

COPD 患者运动恐惧现状及量表应用研究

阮雪琼

浙江大学医学院附属第四医院 浙江义乌

【摘要】目的 探讨慢性阻塞性肺疾病(COPD)患者运动恐惧现状,分析运动恐惧评估量表的临床应用价值,对比不同康复干预下 COPD 患者运动恐惧水平差异,为临床优化肺康复方案、缓解患者运动恐惧心理提供参考。**方法** 筛选 2024 年 1 月—2025 年 12 月在本医院诊疗的 80 例稳定期慢阻肺患者作为研究样本,随机数字表法分为两组,每组 40 例。对照组给予常规呼吸内科护理干预,观察组在对照组干预基础上,施以精准化肺康复矫治配合心理调适干预模式。比较两组干预后运动恐惧量表评分、量表相关性分析及干预后运动恐惧改善效。**结果** 经为期 3 个月干预,两组 TSK、BBQ 量表总得分与各维度分值均相较于干预前显著下降,观察组全部测评指标分值更低,组间对比具备统计学差异($P<0.05$);经 Pearson 相关性分析显示,TSK 与 BBQ 量表评分呈显著正相关($P<0.05$)。两量表信效度良好,可有效评估 COPD 患者运动恐惧程度。**结论** COPD 患者普遍存在明显的运动恐惧心理,Tampa 运动恐惧量表与呼吸困难信念问卷可作为该人群运动恐惧的有效评估工具,针对性干预措施可显著缓解患者运动恐惧,提升康复效果。

【关键词】 慢性阻塞性肺疾病; 运动恐惧; 量表应用; 康复干预

【收稿日期】 2026 年 7 月 3 日

【出刊日期】 2026 年 8 月 2 日

【DOI】 10.12208/j.cn.20260437

Research on the current situation of exercise fear in COPD patients and the application of assessment scales

Xueqiong Ruan

Fourth Affiliated Hospital of Zhejiang University School of Medicine, Yiwu, Zhejiang

【Abstract】Objective To investigate the current status of kinesiophobia in patients with chronic obstructive pulmonary disease (COPD), analyze the clinical application value of kinesiophobia assessment scales, compare the differences in kinesiophobia levels among COPD patients receiving different rehabilitation interventions, and provide references for clinically optimizing pulmonary rehabilitation protocols and alleviating patients' kinesiophobia. **Methods** A total of 80 patients with stable COPD treated in our hospital from January 2024 to December 2025 were selected as research samples and divided into two groups via the random number table method, with 40 cases in each group. The control group received routine nursing intervention for respiratory medicine, while the observation group received targeted pulmonary rehabilitation correction combined with psychological regulation intervention on the basis of the control group. The post-intervention scores of kinesiophobia scales, correlation analysis of scales, and improvement efficacy of kinesiophobia after intervention were compared between the two groups. **Results** After 3 months of intervention, the total scores and dimensional scores of the TSK and BBQ scales in both groups decreased markedly compared with baseline, and all indicator scores of the observation group were lower, with statistically significant inter-group differences ($P<0.05$). Pearson correlation analysis demonstrated a significant positive correlation between TSK and BBQ scale scores ($P<0.05$). Both scales possess good reliability and validity and can effectively evaluate the severity of kinesiophobia in COPD patients; **Conclusion** COPD patients generally have obvious exercise fear psychology. The Tampa exercise fear scale and the breathing difficulty belief questionnaire can be effective assessment tools for this population's exercise fear, and targeted intervention measures can significantly alleviate patients' exercise fear and improve rehabilitation effects.

【Keywords】 Chronic obstructive pulmonary disease; Exercise fear; Scale application; Rehabilitation intervention

慢性阻塞性肺疾病(COPD)属于呼吸内科临床多发性加重为主要临床特征,该病迁延难愈、反复发作,持续损害患者机体活动能力,大幅削弱其生存质量水平^[1]。慢性气道病症,以持续性气流受限、呼吸道症状进行

运动康复是 COPD 患者肺康复的核心干预手段,可有效改善患者肺功能、提升运动耐力、延缓病情进展,但临床实践中发现,多数 COPD 患者因担心运动诱发呼吸困难、胸闷气促等不适症状,甚至担忧运动加重病情,进而产生强烈的运动恐惧心理,主动回避各类躯体运动与康复训练,严重影响康复依从性与干预效果^[2]。运动恐惧作为影响 COPD 患者康复预后的重要心理因素,早期精准评估、针对性干预是改善患者运动参与度的关键^[3]。目前临床多采用 Tampa 运动恐惧量表(TSK)、呼吸困难信念问卷(BBQ)评估患者运动恐惧水平,但关于两种量表在 COPD 人群中的联合应用价值,以及不同干预方案对患者运动恐惧的改善效果研究仍有待完善^[4]。基于此,本课题纳入 80 例慢阻肺稳定期受试者,设立观察组与对照组开展对照研究,分析患者运动恐惧现状,明确评估量表的应用价值,同时探讨有效干预方案,现报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

筛选本院呼吸内科 2024 年 1 月-2025 年 1 月收治的 80 例稳定期慢阻肺受试者为观测样本,依托随机数字表法划分试验组、参照组,各组均 40 例。试验组男性 27 例,女性 13 例;年龄区间 46~77 岁,均值(62.58 ± 6.49)岁;病程跨度 4~19 年,均值(9.72 ± 3.18)年;肺功能分级:I 级 9 例,II 级 18 例,III 级 13 例。参照组男性 25 例,女性 15 例;年龄区间 45~78 岁,均值(62.27 ± 6.63)岁;病程跨度 3~20 年,均值(9.58 ± 3.31)年;肺功能分级:I 级 9 例,II 级 18 例,III 级 13 例。两组受试者性别、年龄、病程、肺功能分级等基线资料对比,未见统计学差异($P>0.05$),组间具备比对条件。入组准则:①满足慢阻肺临床判定标准,病症处于平稳阶段,不存在急性加重相关表现;②神志清楚,交流表达无障碍,能够配合问卷填写与量表测评;③明晰试验内容,主动参与并签订知情告知文书;④不存在心、肝、肾等关键脏器器质性损伤,无肢体活动功能缺损。剔除准则:①伴精神类疾患、认知功能缺损,难以配合试验流程;②短时间内慢阻肺急性发作,需入院对症处置;③存在心理疾病既往史,长期服用抗焦虑、抑郁相关药剂;④合并其余呼吸道病症、恶性肿瘤;⑤中途脱离试验、病历相关资料残缺人员。

1.2 方法

对照组给予 COPD 常规护理干预,涵盖病症动态追踪、服药规范化指引、健康认知科普宣教、饮食与作

息指导、呼吸道护理等,普及病患疾患相关机理及日常养护规避要点,解答患者疑问,不开展专项运动恐惧干预与系统肺康复训练。

观察组在对照组全套基础照护措施为基底增设干预方案,实施针对性肺康复训练联合运动恐惧心理干预,具体内容如下:

①心境干预:主动同病患展开交谈沟通,了解其运动恐惧产生原因,通过一对一宣教、案例讲解、视频科普等方式,纠正患者“运动必然加重病情”的错误认知,缓解焦虑、恐惧情绪,建立科学运动康复理念;

②肺功能矫治:引导受试者练习膈式呼吸锻炼、缩唇呼吸、呼吸操训练,每日 2 次,每次 20min,提升患者呼吸控制能力,减轻运动后呼吸困难症状;

③循序渐进运动训练:根据患者身体耐受度,从床边坐位、慢走等低强度运动开始,逐步增加运动时长与强度,全程陪同指导,及时给予鼓励与支持,消除患者运动顾虑;

④定期随访与反馈:每周随访 1 次,了解患者运动情况与心理状态,针对性解决患者运动过程中遇到的问题,强化康复信心。两组均连续干预 3 个月,干预前后统一开展量表评估,对比干预效果。

1.3 调查评估工具

(1)坦帕运动恐惧评估量表(TSK):设置 17 道评估题目,采用 1 至 4 分四级计分标准,总分范围 17-68 分,分数越高说明受试对象运动惧怕情绪越强烈,测评分值高于 37 分代表存在重度运动恐惧心理。

(2)呼吸不适认知问卷(BBQ):包含畏惧气促、畏惧活动两类维度,共计 11 个测评项目,采用 1~5 级计分标准,总分区间 11 至 55 分,分值越高代表受试者因气促滋生的运动惧怕心态越显著。

1.4 观察指标

①干预前后两组患者 TSK 量表总分、BBQ 量表总分及各维度评分;

②分析 TSK、BBQ 两量表评分相关性,验证量表在 COPD 患者运动恐惧评估中的应用价值;

③对比两组干预后运动恐惧改善效果。

1.5 统计学方法

本次研究的所有数据均纳入 SPSS22.0 软件中进行比较分析,计量资料以($\bar{x} \pm s$)表示,组间比较采用独立样本 t 检验,计数资料以[n(%)]表示,组间比较行 χ^2 检验, ($P<0.05$) 提示有统计学意义。

2 结果

2.1 两组干预后运动恐惧量表评分比较

干预 3 个月后, 两组 TSK、BBQ 量表总分及各维度评分均较干预前明显降低, 且观察组各项评分均显

著低于对照组, 组间对比差异有统计学意义 ($P<0.05$) 见表 1。

表 1 两组干预后运动恐惧量表评分对比 ($\bar{x}\pm s$)

分组	例数	TSK 量表总分	BBQ 总分	BBQ 恐惧呼吸困难维度	BBQ 恐惧活动维度
观察组	40	34.05±4.26	29.13±3.75	12.64±1.89	16.49±2.17
对照组	40	38.6±4.71	33.85±4.12	15.17±2.06	18.68±2.34
值 <i>t</i>	-	4.526	5.418	5.732	4.895
<i>P</i> 值	-	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

2.2 量表相关性分析

经 Pearson 相关性分析显示, COPD 患者 TSK 量表总分与 BBQ 量表总分相关系数为 0.786, 呈显著正相关; TSK 量表总分与 BBQ 恐惧呼吸困难维度相关系数为 0.731、与恐惧活动维度相关系数为 0.768, 均呈正相关, 各项指标比较 $P<0.05$, 差异具有统计学意义, 提示两种量表评估结果一致性良好, 可联合用于 COPD 患者运动恐惧的临床评估

2.3 两组干预后运动恐惧改善效

预后观察组 TSK 量表总分 (34.05±4.26) 分、BBQ 总分 (29.13±3.75) 分、恐惧呼吸困难维度 (12.64±1.89) 分、恐惧活动维度 (16.49±2.17) 分; 对照组 TSK 量表总分 (38.64±4.71) 分、BBQ 总分 (33.85±4.12) 分、恐惧呼吸困难维度 (15.17±2.06) 分、恐惧活动维度 (18.68±2.34) 分。观察组全部测评得分均低于对照组, 组间数据对比存在统计学差异 ($P<0.05$)。

3 讨论

本研究针对 80 例 COPD 稳定期患者开展对照研究, 探讨患者运动恐惧现状及相关量表应用价值, 结果显示 COPD 患者普遍存在明显的运动恐惧心理, Tampa 运动恐惧量表 (TSK) 与呼吸困难信念问卷 (BBQ) 在该人群运动恐惧评估中具有良好适用性, 且针对性干预可有效缓解患者运动恐惧^[5]。研究结果表明, 干预后两组患者运动恐惧量表评分均处于较高水平, 说明 COPD 患者因长期呼吸道症状困扰、对运动康复认知不足, 极易产生运动回避与恐惧心理, 这也是影响患者康复依从性的重要因素。干预结束后两组量表测评分值均出现回落, 观察组全部测评指标得分明显低于对照组, 证实常规护理基础上联合心理疏导、呼吸训练及循序渐进运动康复, 可有效纠正患者错误认知, 减轻运动恐惧情绪, 提升康复参与意愿^[6]。同时经 Pearson 相关性分析证实, TSK 量表与 BBQ 量表各指标评分均呈显著正相关, 两种量表评估结果一致性高, 可从整体恐惧、疾病特异性呼吸困难恐惧等多维度全面评估患者运动恐惧程度, 为临床精准筛查、制定干预方案提供客观依据^[7]。综上,

COPD 稳定期患者运动恐惧问题需临床重点关注, TSK 与 BBQ 量表可作为有效评估工具联合应用, 临床应结合患者心理状态与疾病特点, 实施针对性康复干预, 缓解运动恐惧, 改善患者身心状态, 推动肺康复工作有序开展, 为受试者远期生存质量改善筑牢支撑根基^[8]。

综上所述; COPD 患者普遍存在运动恐惧情绪, 两种测评量表相关性较好。干预后观察组恐惧评分明显更低, 康复干预能有效减轻患者运动恐惧, 临床实用性较强。

参考文献

[1] 王玉玮, 王晓东, 蒋秋玲, 等. 慢性阻塞性肺疾病患者运动恐惧体验与应对需求的质性研究[J]. 结核与肺部疾病杂志, 2025, 6(06): 684-689.

[2] 宋晓卿, 朱容颜, 叶瑞, 等. 基于虚拟现实技术的恐惧调适护理对慢性阻塞性肺疾病患者呼吸困难恐惧及运动功能的影响[J]. 医学理论与实践, 2025, 38(22): 3905-3907.

[3] 吴瑞芝, 杜云红, 黄菊, 等. 慢性阻塞性肺疾病患者运动恐惧的发生机制研究及护理对策[J]. 中华护理杂志, 2025, 60(21): 2613-2619.

[4] 杨迪, 丁美祝. 慢性阻塞性肺疾病患者肺康复运动恐惧的质性研究[J]. 临床医学研究与实践, 2025, 10(31): 36-40.

[5] 王玉玮, 王晓东, 芦雨, 等. 慢性阻塞性肺疾病患者运动恐惧现状及干预的研究进展[J]. 护理实践与研究, 2025, 22(08): 1179-1186.

[6] 梁发存, 刘梦如, 尹艳茹, 等. 慢性阻塞性肺疾病患者运动恐惧的调查研究[J]. 中华护理杂志, 2023, 58(06): 721-726.

[7] 杨迪, 丁美祝. 慢性阻塞性肺疾病患者肺康复运动恐惧的质性研究[J]. 临床医学研究与实践, 2025, 10(31): 36-40.

[8] 费菲, 盛梦婷, 秦芳, 等. 慢性阻塞性肺疾病患者运动恐惧的评估与干预研究进展[J]. 中国护理管理, 2024, 24(08): 1266-1271.

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