

腰椎间盘突出伴脊髓病患者康复护理中应用腰背肌功能锻炼的临床效果

张雅

昆山宗仁卿纪念医院 江苏苏州

【摘要】目的 浅析腰椎间盘突出伴脊髓病患者采用腰背肌功能锻炼进行住院期指导, 为患者健康生活提供建议。**方法** 选取 2024 年 5 月至 2025 年 5 月收治的腰椎间盘突出伴脊髓病患者 100 例, 对照组采用基础护理; 观察组加强腰背肌功能锻炼, 对比护理效果。**结果** 观察组患者疼痛度评分低于对照组, 对比差异显著($P < 0.05$)。同时, 观察组患者腰椎功能改善效果优于对照组, 对比差异明显($P < 0.05$)。**结论** 针对腰椎间盘突出伴脊髓病患者实施腰背肌功能锻炼的效果显著, 有助于腰椎功能, 缓解病痛, 干预效果确切。

【关键词】 腰椎间盘突出; 脊髓病患者; 康复护理; 腰背肌功能锻炼

【收稿日期】 2025 年 7 月 26 日

【出刊日期】 2025 年 8 月 21 日

【DOI】 10.12208/j.cn.20250419

The clinical effect of applying lumbar and dorsal muscle function exercises in the rehabilitation nursing of patients with lumbar intervertebral disc protrusion accompanied by spinal cord

Ya Zhang

Kunshan Zong Renqing Memorial Hospital, Suzhou, Jiangsu

【Abstract】Objective To briefly analyze the guidance of lumbar and dorsal muscle function exercise for patients with lumbar intervertebral disc protrusion accompanied by spinal cord during hospitalization, and to provide suggestions for patients' healthy life. **Methods** A total of 100 patients with lumbar intervertebral disc protrusion and spinal cord admitted from May 2024 to May 2025 were selected. The control group received basic nursing care. The observation group strengthened the functional exercise of the lumbar and back muscles and compared the nursing effects. **Results** The pain score of patients in the observation group was lower than that in the control group, and the difference was significant ($P < 0.05$). Meanwhile, the improvement effect of lumbar spine function in the observation group was better than that in the control group, and the difference was significant ($P < 0.05$). **Conclusion** The effect of implementing lumbar and back muscle function exercises for patients with lumbar intervertebral disc protrusion accompanied by spinal cord is remarkable. It is helpful for lumbar function, relieves pain, and the intervention effect is definite.

【Keywords】 Lumbar intervertebral disc protrusion; Patients with spinal cord disease; Rehabilitation nursing; Exercises for the function of the lower back muscles

腰椎间盘突出伴脊髓病患者的康复护理, 是一个复杂且具有挑战性的过程。当前, 腰椎间盘突出症发病率逐年上升, 且呈现年轻化趋势, 脊髓病变作为其严重并发症, 更是给患者带来了巨大的痛苦和生活不便^[1]。传统的治疗方法, 如药物治疗和手术治疗, 虽然在一定程度上缓解了症状, 但往往难以完全恢复患者的腰背部功能, 且存在复发风险。因此, 如何提高患者的康复效果, 提高生活质量, 成为临床关注的焦点。腰背肌功能锻炼作为康复治疗的重要组成部分, 其在腰椎间盘突出伴脊髓病患者中的应用, 具有重要的临床意义^[2]。鉴于此, 选取 2024 年 5 月至 2025 年 5 月收治的腰椎

间盘突出伴脊髓病患者 100 例, 重点讨论腰背肌功能锻炼的成效, 现将内容报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2024 年 5 月至 2025 年 5 月收治的腰椎间盘突出伴脊髓病患者 100 例, 依照数字随机分组法, 观察组男 22 例, 女 28 例; 年龄在 35-72 岁, 平均年龄(62.34 ± 10.56)岁; 病程在 3-10 年, 平均(4.23 ± 1.56)年。对照组男 21 例, 女 29 例; 年龄在 33-71 岁, 平均年龄(61.89 ± 11.23)岁; 病程在 2-11 年, 平均(4.78 ± 1.32)年。就患者年龄、性别对照统计结果为 $P > 0.05$, 可以

对比。纳入标准：经影像学（MRI 或 CT）确诊为腰椎间盘突出，并伴有脊髓受压的临床表现，如肢体麻木、无力、疼痛、感觉异常、大小便功能障碍等。排除标准：合并严重心、肺、肝、肾等疾病，无法耐受康复训练。患有其他神经系统疾病，如脊髓肿瘤、多发性硬化等。妊娠期或哺乳期妇女。患有精神疾病或认知障碍，无法配合完成康复训练。

1.2 干预方法

1.2.1 对照组采用基础护理

病情观察：密切观察患者的生命体征、神经系统症状及体征变化，以及疼痛程度，并做好详细记录。及时发现病情变化并汇报医生。

体位指导：指导患者卧床休息，保持脊柱的正确体位，避免过度弯腰、扭转等动作，以减轻椎间盘压力。可采用硬板床或在床垫下放置木板。

疼痛管理：根据医嘱给予止痛药物、局部热敷、理疗等措施，缓解患者的疼痛症状。

心理护理：与患者进行良好的沟通，了解患者的心理状态，给予心理支持和鼓励，帮助患者树立战胜疾病的信心。

1.2.2 观察组加强腰背肌功能锻炼

根据患者的病情和耐受程度，制定个体化的腰背肌功能锻炼方案。初期可先进行腹式呼吸练习，以及四肢的功能锻炼，随着病情的好转，逐渐增加运动的强度和难度，例如：

五点支撑：患者采用去枕仰卧位，用头、双脚，双肘五点支撑，将臀部抬起，尽量抬高。保持 5~10 秒、重复 20 次 / 组，2~3 组 / 天。

三点支撑：患者采用去枕仰卧位，头、双脚三点支撑，将臀部抬起，臀部尽量抬高，持续 5~10 秒，重复 20 次 / 组，2~3 组 / 天。

飞燕式：患者俯卧位，双臂后伸，双腿伸直，同时抬起头部、上肢和下肢，每次持续 3~5 秒，然后肌肉放松休息 3~5 秒，此为一个周期。

平板支撑：患者俯卧位，以双肘和双脚尖为支撑点，保持身体呈一条直线，练习平板支撑应当适可而止，1~2 分钟即可。

锻炼过程中注意循序渐进，避免过度劳累，并密切观察患者的反应，如有不适及时调整或停止训练。

康复指导：由专业的康复治疗师指导患者进行腰背肌功能锻炼，确保动作的正确性和安全性。并根据患者的恢复情况，及时调整锻炼方案。

功能评估：定期评估患者的腰背肌力量、柔韧性和

功能状态，以了解康复效果，并指导下一步的治疗方案。

1.3 评价标准

1.3.1 对比疼痛度

记录患者数字评分量表（NRS），该量表分值在 0-10 分之间，1-3 分为轻度疼痛，4-6 分为重度，7-10 分为剧烈疼痛，故分值高，则疼痛感强。

1.3.2 对比腰椎功能

在腰椎间盘突出症功能障碍评分表（ODI）上，包括疼痛程度、个人料理及提物等 10 个部分，每部分评分为 0~5 分，总分 50 分，分数越低表示患者恢复越好。

采用日本骨科学会（JOA）评分进行评估，评估内容包括临床体征、主观症状、日常活动三方面，三个项目总分分别为 6 分、9 分、14 分，总分为 29 分，分数越低表示腰椎功能障碍越严重。

1.4 统计方法

运用 SPSS23.0 统计软件统计数据，将调研数据放入 Excel 表格中进行初级处理，随后针对计量资料（ $\bar{x} \pm s$ ）用 t 检验，对计数资料（%）用 χ^2 检验，当结果 $P < 0.05$ ，则有统计学差异。

2 结果

2.1 对比患者疼痛度改善情况

观察组患者疼痛度评分（NRS）低于对照组，治疗后 7 天和 14 天分别为（6.04±2.12）分和（2.92±0.23）分，对照组为（5.61±2.03）分和（2.10±0.14）分，对比差异显著（ $P < 0.05$ ）。

2.2 对比患者腰椎功能改善效果

观察组患者 ODI 评分在治疗前为（35.51±4.03）分，治疗后为（16.35±2.73）分，对照组患者治疗前为（35.44±4.28）分，治疗后为（20.19±2.47）分，由此可见治疗后两组对比差异明显（ $P < 0.05$ ）。

同时，观察组患者在 JOA 评分对比上均高于对照组，对比差异明显（ $P < 0.05$ ），见表 1。

3 讨论

据悉，腰椎间盘突出伴脊髓病的康复护理难点在于，脊髓受压会导致患者出现不同程度的肢体功能障碍、感觉障碍，甚至大小便功能障碍，这给康复训练带来了很大的挑战。患者的疼痛和功能障碍会影响其积极性和依从性，需要护理人员给予更多的鼓励和支持^[3]。此外，由于个体差异较大，康复方案需要个体化制定，并根据患者的恢复情况进行动态调整。脊髓受压程度的评估和康复训练强度的把握也需要丰富的临床经验。最后，由于康复周期较长，需要患者、家属和医护人员的长期配合和坚持^[4]。

表 1 两组患者腰椎功能 JOA 评分对比分析 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	主观症状		临床特征		日常活动	
	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	4.95±0.75	5.85±1.15	2.96±0.68	3.55±0.52	7.21±1.14	9.65±1.38
观察组	5.01±0.81	7.28±1.22	2.92±0.74	4.52±0.56	7.13±1.12	11.22±1.54
t 值	0.775	2.052	0.154	2.958	0.351	2.186
P 值	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

腰背肌功能锻炼对于腰椎间盘突出伴脊髓病患者的康复具有多方面的优势。首先,加强腰背肌力量可以增强脊柱的稳定性,减轻椎间盘的压力,从而缓解疼痛症状^[5]。强壮的腰背肌可以更好地支撑脊柱,减少椎间盘的负荷,延缓病情的进展。其次,功能锻炼可以改善局部血液循环,促进炎症吸收和组织修复,加速神经功能的恢复^[6]。运动可以增加局部血流量,带走炎症因子,并为受损组织提供更多的营养物质,有利于组织的再生和修复。再次,腰背肌功能锻炼可以提高肌肉的柔韧性和协调性,改善患者的活动能力和生活质量^[7]。通过科学的训练,可以增强肌肉的弹性和伸展性,提高关节的活动范围,使患者能够更好地完成日常生活活动^[8]。此外,功能锻炼还可以增强患者的自信心和自我管理能力,提高其应对疾病的积极性。通过积极参与康复训练,患者可以感受到自身的进步,增强战胜疾病的信心,并提高自我管理意识,积极配合治疗^[9]。最后,腰背肌功能锻炼是一种非药物治疗方法,安全性高,不良反应少,易于被患者接受,可以作为长期康复训练的重要组成部分。相比于药物治疗和手术治疗,功能锻炼更加安全,避免了药物的副作用和手术的风险,更容易被患者长期坚持,从而达到更好的康复效果^[10]。

综上所述,腰背肌功能锻炼在腰椎间盘突出伴脊髓病患者的康复护理中具有积极的临床效果。它能够增强脊柱稳定性,减轻椎间盘压力,缓解疼痛;改善局部血液循环,促进炎症吸收和神经功能恢复;提高肌肉柔韧性和协调性,改善患者活动能力和生活质量;提高其应对疾病的积极性。

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 (01):144-150+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] 宋源花,张寿康. 阶段变化导向的延伸护理及腰背肌功能锻炼在 LDH 患者康复护理中的作用 [J]. 黑龙江中医药, 2024, 53 (03):201-203.
- [4] 李日波. 腰椎间盘突出一号方联合腰背肌功能锻炼应用于腰椎间盘突出症 PELD 术后康复的临床研究[D]. 广西中医药大学, 2024.
- [5] 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 (03):217-219.
- [6] 卢科延,陈磊,汤鸿,等. 飞燕式腰背肌功能锻炼联合针灸治疗恢复期腰椎间盘突出症的临床效果 [J]. 中国医学创新, 2023, 20 (04):124-127.
- [7] 朱伶,欧瑜,梁巧燕. 基于认知图模式的健康教育对腰椎间盘突出患者理疗及腰背肌功能锻炼依从性的影响分析 [J]. 现代诊断与治疗, 2023, 34 (01):143-145.
- [8] 骆雯婷,吴静,卢克瑛. 揪针疗法联合心理支持在腰椎间盘突出症护理中的应用 [J]. 名医, 2022, (18):132-134.
- [9] 韦健玲,洪波,黎文霞,等. 早期个性化腰背肌功能锻炼对经皮椎间孔镜术后患者的康复观察 [J]. 大众科技, 2021, 23 (11):71-74.
- [10] 朱彦梅. 腰背肌功能训练及延续护理在腰椎间盘突出症术后的应用观察 [J]. 黑龙江中医药, 2021, 50 (04):442-443.

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