

针对性护理在腰间盘突出治疗中的应用价值研究

焦雪霞

宁县社区卫生服务中心 甘肃庆阳

【摘要】目的 研究针对性护理在腰间盘突出患者治疗中的应用价值，为老年腰间盘突出患者护理方案优化提供参考。**方法** 选取2024年5月至2025年5月本院骨科80例腰间盘突出患者，随机分对照组和实验组各40例。对照组行常规护理，实验组实施针对性护理干预，比较两组疼痛程度（VAS评分）、腰椎功能（JOA评分）、生活质量（SF-36评分）及护理满意度。**结果** 干预4周后，实验组VAS评分（ 2.13 ± 0.65 ）分低于对照组（ 4.87 ± 0.92 ）分，JOA评分（ 24.56 ± 3.12 ）分、SF-36评分（ 82.34 ± 6.57 ）分高于对照组（ 18.23 ± 2.87 ）分、（ 65.78 ± 5.92 ）分，且实验组护理满意度95.00%（38/40）高于对照组75.00%（30/40），差异均有统计学意义。**结论** 针对性护理可缓解患者疼痛，改善腰椎功能，提升生活质量及护理满意度，有较高临床应用价值。

【关键词】 针对性护理；腰间盘突出；疼痛；腰椎功能；生活质量

【收稿日期】 2026年2月17日

【出刊日期】 2026年3月22日

【DOI】 10.12208/j.ijnr.20260166

Study on the application value of targeted nursing in the treatment of lumbar disc herniation

Xuexia Jiao

Ningxian Community Health Service Center, Qingyang, Gansu

【Abstract】 Objective To investigate the application value of targeted nursing in the treatment of lumbar disc herniation (LDH) patients, providing a reference for optimizing nursing care plans for elderly LDH patients. **Methods** A total of 80 LDH patients from the Department of Orthopedics of our hospital from May 2024 to May 2025 were selected and randomly divided into a control group and an experimental group, with 40 cases in each group. The control group received routine nursing, while the experimental group underwent targeted nursing intervention. The pain levels (VAS scores), lumbar function (JOA scores), quality of life (SF-36 scores), and nursing satisfaction were compared between the two groups. **Results** After 4 weeks of intervention, the VAS scores (2.13 ± 0.65) in the experimental group were lower than those in the control group (4.87 ± 0.92). The JOA scores (24.56 ± 3.12) and SF-36 scores (82.34 ± 6.57) in the experimental group were higher than those in the control group (18.23 ± 2.87) and (65.78 ± 5.92), respectively. Additionally, the nursing satisfaction rate in the experimental group (95.00%, 38/40) was significantly higher than that in the control group (75.00%, 30/40), with statistically significant differences. **Conclusion** Targeted nursing can alleviate patient pain, improve lumbar function, enhance quality of life, and increase nursing satisfaction, demonstrating high clinical application value.

【Keywords】 Targeted nursing; Lumbar disc herniation; Pain; Lumbar function; Quality of life

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2024年5月至2025年5月本院骨科80例50-70岁腰间盘突出患者，平均年龄（ 61.3 ± 5.2 ）岁，男45例，女35例，病程3个月-5年，平均病程（ 2.1 ± 0.8 ）年，病变节段包括L3-L4、L4-L5、L5-S1节段，致病因素有慢性劳损、急性损伤、退行性病变。采用随机数字表法分为对照组和实验组各40例。对照组年龄50-69岁，平均年龄（ 61.0 ± 5.0 ）岁；实验组年龄

51-70岁，平均年龄（ 61.6 ± 5.4 ）岁。

1.2 病例选择标准

1.2.1 纳入标准

符合腰间盘突出诊断标准，经检查确诊，年龄50-70岁，有腰背痛等症状且干预前VAS评分 ≥ 4 分，采用保守或微创手术治疗，患者及家属知情同意。

1.2.2 排除标准

合并腰椎结核等疾病、脏器功能障碍、精神疾病或认知障碍、严重骨质疏松或下肢功能障碍，中途转院或

退出研究。

1.3 方法

1.3.1 对照组

实施常规护理,包括遵医嘱用药、告知注意事项、提供生活护理和健康宣教。

1.3.2 实验组

在常规护理基础上实施针对性护理干预:

(1) 个性化疼痛管理护理:用 VAS 评估疼痛,轻度疼痛转移注意力,中度疼痛冷敷或热敷并穴位按摩,重度疼痛汇报医师调整用药并采用经皮神经电刺激治疗。

(2) 腰椎功能康复护理:根据治疗方式和恢复阶段制定康复计划,急性期指导仰卧位姿势并协助翻身,缓解期开展核心肌群训练,恢复期加入腰椎活动训练和平衡球训练。

(3) 生活行为干预护理:评估日常行为习惯,纠正不良姿势,定制腰围护具并指导佩戴(每日不超 8h)。结合老年患者特点调整居住环境,如卫生间装扶手、床边放防滑垫预防跌倒。

(4) 心理与饮食护理:老年患者因疼痛及功能障碍易焦虑、抑郁,护理人员每周 2 次心理疏导,通过

倾听、鼓励缓解负面情绪,分享康复案例增强信心;联合营养师制定个性化饮食方案,指导进食钙、蛋白质及维生素丰富食物,如牛奶、豆制品、绿叶蔬菜等,避免辛辣食物,控制体重减轻腰椎负担。

(5) 延续护理指导:出院前制定个性化出院计划,含康复训练时间表、疼痛应对措施等;建立随访档案,出院后 2 周、1 个月、3 个月电话随访,解答疑问、督促训练;开通线上咨询通道方便沟通。

两组患者均连续干预 4 周,结束后进行效果评价。

1.4 观察指标

(1) 疼痛程度。

(2) 腰椎功能。

(3) 生活质量。

(4) 护理满意度。

1.5 统计学处理

采用 SPSS 26.0 统计学软件进行数据分析。

2 结果

2.1 两组干预前后疼痛程度及腰椎功能比较
详见表 1。

2.2 两组生活质量及护理满意度比较
详见表 2。

表 1 两组干预前后疼痛程度及腰椎功能比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	VAS 评分		JOA 评分	
		干预前	干预后 4 周	干预前	干预后 4 周
对照组	40	6.89±1.02	4.87±0.92		
实验组	40	6.95±1.05	2.13±0.65		
t 值	-	0.267	17.895		
P 值	-	>0.05	<0.05		

表 2 两组生活质量及护理满意度比较 [$\bar{x} \pm s$, n (%)]

组别	例数	SF-36 评分 (分)	护理满意度
对照组	40	65.78±5.92	30 (75.00)
实验组	40	82.34±6.57	38 (95.00)
t/χ ² 值	-	13.678	6.481
P 值	-	<0.05	<0.05

3 讨论

常规护理多以基础医疗服务为主,缺乏对患者个体差异及疾病特点的关注,难以满足患者疼痛缓解、功能康复等个性化需求。针对性护理以患者为中心,结合病情、治疗方式及个体特点制定干预方案,实现精准护理,对改善患者预后具有重要意义^[1]。

3.1 针对性护理对疼痛及腰椎功能的改善作用

本研究结果显示,干预 4 周后实验组 VAS 评分低于对照组,JOA 评分高于对照组,表明针对性护理能缓解腰间盘突出患者疼痛症状、改善腰椎功能。原因在于,针对性疼痛管理护理动态评估疼痛程度,分级干预精准控制疼痛;阶梯式康复护理遵循疾病恢复规律,逐

步增强腰椎稳定性与肌肉力量；生活行为干预纠正不良姿势、指导护具佩戴，减少腰椎损伤。

3.2 针对性护理对生活质量的提升价值

干预后实验组 SF-36 评分高于对照组，说明针对性护理能提升患者生活质量。腰椎间盘突出患者生活质量下降与疼痛、活动受限及心理压力有关。针对性护理缓解疼痛、改善腰椎功能，提高活动能力；心理护理缓解焦虑、抑郁情绪，增强治疗信心；饮食护理改善营养、控制体重，减轻腰椎负担，从多维度促进患者康复，提升生活质量。

3.3 针对性护理对护理满意度的影响

实验组护理满意度高于对照组，得益于针对性护理的个性化与专业性。其全面评估患者情况，制定个性化方案，满足个体需求；干预措施效果显著，让患者感受护理价值；护理中密切沟通与随访，体现贴心周到。

3.4 老年腰椎间盘突出患者针对性护理的实施要点

老年患者护理实施针对性护理，要点如下：一是精准评估，了解患者病情、治疗、心理及生活习惯，为方案制定提供依据；二是动态调整，根据疼痛变化、康复进展优化护理措施；三是多方协同，联合专业人员提供多维度服务；四是注重延续性，通过出院指导与随访衔接院内与家庭护理，维持效果。

3.5 研究局限性与展望

本研究存在一定局限性，如随访时间较短，未观察长期护理效果；未对不同治疗方式（保守治疗、微创手术）患者的护理效果进行分层分析^[5]。未来可开展长期随访研究，进一步验证针对性护理的远期价值；针对不同治疗方式、不同病情严重程度的老年患者，探索更具针对性的护理模式，为临床护理提供更精准的参考。

参考文献

- [1] 周新月,张萍. 个体针对性护理用于腰椎间盘突出患者的效果及满意度分析[J].婚育与健康,2025,31(08):193-195.
- [2] 陈露萍.个体针对性护理用于腰椎间盘突出患者的效果及满意度研究[C]//榆林市医学会.第五届全国医药研究论坛论文集(一).都江堰市第二人民医院,2024:424-429.
- [3] 张敏. 个体针对性护理应用于腰椎间盘突出治疗的效果研究[J].人人健康,2020,(03):183.
- [4] 张静. 个体针对性护理措施应用于腰椎间盘突出患者的临床效果观察[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(64):289+292.
- [5] 马丽静. 浅谈针对性护理在腰椎间盘突出治疗中的应用价值[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(38):250-251.
- [6] 鞠艳荣. 个体针对性护理应用于腰椎间盘突出治疗中的效果分析[J].中国医药指南,2019,17(03):249-250.
- [7] 杨莹莹. 个体针对性护理模式在腰椎间盘突出治疗中的体会[J].山东医学高等专科学校学报,2018,40(05):390-392.
- [8] 樊秀玲. 浅谈针对性护理在腰椎间盘突出治疗中的应用价值[J].智慧健康,2018,4(04):141-142.

版权声明：©2026 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