优质护理与腰背肌功能锻炼对腰椎间盘突出患者疼痛缓解及功能恢复的效果

袁秋娟

亳州市中医院　安徽亳州

【摘要】**目的** 探究优质护理与腰背肌功能锻炼对腰椎间盘突出患者疼痛缓解及功能恢复的效果。**方法** 以 2024 年 1 月-2025 年 6 月为研究时间，择取期间内在本院治疗的腰椎间盘突出患者中的 100 例作为研究对象，依照入组顺序随机分组，对照组（50 例）采用常规护理，观察组（50 例）采用优质护理与腰背肌功能锻炼。**结果** 统计研究显示，护理后观察组患者视觉模拟评分量表（VAS）、日本骨科协会评分（JOA）明显优于对照组，护理满意度更高，数据差异明显，P＜0.05，具有统计学意义。**结论** 分析表明，对腰椎间盘突出患者实施优质护理与腰背肌功能锻炼，可有效缓解患者的疼痛，促进腰椎功能恢复，提高日常活动能力，护理效果显著，应用价值良好，对此方案建议推广应用。

【关键词】优质护理；腰背肌功能锻炼；腰椎间盘突出；疼痛缓解及功能恢复

【收稿日期】2026 年 10 月 6 日　　【出刊日期】2026 年 11 月 8 日　　【DOI】10.12208/j.jacn.20260612

Effect of high-quality nursing and lumbar muscle function exercises on pain relief and functional recovery in patients with lumbar disc herniation

Qiujuan Yuan

Bozhou Hospital of Traditional Chinese Medicine, Bozhou, Anhui

【**Abstract**】**Objective** To investigate the effects of high-quality nursing and lumbar muscle function exercises on pain relief and functional recovery in patients with lumbar disc herniation. **Methods** A study was conducted from January 2024 to June 2025, selecting 100 patients with lumbar disc herniation treated at our hospital as research subjects. Participants were randomly assigned to two groups according to enrollment order: a control group (50 cases) receiving routine nursing care and an observation group (50 cases) receiving high-quality nursing combined with lumbar muscle function exercises. **Results** Statistical analysis showed that post-nursing, patients in the observation group demonstrated significantly better Visual Analogue Scale (VAS) scores and Japanese Orthopaedic Association (JOA) scores compared to the control group, with higher nursing satisfaction. The differences were statistically significant (P<0.05). **Conclusion** The analysis indicates that implementing high-quality nursing and lumbar muscle function exercises can effectively alleviate pain, promote lumbar function recovery, and improve daily activity capacity in patients with lumbar disc herniation. The nursing outcomes were remarkable, demonstrating good clinical value. This protocol is recommended for widespread application.

【**Keywords**】High-quality nursing; Lumbar muscle function exercises; Lumbar disc herniation; Pain relief and functional recovery

腰椎间盘突出是比较常见多发的一种疾病类型，发病原因复杂，最常见的有日常坐姿、卧姿不规范、长时间腰部用力损害、长时间体力工作等。腰椎间盘突出因其引起腰疼、下肢疼痛、坐骨神经痛等症状，严重影响患者的生活质量[1-2]。临床上，大多数腰椎间盘突出患者，可通过理疗、药物等保守治疗的方式缓解临床症状，科学的腰背肌功能锻炼有助于强化腰背部肌肉、增强腰椎灵活性、提升脊柱稳定性和抗压能力，促进神经根炎症消退，缓解疼痛，改善腰椎功能。除了康复锻炼，护理也非常重要。有研究显示，优质护理可显著提升患

者治疗依从性，改善患者症状，加速康复进程[3]。本研究采用对照实验设计，系统分析优质护理与腰背肌功能锻炼对腰椎间盘突出患者疼痛缓解及功能恢复的效果，为优化腰椎间盘突出患者的康复策略提供循证依据。

1 资料与方法

1.1 一般资料

研究筛选出 100 例于 2024 年 1 月-2025 年 6 月期间在本院治疗的腰椎间盘突出患者为研究对象，依照入组顺序随机分组，分为对照组和观察组（每组各 50 例）。观察组患者男 27 例，女 23 例；患者年龄（22-72）岁，均值（41.73±5.47）岁；病程 0.5-10 年，均值（4.12±1.67）年；对照组患者男 28 例，女 22 例；患者年龄（23-72）岁，均值（42.09±5.58）岁；病程 1-9 年，均值（4.07±1.56）年；两组数据比较，P＞0.05，无显著性差异。纳入标准：腰椎间盘突出；年龄≥18 周岁；同意参与研究；沟通能力良好；临床资料完整。排除标准：先天疾病；严重心脑血管疾病；肝肾等器官功能不足；恶性肿瘤；传染性疾病；严重精神障碍；语言障碍；认知障碍；妊娠及哺乳期妇女；不愿配合研究工作。

1.2 方法

1.2.1 对照组采用常规护理。

指导患者卧床休息、减少劳累、防止受凉、减少弯腰动作，合理用药[4]。

1.2.2 观察组采用优质护理与腰背肌功能锻炼。

（1）优质护理。

1）健康教育。为患者讲解腰椎间盘突出的相关知识，让患者了解腰椎间盘突出的发病原因、典型症状等，告知患者日常姿势与行为管理的重要性，以及科学康复锻炼的目的和意义，加强患者对疾病的认知，提高治疗积极性。

2）心理干预。患者由于受腰椎间盘突出导致的疼痛、麻木症状的影响，身体长时间的疼痛和不适以及功能受限的影响，患者极易出现焦虑、抑郁等心理问题，担心治疗效果不理想，降低患者治疗的积极性。对患者的负性心理问题及不良情绪积极进行引导，改善负性心理问题，增强治疗信心[5]。

3）体位管理。坐位建议使用带靠背的椅子，保持脊柱中立位，腰部贴靠椅背，大腿与躯干呈 90°，双脚平放地面，避免坐低于 20cm 的矮凳，如需久坐可在腰部加 3-5cm 支撑垫，维持腰椎生理曲度。久坐期间每 30 分钟起身活动腰部，可进行腰部伸展或扭转动作，促进局部血液循环。卧位建议在膝盖下方垫软枕使髋膝微屈，床垫需中等硬度有利于躺下后腰部与床垫无空隙，可以减少腰椎压力；侧卧位时患者双腿间夹枕头保持骨盆中立[6]。急性期建议短期平卧硬板床，避免软床导致脊柱变形。翻身时保持脊柱整体转动，可用手臂支撑缓慢转身，起床时先侧卧，用手臂支撑缓慢坐起。站立是要收腹挺胸，避免脊柱侧弯，久站时可交替“稍息”姿势，配合腰背部活动缓解肌肉疲劳。

4）疼痛管理。急性期选择硬板床，仰卧位膝下垫枕，侧卧位腰部垫软枕，维持腰椎生理曲度，减轻椎间盘压力，缓解疼痛[7-8]。可以选择非甾体抗炎药物来缓解炎症和疼痛，病情严重的患者可短期使用糖皮质激素消除神经根水肿，还可联合神经营养药物促进神经修复。发病 72 小时内冷敷减轻肿胀缓解疼痛，72 小时后热敷，促进局部血液循环[9]。

（2）腰背肌功能锻炼。

1）腰部后伸。指导患者保持站姿，双手放在背后，食指按在脊椎疼痛部位，将上半身尽可能向后弯曲，坚持 10s，10 次/组，3 组/d，有助于伸展腰部前侧，缓解腰椎间盘后部压力。

2）臀桥练习。指导患者保持仰卧，双膝弯曲，双臂放在两侧，用臀部及大腿后侧力量将臀部抬离地面，使大腿与身体呈一条直线，动作熟练后将双臂交叉放至胸前练习，保持 10-15s，10 次/组，3 组/d，可有效锻炼腰部力量。

3）平板支撑。指导患者俯卧，双肘弯曲支撑，肩膀和肘关节垂直于地面，脚尖踩地，腹部臀部收紧，用核心力量将身体撑起，确保头、肩、背、臀、腿在一条直线上，避免塌腰和臀部过高，30s/次，根据实际情况逐步延长支撑时间，可增强腰背部、腹部肌肉力量，减轻腰背部压力，提升脊柱稳定性。

1.3 观察指标

对两组视觉模拟评分法（VAS）评分、腰椎功能日本骨科协会评价量表（JOA）评分、护理满意度进行对比。

1.4 统计学方法

数据处理与统计分析通过 SPSS 23.0 软件系统实现，利用 χ^2 对计数资料（%）进行检验，利用 t 对计量（$\bar{x}\pm s$）检验，若 P＜0.05，研究意义显现，若 P＞0.05，无统计学意义。

2 结果

2.1 两组护理前后 VAS 评分、JOA 评分比较

见表 1。

2.2 两组护理满意度比较

（1）观察组（n=50）

非常满意 36 例（72.00%），基本满意 13 例（26.00%），不满意 1 例（2.00%），总满意度 49 例（98.00%）。

（2）对照组（n=50）

非常满意 21 例（41.00%），基本满意 20 例（40.00%），不满意 9 例（18.00%），总满意度 41 例（82.00%）。

观察组更高，χ^2=7.11，P＜0.05，差异具有统计学意义。

表 1 两组护理前后 VAS 评分、JOA 评分比较（$\bar{x}\pm s$，分）

组别	例数	VAS 评分		JOA 评分	
		护理前	6 个月后	护理前	6 个月后
观察组	50	8.59±1.77	2.01±0.42	13.65±2.58	26.59±2.03
对照组	50	8.63±1.69	3.47±0.75	13.69±2.61	20.31±3.25
t		0.116	12.010	0.077	11.589
P		＞0.05	＜0.05	＞0.05	＜0.05

3 讨论

腰椎间盘突出早期可能仅表现为腰部酸胀，随着病情进展，通常会出现腰痛，劳累后会加重，卧床休息后可减轻，坐骨神经痛主要表现为腰椎疼痛向臀部、腿外侧至足背部放射，通常伴有麻木和针刺感，部分患者还会出现下肢麻木、无力等症状。腰椎不仅是身体的力学支柱，更是运动功能的重要支撑，其状态直接反映核心肌群的稳定性、神经传导效率及动作协调性，影响基本运动表现[10]。腰部锻炼不仅有助于预防腰部疾病，也有助于早期识别运动功能减退信号、延缓腰椎退变进程。腰背肌功能锻炼包括腰部后伸、臀桥练习、平板支撑等锻炼，有助于伸展腰部前侧，缓解腰椎间盘后部压力，通过腰背部锻炼，增强腰背部、腹部肌肉力量，减轻腰背部压力，进而提升脊柱稳定性和抗压能力。在腰椎间盘突出治疗的过程中，大部分患者对护理干预不够重视，大大降低了腰椎间盘突出的治疗效果及功能恢复。优质护理包括健康教育、心理干预、体位管理及疼痛管理等护理措施，可以有效降低患者疼痛，保证疾病的治疗效果，患者尽早摆脱疾病给患者带来的身心上的痛苦。本次研究中，采用优质护理与腰背肌功能锻炼的观察组患者 VAS 评分、JOA 评分明显优于对照组，护理满意度更高，这一结果表明，对腰椎间盘突出患者实施优质护理与腰背肌功能锻炼的效果显著，患者的疼痛症状缓解明显，对腰椎功能恢复的效果良好，该方案可行性较高，值得推广，建议提倡。

参考文献

[1] 张爱芸. 腰椎间盘突出症患者康复护理中应用腰背肌功能锻炼的临床效果[J]. 反射疗法与康复医学,2025,6(1):144-146,158.

[2] 高连保. 飞燕式腰背肌功能锻炼联合阶梯式康复干预对腰椎间盘突出症患者腰椎功能及疼痛水平的影响[J]. 中国现代药物应用,2024,18(23):169-172.

[3] 刘雪会,张敏,樊晓韩. 疼痛护理联合核心肌群训练对腰椎间盘突出症手术患者术后功能康复的影响研究[J]. 临床研究,2024,32(11):192-195.

[4] 陈波娜. 腰椎间盘突出症患者康复型护理中应用腰背肌功能锻炼的临床效果分析[J]. 中国伤残医学,2021,29(21):60-62.

[5] 孙思,李芳,纪钰. 阶梯式康复护理结合腰背肌功能锻炼对腰椎间盘突出症患者疼痛及生活质量的影响[J]. 国际护理学杂志,2025,44(3):463-468.

[6] 汤艳红. 腰背肌功能锻炼在腰椎间盘突出症护理中的应用效果[J]. 现代养生,2024,24(3):217-219.

[7] 李伟芳,李静,张琳静,等. 体外冲击波疗法辅助腰腹肌功能锻炼对腰椎间盘突出症患者疼痛程度、腰椎功能恢复的影响[J]. 反射疗法与康复医学,2023,4(22):63-66.

[8] 赵璐. 腰椎间盘突出症患者实施腰背肌功能锻炼护理干预的效果[J]. 康复,2024(29):35-38.

[9] 施雯. 腰背肌功能锻炼在腰椎间盘突出症康复护理中的作用[J]. 临床医药文献电子杂志,2020,7(16):135,137.

[10] 申霞玲. 优质护理在腰椎间盘突出症护理中的应用效果及满意度分析[J]. 实用临床护理学电子杂志,2023,8(31):62-65.

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