

## 推拿牵引联合腰背肌康复训练护理对腰椎间盘突出症患者干预的效果

邹霞, 张倩\*, 林俊璇

中国人民解放军联勤保障部队第九七〇医院 山东烟台

**【摘要】目的** 将推拿牵引联合腰背肌康复训练护理用于腰椎间盘突出症(LDH)患者中, 对其干预效果进行分析。**方法** 选取2024年2月-2025年2月本院收治的70例LDH患者, 以随机数字表法分组, 对照组35例行腰背肌康复训练护理, 观察组在此基础上联合推拿牵引, 对两组干预结果进行比较。**结果** 干预前, 两组ODI、JOA、VAS评分比较, 不具显著差异( $P>0.05$ ), 干预后, 观察组ODI、VAS评分更低, JOA评分更高( $P<0.05$ )。干预前, 两组侧屈、伸展、屈曲活动度比较, 不具显著差异( $P>0.05$ ), 干预后, 观察组各腰椎活动度更高( $P<0.05$ )。**结论** 对LDH患者来说, 实施推拿牵引、腰背肌康复训练联合方案可获得满意结果, 一方面对改善腰椎功能及活动度有积极作用, 另一方面还可减轻功能障碍, 缓解疼痛, 具有较高应用价值。

**【关键词】** 腰椎间盘突出症; 推拿牵引; 腰背肌康复训练

**【收稿日期】** 2025年10月15日

**【出刊日期】** 2025年11月27日

**【DOI】** 10.12208/j.jacn.20250556

### The effect of massage traction combined with lumbar and back muscle rehabilitation training and nursing on the intervention of patients with lumbar intervertebral disc protrusion

Xia Zou, Qian Zhang\*, Junxuan Lin

The 970th Hospital of the Joint Logistics Support Force of the Chinese People's Liberation Army, Yantai, Shandong

**【Abstract】 Objective** To apply massage and traction combined with lumbar and back muscle rehabilitation training nursing in patients with lumbar disc herniation (LDH), and to analyze its intervention effect. **Methods** A total of 70 patients with LDH admitted to our hospital from February 2022 to February 2025.2 were selected and grouped by random number table method. 35 patients in the control group received rehabilitation training and care for the lumbar and back muscles, while the observation group was combined with massage and traction on this basis. The intervention results of the two groups were compared. Before the intervention, there was no significant difference in the ODI, JOA and VAS scores between the two groups ( $P>0.05$ ). After the intervention, the ODI and VAS scores of the observation group were lower, and the JOA score was higher ( $P<0.05$ ). **Results** Before the intervention, there was no significant difference in the lateral flexion, extension and flexion range of motion between the two groups ( $P>0.05$ ). After the intervention, The range of motion of each lumbar vertebra in the observation group was higher ( $P<0.05$ ). **Conclusion** For patients with LDH, implementing a combined program of massage traction and lumbar and back muscle rehabilitation training can yield satisfactory results. On the one hand, it has a positive effect on improving lumbar function and range of motion. On the other hand, it can also alleviate functional disorders and relieve pain, thus having high application value.

**【Keywords】** Lumbar intervertebral disc protrusion; Massage and traction; Rehabilitation training for the waist and back muscles

腰椎间盘突出症(LDH)为临床常见的脊柱疾病, 为椎间盘变形后髓核突出挤压腰部神经引发的坐骨神经痛, 若不及时干预可能进一步损伤血管及神经, 严重者甚至出现残疾、大小便失禁等, 给患者生活带来较大

痛苦及不便<sup>[1]</sup>。较多学者认为, 通过对患者开展积极治疗及康复护理, 对缓解症状、控制病情有重要作用, 其中腰背肌康复训练可较好改善患者腰椎活动度、提高椎体稳定性、消除疼痛, 但不同患者存在个体差异, 单

\*通讯作者: 张倩

独使用效果有限<sup>[2]</sup>。推拿牵引为临床常用物理疗法,通过对脊柱进行按摩及旋转,可对脊柱畸形、失衡进行有效纠正,并对局部组织进行松解,解除组织痉挛,促使腰部肌群力学改善,从而达到改善腰椎功能的目的<sup>[3]</sup>。基于此,本文将上述方法联合用于本院收治的 LDH 患者中,报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2024 年 2 月-2025 年 2 月本院收治的 70 例 LDH 患者,以随机数字表法分组,各组 35 例。

对照组资料:男女各自 19 例/16 例,年龄区间:24~64 岁,平均(46.12±3.29)岁;病程区间 6~37 个月,平均(21.15±1.95)个月。

观察组资料:男女各自 20 例/15 例,年龄区间:25~66 岁,平均(46.19±3.42)岁;病程区间 7~35 个月,平均(21.20±1.99)个月。两组资料比较,不具显著差异( $P>0.05$ )。

1.2 方法

对照组行腰背肌康复训练护理,①保持仰卧位,嘱患者将下肢伸直,交替行直腿抬高训练。②保持平卧位,抬高臀部,以双肘、头、双脚为支撑点。③保持俯卧,嘱患者将四肢、头部向后伸展,减少腹与床接触面积。④保持仰卧,双手于胸前交叉,将躯体抬高呈拱桥状,以头、双足支撑躯体。各动作维持及休息时间均为 10s,每组做 20 次,3 组/d。

观察组在上述基础上行推拿牵引,推拿:①取俯卧

位,以滚法、一指禅推法、按揉法等手法对肾俞、腰阳关、膀胱经等穴位进行推拿,5min/次。②对委阳、委中、承山等穴位进行点按,对臀中肌、腰部进行按揉,3min/次。③对臀中肌进行弹拨、点按,5min/次。④应用腰椎斜扳、脊柱微调等手法对关节进行调整,1min/次。牵引:保持仰卧,对臀、胸等部位进行间断牵引,根据耐受调整牵引重量,功率、频率分别为 75W、50Hz,20min/次,1 次/d,每周牵引 4 次。两组均持续干预 4 周。

1.3 观察指标

(1)于干预前后应用相关量表对两组腰椎功能、疼痛进行评估,其中 Oswestry 功能障碍指数问卷表(ODI)总分 50 分,得分越低功能障碍越轻;JOA 总分 29 分,用于评价腰椎功能,得分越高;VAS 总分 10 分,用于评价疼痛,得分越低越好。

(2)于治疗前后应用关节活动度测旋尺对两组腰椎活动范围进行测量,包括侧屈、伸展、屈曲。

1.4 统计学方法

研究分析软件为 SPSS23.0,  $P<0.05$  表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组腰椎功能、疼痛评分比较

两组 ODI、JOA、VAS 评分比较( $P<0.05$ ),见表 1。

2.2 两组腰椎活动度比较

两组腰椎活动度比较( $P<0.05$ ),见表 2。

表 1 两组腰椎功能、疼痛评分比较 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	ODI		JOA		VAS	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	35	25.63±3.46	11.39±1.58*	12.02±1.67	21.25±3.16*	4.65±1.36	1.14±0.29*
对照组	35	25.74±3.51	15.94±2.43*	12.17±1.75	17.85±2.44*	4.71±1.42	2.85±0.46*
<i>t</i>	-	0.132	9.287	0.367	5.038	0.181	18.604
<i>P</i>	-	0.895	0.000	0.715	0.000	0.857	0.000

注: \*表示与同组干预前比较,  $P<0.05$ 。

表 2 两组腰椎活动度比较 ( $\bar{x} \pm s$ , °)

组别	例数	侧屈		伸展		屈曲	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	35	23.12±2.51	31.16±3.75*	21.25±2.23	30.42±3.51*	52.43±3.57	85.96±6.25*
对照组	35	23.16±2.55	27.06±3.19*	21.18±2.16	26.59±3.12*	52.56±3.61	73.15±4.72*
<i>t</i>	-	0.066	4.927	0.133	4.825	0.151	9.676
<i>P</i>	-	0.948	0.000	0.894	0.000	0.880	0.000

注: \*表示与同组干预前比较,  $P<0.05$ 。

### 3 讨论

随着我国经济水平不断提升, 人们工作及生活节奏不断加快, 伏案工作、使用电子产品等增多, 导致LDH发病率逐年上升, 且逐渐呈年轻化趋势。LDH发病主要与退行性改变、损伤、腰椎先天异常等因素密切相关, 此外长期姿势不当、受凉也会诱发本病。目前临床对本病治疗手段较多, 包括保守治疗、手术治疗等, 治疗目的在于对神经根压迫进行解除, 有效松解粘连组织, 尽可能减轻疼痛、促进炎症消退。康复护理为临床治疗LDH的重要组成部分, 不仅可巩固临床疗效, 还可辅助改善腰椎功能、生活质量等, 对加速患者康复十分重要。

腰背肌康复训练为康复护理的重要内容, 由于腰背肌为腰椎重要动力结构, LDH患者常存在不同程度的腰背肌损伤, 故加强腰背肌训练十分重要。通过对患者实施腰背肌康复训练可增强腰背肌力量, 并对腰椎畸形、异常腰椎功能进行纠正, 同时通过锻炼可加速局部血液循环, 促进组织新陈代谢, 在缓解肿胀、疼痛方面有积极作用, 但单用效果有限<sup>[4]</sup>。推拿牵引为治疗LDH常见的物理疗法, 其中牵引在增加椎体间隙、纤维环张力方面有积极作用, 可较好缓解肿胀程度, 减轻突出组织对神经根的压迫, 有效恢复患者脊柱稳定性<sup>[5]</sup>。推拿为中医特色疗法之一, 利用特殊手法对相应穴位进行推拿按摩, 可发挥活血化瘀、温经通络之效。上述手段联合应该可发挥协同作用, 较好对肌肉进行松解, 缓解神经根压迫, 加速血液循环, 改善腰椎功能<sup>[6]</sup>。

本文结果显示, 观察组JOA、VAS等评分均较对照组低, 究其原因为通过对患者进行腰背肌康复训练, 包括飞燕式、拱桥等锻炼, 可提高腰椎稳定性, 增强腰背肌与韧带力量, 配合推拿牵引可有效对患者经气进行激发, 促使其运行畅通, 且对脊柱平衡具有一定调节能力, 一方面可加速局部血液循环速度, 另一方面可避免组织压迫神经根, 起到理想干预作用, 从而修复腰椎组织, 改善病情, 两者联合可互相发挥特长、优势互补, 进一步促进腰椎功能恢复正常, 缓解疼痛症状<sup>[7]</sup>。观察组干预后腰椎活动度均较对照组高, 原因为推拿牵引可对肌肉痉挛进行松解, 减轻其对神经根的压迫,

促使腰椎间隙增加, 加速炎症及水肿吸收, 配合腰背肌康复训练可纠正脊柱畸形, 增强腰背、腹部等肌肉稳定性, 促使内压降低, 调节生物力学平衡, 从而改善腰椎活动度<sup>[8]</sup>。

综上所述, 实施推拿牵引、腰背肌康复训练联合方案可获得满意结果, 一方面对改善腰椎功能及活动度有积极作用, 另一方面还可减轻功能障碍, 缓解疼痛, 具有较高应用价值。

### 参考文献

- [1] 韦翠银. 腰背肌功能锻炼在腰椎间盘突出症康复护理中的作用[J]. 中外医疗, 2020, 39(33): 152-154.
- [2] 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.
- [3] 陈法天, 吴凤英. 推拿牵引联合腰背肌康复训练对腰椎间盘突出症患者的影响[J]. 深圳中西医结合杂志, 2024, 34(16): 50-53.
- [4] 商霞. 腰背肌功能锻炼应用于腰椎间盘突出症康复护理中的效果探究[J]. 当代医药论丛, 2020, 18(15): 4-5.
- [5] 姚永胜, 赵源. 牵引推拿联合银质针导热治疗腰椎间盘突出症临床观察[J]. 实用中医药杂志, 2025, 41(3): 634-636.
- [6] 王志杰, 刘妍妍, 黄金勇. 推拿联合牵引对腰椎间盘突出患者腰痛程度及炎症因子的影响[J]. 湖北中医药大学学报, 2022, 24(3): 64-66.
- [7] 熊联鹏, 杨婷, 李亚东, 等. 中医针灸联合腰背肌康复训练在腰椎间盘突出症患者中的康复效果及对腰椎活动度的影响[J]. 中国医学创新, 2024, 21(5): 75-79.
- [8] 胡雪姣, 李权麟. 腰背肌锻炼对腰椎间盘突出症的康复效果分析[J]. 中国实用医药, 2024, 19(17): 165-168.

**版权声明:** ©2025 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