

奥塔戈运动联合人性化护理干预对老年脑出血后遗症患者运动能力和自我效能的影响

热米拉·哈斯木, 郭欢欢

新疆医科大学第二附属医院 新疆乌鲁木齐

【摘要】目的 探究奥塔戈运动联合人性化护理干预对老年脑出血后遗症患者运动能力和自我效能的影响。**方法** 选择我院在 2024 年 1 月份至 2024 年 12 月份收治的 100 例患者进行研究, 随机平衡法分成了对照组和实验组, 每组 50 例患者, 对照组人性化护理; 实验组奥塔戈运动联合人性化护理, 对比两组患者的运动能力以及自我效能。**结果** 两组患者通过提供不同的干预措施后, 实验组患者运动能力高于对照组, $p < 0.05$, 分析患者自我效能水平, 实验组优于对照组, $p < 0.05$ 。**结论** 对老年脑出血后遗症患者提供奥塔戈运动联合人性化护理, 可以提升患者运动能力, 提高患者自我效能, 促进其恢复。

【关键词】 奥塔戈运动; 人性化护理; 老年脑出血后遗症; 运动能力; 自我效能

【收稿日期】 2025 年 6 月 16 日 **【出刊日期】** 2025 年 7 月 16 日 **【DOI】** 10.12208/j.jnmn.20250361

Effects of Otago exercise combined with humanistic nursing intervention on exercise ability and self-efficacy in elderly patients with sequelae of cerebral hemorrhage

Remila Hasimu, Huanhuan Guo

The Second Affiliated Hospital of Xinjiang Medical University, Urumqi, Xinjiang

【Abstract】Objective To explore the effect of Otago exercise combined with humanized nursing intervention on exercise ability and self-efficacy in elderly patients with sequelae of cerebral hemorrhage. **Methods** 100 patients admitted to our hospital from January 2024 to December 2024 were selected for study. The random balance method was divided into control group and experimental group, 50 patients in each group, control group humanized nursing; experimental group Otago exercise combined with humanized nursing, compared the exercise ability and self-efficacy of the two groups. **Results** After providing different interventions, the exercise capacity of the experimental group was higher than the control group, $p < 0.05$. The patient self-efficacy level was analyzed, and the experimental group was better than the control group, $p < 0.05$. **Conclusion** Providing Otago exercise combined with humanized care for elderly patients with cerebral hemorrhage sequelae can improve patients' exercise ability, improve their self-efficacy and promote their recovery.

【Keywords】 Otago exercise; Humanized care; Sequelae of cerebral hemorrhage in the elderly; Exercise ability; Self-efficacy

脑出血的发生与高血脂、糖尿病、高血压、吸烟等因素密切相关, 该病的发生与患者因为情绪过度激动或者过度费力时突然发病, 在早期具有较高的死亡率, 在幸存者中患者易出现不同程度的运动障碍、功能障碍以及言语吞咽障碍, 对患者的生活质量造成了较大的影响, 故有效地提升患者的运动能力, 提高患者自我效能水平, 可以有效地提升患者自我管理能力和促进其恢复十分重要^[1]。常规的护理, 只为患者提供疾病相关

知识的宣教, 完善相关出院指导, 未有效地对患者进行整体性的肢体功能训练指导, 患者接受能力低, 影响患者康复效果。奥塔戈运动训练的制定, 可以有效地提升患者运动能力, 将其应用于脑出血后遗症患者运动能力和自我效能管理中, 可以收到较佳效果。联合人性化护理, 满足了患者护理需求。本文就奥塔戈运动联合人性化护理干预对老年脑出血后遗症患者运动能力和自我效能的影响进行讨论, 详见下文。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择我院在 2024 年 1 月份至 2024 年 12 月份收治的 100 例患者进行研究, 随机平衡法分成对照组和实验组, 每组 50 例患者, 对照组患者年龄范围在 60-81 岁之间, 平均年龄 72.41 ± 3.22 岁, 男性患者 26 例, 女性患者 24 例, 实验组患者年龄在 60-80 岁之间, 平均年龄为 71.55 ± 2.61 岁, 男性患者 25 例, 女性患者 25 例。分析本院所有患者的各项资料, $P > 0.05$, 可开展研究。纳入标准: 符合脑出血诊断标准; 患者存在肢体运动障碍; 年龄在 60 岁及以上; 意识清楚; 病情稳定; 排除标准: 严重认知障碍; 听力、语言交流障碍; 长期卧床的患者。

1.2 方法

对照组患者提供人性化护理, 具体包括: (1) 患者入院后, 护理人员对患者进行有效的评估, 掌握患者的身心状态, 为患者提供多样化健康宣教, 依据患者的个体情况, 通过口头宣教、健康认知的方式, 提升患者认知, 保证患者理解相关知识, 明确注意事项, 提升患者对疾病的认知, 护理人员加强巡视, 及时发现患者病情变化, 患者需要护理的内容, 并进行有效护理^[2]。(2) 心理护理, 掌握患者心理状态, 告知患者稳定情绪可以提升患者治疗效果, 缓解患者不良情绪。(3) 饮食管理, 结合患者的身体状态, 个人喜好, 提供相应的饮食方案, 以清淡、易消化的食物为主, 满足机体对营养的需求, 提升患者免疫力。(4) 用药管理, 提醒患者遵医嘱用药, 合理的用药, 可以提升患者康复效果, 提醒患者不私自更改药量, 以提升治疗效果^[3-4]。

实验组在对照组基础上提供奥塔戈运动, 具体包括: (1) 护理人员结合患者的具体情况, 与其进行预约, 与患者单独沟通, 告知患者奥塔戈的优势、作用, 提高患者锻炼依从性。(2) 评估患者躯体功能, 确定精准的运动方案, 运动强度, 提升患者肌肉力量, 满足患者平衡训练需求, 确定合理的训练方案以提升患者

康复果。(3) 力量训练, 在患者踝部提供负重沙袋以实现抗阻力的目标, 每个沙袋的重量应控制在 2.5kg, 每次递增 0.5kg, 若患者肌力水平过低不负重。前膝关节负重、后膝关节负重、侧髋关节负重以及踮脚尖、脚跟, 以实现克服重力实现锻炼的目的^[5]。(4) 平衡锻炼, 踮脚跟, 指导患者呈站立位, 双眼目视前方, 为患者提供辅助工具, 双腿并拢状, 缓慢地踮起脚跟, 将所有重量集中在脚尖, 之后回到原位, 重复 10 次后休息五分钟后再次进行, 待患者可以轻松完成运动时可以不提供辅助工具; 踮脚尖, 依旧为站立位, 依据辅助工具, 改为双腿力量集中在脚跟, 再回归原位。屈膝, 双脚分开与肩同宽, 依据辅助工具, 弯曲双膝后, 类似于扎马步运动, 上身处于挺直的状态, 不抬起脚跟, 之后回归原位。倒退行走, 取站立位, 双眼目视前方, 靠近墙面一只手扶住墙面, 倒退行走 10 步后转身, 再次倒退行走, 无问题后不扶墙^[6]。8 字行走, 在地面做标志物, 围绕标志物做 8 字行走, 回到原点后往另一个方向行走。之后每步进行侧向行走、脚尖、脚跟站立、脚尖、脚跟行走、单腿站立、脚跟走等。以促进患者恢复^[7]。

1.3 实验指标

1.3.1 依据 Fugl-Meyery 运动功能量表评估患者的肢体运动功能, 上肢 66 分, 下肢 34 分, 评分与患者肢体运动功能成正比。

1.3.2 依据自我效能感量表 GSES 评估患者的自我效能感水平, 量表共计 20 个项目、得分范围在 10~40 分, 评估与患者自我效能水平成正比。

1.4 统计学方法

计数 n 代表组间人数, 率的比较采用 t 检验, 计量数据使用 $\bar{x} \pm s$, 检验通过 t 。本文所涉及的数据均通过 SPSS21.0 软件进行统计分析, $P < 0.05$ 可以进行研究。

2 结果

2.1 干预后, 实验组患者肢体运动功能水平高于对照组, $p < 0.05$ 。

表 1 分析两组患者的肢体运动功能评分($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	上肢功能		下肢功能	
	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	24.51 ± 2.71	40.31 ± 5.71	13.62 ± 2.61	21.82 ± 2.64
实验组	23.59 ± 3.82	46.72 ± 4.83	12.96 ± 2.72	25.72 ± 3.21
t	0.468	5.726	0.697	10.281
p	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

2.2 对照组患者干预前 GSES 评分为 23.41 ± 2.05 分; 干预后 30.05 ± 3.04 分; 实验组患者干预前 GSES 评分为 23.39 ± 3.41 分; 干预后 35.04 ± 3.88 分; 干预后, 实验组患者评分高于对照组, $p < 0.05$ 。

3 讨论

脑出血作为一种急性的血液循环障碍性疾病, 作为全球公共的重大问题, 该病发病率较高, 死亡率高, 而且致残率均较高。脑卒中患者易出现肢体偏瘫, 生活能力下降, 日常行动不便, 日常生活受到影响。随着我国逐渐步入老龄化社会, 老年脑出血患者数量增加, 老年脑出血患者多器官功能受损, 生活自理能力差, 而且患者需要长期康复, 自理能力差, 心理状态差, 自我效能水平较低, 对患者的日常生活能力以及社会参与能力造成了较大的影响, 对患者家庭和社会带来了较大的负担^[8]。对于老年脑卒中患者而言, 存在躯体以及心理上的障碍, 运动能力下降, 存在较高的运动风险, 当前无明确的运动风险评估, 对于老年脑出血患者而言, 运动能力差, 而且任何运动均会存在风险。为患者提供奥塔戈运动, 坚持循序渐进的原则, 整个动作缓慢且柔和, 风险相对更小, 更能满足患者护理需求, 其间提供人性化护理方案, 更能满足患者内心需求, 收到的效果相对更为显著^[9-10]。

本文通过两组患者提供不同的干预措施后, 提供人性化护理联合奥塔戈运动的实验组患者的肢体运动功能高于对照组, $p < 0.05$, 分析原因, 通过奥塔戈运动锻炼, 依据患者的个体差异, 进行相应的运动干预, 讲解平衡力、行动力的差异, 充分掌握了病情变化差异。依据患者具体情况, 确定相应的运动方案, 提升了训练效果, 患者居家期间依然可以开展运动训练, 提高肢体功能, 提升其平衡能力, 降低患者出现跌倒的风险。有效的人性化护理, 患者的接受度更高, 充分地满足了患者护理需求, 提高了患者的自我效能。

综上所述, 本文通过对老年脑出血后遗症患者提供奥塔戈运动联合人性化护理, 提升了患者的运动能力, 提高患者自我效能, 满足了患者的护理需求, 促进了患者肢体功能的恢复, 值得在临床推广实施。

参考文献

- [1] 党静, 耿娟. 奥塔戈运动联合人性化护理干预对老年脑出血后遗症患者运动能力和自我效能的影响[J]. 贵州医药, 2024, 48(8): 1329-1330.
- [2] 于林强. 中医熏蒸联合康复功能训练对老年脑出血患者平衡功能及运动能力的影响[J]. 中华养生保健, 2024, 42(13): 21-24.
- [3] 孙良文, 韦春霞, 刘淼, 卢敏, 高少君, 王博, 段强, 李伟, 黄肖群. 全身振动联合血流限制训练对老年脑卒中偏瘫患者运动功能及社区活动能力的影响[J]. 实用医学杂志, 2024, 40(20): 2874-2879.
- [4] 刘芳, 郑玲, 王映丽. 预防性护理干预老年高血压脑出血患者护理效果及睡眠质量的影响研究[J]. 每周文摘·养老周刊, 2024(3): 186-188.
- [5] 周雪芬, 吴惠敏, 郑欢欢. 鼓励-教育-运动-工作-评估模式下康复护理干预在高血压脑出血术后患者中的应用[J]. 齐鲁护理杂志, 2024, 30(2): 141-143.
- [6] 周少娟, 叶莉华. 多学科协作干预模式在老年脑出血患者中的应用效果及对应对方式的影响[J]. 中外医学研究, 2024, 22(20): 111-115.
- [7] 郑学敬, 林时望, 李嘉鑫, 陈鑫星, 赵璐, 于进超, 王鹏飞, 熊小穗. 可穿戴式振动训练系统对脑卒中后遗症期患者上肢功能障碍的疗效及神经影像机制研究[J]. 神经损伤与功能重建, 2024, 19(10): 564-568.
- [8] 李静静. 以前馈控制理论为指导的护理干预对老年脑梗死患者自我管理能力、心理状态及护理满意度的影响[J]. 黑龙江医药科学, 2024, 47(3): 158-159 162.
- [9] 夏秋娟, 冯小娟, 来海欧. 个性化健康宣教对独居老年脑出血患者认知、行为及依从性的影响[J]. 临床医学研究与实践, 2024, 9(29): 167-170.
- [10] Complementary E M A A . Retracted: Effect of Holistic Nursing Intervention Combined with Humanized Nursing Intervention on Activities of Daily Living and Limb Movement Ability of Elderly Patients with Cerebral Hemorrhage after Surgery.[J]. Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM, 2023, 20239837651-9837651.

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