患者腰背肌功能锻炼, 这对患者病情的康复具有至关重要的作用。实施康复护理联合多元化健康宣教, 患者对锻炼的方式能熟练掌握, 对疾病相关知识也能详细了解, 康复锻炼过程中的腰背肌功能锻炼能正确、有效地开展, 能促进腰椎功能恢复, 有效提升干预效果。本研究结果显示, 干预有效率观察组的 97.67% 优于对照组的 76.74%; 干预后, 两组的腰背肌功能锻炼 KAP 得分高于干预前, 且观察组高于对照组; 两组的 JOA 得分高于干预前, 且观察组的 JOA 得分高于对照组。分析原因如下: 通过多元化健康宣教能够让患者树立正确观念, 提升患者及其家属对疾病的治疗依从性和对疾病的了解程度, 使得患者在开展相应锻炼训练时能积极主动配合医护人员; 相较于传统宣教模式, 多元化健康宣教内容丰富、形式多样, 能够满足不同患者的健康教育需求, 利于提升患者学习积极性, 将健康教育效果做到最大化。此外, 对营造良好的医患关系有利, 增加了患者与医护人员之间的沟通。通过实施多元化健康宣教, 患者认同早期康复锻炼重要性并且重塑康复自信心。护理人员在患者出院后, 通过多种形式与患者进行交流, 及时

随访, 了解患者的康复情况, 督促患者坚持锻炼, 规范患者的日常行为, 促进干预效果的提升^[10]。

综上所述, 康复护理联合多元化健康宣教用于腰椎间盘突出症患者, 能有效提高干预效果, 改善患者的腰背肌功能及患者对腰背肌功能锻炼的认知程度, 值得在临床进行推广应用。

参考文献

- [1] 苏慧娟. 连续康复护理干预对腰椎间盘突出患者的效果研究 [J]. 中国保健营养, 2020, 30(11):218.
- [2] He Q, Zhao J, Fan M, et al. Effect of continuous nursing based on wechat platform on postoperative rehabilitation of patients with lumbar disc herniation [J]. Japan Journal of Nursing Science, 2020, 11(9):123-125.
- [3] 黄琼珍. 核心肌群训练联合康复护理干预促进腰椎间盘突出手术患者术后康复的效果分析 [J]. 临床医药文献电子杂志, 2020, 7(59):120-121.
- [4] 于晓瑞. 多元化康复干预联合 Pilates 运动操对腰椎间盘突出症患者院外依从行为, 腰背伸肌群功能及复发率的影响 [J]. 医学理论与实践, 2021, 34(11):1970-1972.
- [5] 张伟利. 综合康复护理联合肌群训练对腰椎间盘突出症患者腰背肌功能及生活能力的影响 [J]. 实用医技杂志, 2021, 28(2):261-263.
- [6] 陶冶. 腰椎牵引联合多元化健康教育对腰椎间盘突出症患者功能恢复及复发率的影响 [J]. 基层医学论坛, 2021, 25(24):3498-3499.
- [7] 谢瑜. 健康宣教联合心理护理在腰椎间盘突出症患者围术期的应用效果分析 [J]. 临床医学工程, 2020, 27(5):661-662.
- [8] Fan R, Fan L A, Gao G Y, et al. Effect of feedback health education on postoperative rehabilitation of patients with lumbar disc herniation: a cluster randomised trials [J]. Clinical Research Newsletter, 2021, 4(3):90-94.
- [9] 刘静, 王霞. 多元化健康教育联合康复护理对腰椎间盘突出症患者功能恢复的影响 [J]. 临床医学研究与实践, 2021, 6(8):166-168.
- [10] 邹再莉. 腰椎间盘突出症患者实施早期康复护理干预的效果 [J]. 实用临床护理学电子杂志, 2020, 5(3):26.