

## 肢体功能锻炼"三期十步法"在脑卒中偏瘫病人康复训练中的临床观察

王燕

中国人民解放军联勤保障部队第九二〇医院神经内科 云南昆明

**【摘要】目的** 分析在脑卒中偏瘫病人康复训练中应用肢体功能锻炼“三期十步法”起到的临床效果。**方法** 选取 2021 年 11 月至 2022 年 12 月本院治疗的脑卒中偏瘫患者 82 例，对这 82 例患者展开对比实验，实验前进行分组，分组方式为奇偶数法，对照组和观察组各 41 例患者，前者应用常规护理方式，后者在常规护理的基础上实施肢体功能锻炼“三期十步法”，通过对两组患者身体恢复情况对比了解不同护理方式起到的护理效果。**结果** 综合多种研究表明，观察组患者的生活能力评分优于对照组，神经功能缺损程度也优于对照组患者 ( $P < 0.05$ )。**结论** 为脑卒中偏瘫病人实施肢体功能锻炼“三期十步法”能够从科学锻炼中实现患者肢体功能的恢复，也能从护理质量保障中提升患者生活质量，因此值得在临床实践中应用。

**【关键词】** 肢体功能锻炼；三期十步法；脑卒中偏瘫；康复训练

**【收稿日期】** 2023 年 6 月 13 日 **【出刊日期】** 2023 年 7 月 14 日 **【DOI】** 10.12208/j.ijcr.20230264

### Clinical observation on rehabilitation training of stroke patients with hemiplegia by "three stages and ten steps" of limb function exercise

Yan Wang

Department of Neurology, 920th Hospital of Chinese People's Liberation Army Joint Logistic Support Force, Kunming, Yunnan

**【Abstract】 Objective** To analyze the clinical effect of "three stages and ten steps" of limb function exercise in rehabilitation training of stroke patients with hemiplegia. **Methods** A total of 82 cases of stroke hemiplegia patients treated in our hospital from November 2021 to December 2022 were selected to carry out a comparative experiment on these 82 patients. Before the experiment, they were divided into groups in an odd and even number method. There were 41 patients in each control group and observation group, the former applied conventional nursing, and the latter implemented the "three-stage 10-step method" of limb function exercise on the basis of conventional nursing. Through the comparison of the physical recovery of the two groups of patients, can we understand the nursing effect of different nursing methods. **Results** A variety of studies showed that the life ability score of the observation group was better than that of the control group, and the degree of neurological impairment was also better than that of the control group ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** The implementation of limb function exercise for stroke patients with hemiplegia "three phase ten step method" can realize the recovery of limb function from scientific exercise, but also can improve the quality of life of patients from nursing quality assurance, so it is worth applying in clinical practice.

**【Keywords】** Physical function exercise; Three-stage ten-step method; Stroke hemiplegia; Rehabilitation training

#### 前言

脑卒中疾病在临床实践中较为常见，在人们生活水平不断提升的同时患有脑卒中疾病的人数也越来越多。虽然科技的发展提高了脑卒中疾病诊断以及抢救水平，但该疾病的致残率依旧居高不下。脑卒中疾病

具有较高的致残率以及致死率，当患者患有疾病时如果没有及时地治疗，那么就会出现偏瘫情况，偏瘫问题的发生会对患者的正常生活带来严重的影响，也会给患者以及家属带来较大的经济负担以及精神压力。基于此，为了提升脑卒中偏瘫病人的生活质量，就必

须为患者实施有效的护理,以往使用的常规护理工作重点放在了疾病护理中,这种护理方式并不能改善患者身体状况,因此存在一定的不足。而肢体功能锻炼“三期十步法”的应用能够根据患者身体情况进行肢体干预,因此应用中能够从患者肢体功能的锻炼以及恢复中提升其生活质量。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

本次研究随机选取 2021 年 11 月至 2022 年 12 月在本院收治脑卒中偏瘫患者 82 例,对照组和观察组各 41 例以 20 例男性以及 21 例女性组成观察组总人数,通过对 36 岁最小年龄和 70 例最高年龄范围计算出  $(51.2 \pm 2.1)$  岁的平均年龄,以 21 例女性以及 20 例男性组成对照组总人数,通过对 37 岁最小年龄和 71 岁最高年龄范围计算出  $(52.3 \pm 3.4)$  岁的平均年龄。两组患者家属自愿签署之前同意书,患者年龄、性别、疾病类型等基本资料并无统计学意义 ( $P > 0.05$ ),本次实验具有可比性。

### 1.2 方法

对照组患者应用常规护理方式。

观察组患者在常规护理的基础上实施“三期十步法”锻炼,该护理内容简单来说就是先对患者的身体状况进行评估,之后根据患者实际情况来制定分阶段的康复训练,其中的“三期”主要是指可以将康复训练分为三个阶段,主要为超早期、早期以及稳定期。而“十步”主要是指患者锻炼可以分为十步,其中超早期以及稳定期分别为一步,而早期共有八步。康复训练的内容有以下几点:

#### (1) 超早期

超早期是指患者脑卒中疾病出现的初期,主要是指发病 24 小时内。该时间为患者实施的功能锻炼内容就是为患者展开身体监护工作,以此从监护中了解患者各种生命指标,之后护理人员也应该将患者的肢体合理地调整,可以根据患者的情况在患侧上肢肩胛骨的下方放置一个软枕,之后在患者的肩关节与身体摆放呈 45 度的角度。其次,也应该在患者的侧下肢要和髌骨位置处第一个软枕,软枕放置完成之后需要将患者的髌关节和膝关节适当调整,一般情况下是将髌关节内旋、膝关节弯曲,患者的手掌也应该向上,并将手指伸开。

#### (2) 早期

早期是指患者的发病时间的 1 周之内,该时间段内护理人员应该密切地观察组患者生命指标,如果患

者的生命指标已经较为稳定,就能为患者进行康复训练。由于脑卒中偏瘫患者会存在较为严重的肢体障碍,所以该时期的锻炼主要以被动锻炼为主。这就要求护理人员应该依次对患者肩部、肘部、髌部以及膝关节等部位进行活动,活动方式主要以屈伸和抬高两种为主,为了避免意外状况发生,护理人员在抬高或者屈伸患者肢体时应该先小幅度的活动,如果患者没有不良反应再依次提升活动的幅度以及力度。该活动方式每天应该进行 2~3 次,每次最少要实施 15 分钟,活动中护理人员也要观察患者的心率变化情况,以此能够在患者心率变化异常时及时地停止锻炼<sup>[1]</sup>。

早期为脑卒中偏瘫患者实施的锻炼主要共有八步,内容为以下几点:第一步需要让患者保持仰卧位,护理人员的双手应该放在患者肩关节以及腕关节处,通过活动带动患者的掌心向上,向上的同时肘也要伸直,之后再做外展式运动。第二步是患者在保持仰卧位时护理人员的双手放在患者患肢肘关节和腕关节处来做屈曲和伸直运动。第三步是做患者患肢腕关节的伸展以及屈曲运动。第四步是在患者保持仰卧位的同时握住患肢手指背侧,之后掌心对第 2~5 患指端实施伸直以及屈曲活动。第五步将患者的健足放在患足后跟处位置,之后再使患肢伸直,护理人员应该协助患者让其抬高双足来做屈髋运动。第六步是护理人员握住患者足后跟和膝部位置来做屈膝运动,运动后再做伸直运动。第七步是护理人员握住患者的足跟部做内旋以及外旋运动。第八步是指护理人员握住患者的患足的根部以及足底上部做外翻运动<sup>[2]</sup>。

#### (3) 稳定期

稳定期主要是指脑卒中患者发病期的第二周,需要根据患者身体情况确定运动方案。如果患者的认知障碍较为严重,应该加强被动运动强度,如果患者的认知功能障碍不严重,可以让患者自主地尝试运动。自主运动时主要是指指导患者让健肢带动患肢进行运动<sup>[3]</sup>。

### 1.3 观察指标

(1) 以两组患者干预后日常生活能力评定量表 Barthel 指数评价为观察指标,分值在 0~100 分值之间,评分越高说明患者生活能力越高,以此护理方式起到的效果越好。

(2) 以两组患者护理后神经功能缺损程度 (NIHSS) 评分为观察指标,分值在 0~42 分之间,评分越低说明患者神经功能缺损越轻,以此护理方式起到的效果越好。

### 1.4 统计学处理

本次实验主要采用 SPSS20.0 作为统计学处理工具, 实验中的主要内容有计数资料和计量资料两种, 其中的计数资料以例数 (n)、百分数 (%) 表示, 采用  $\chi^2$  检验, 其中的计量资料以“均数±标准差”表示, 通过“t”检验, 若最终数据“ $P<0.05$ ”则表示为差异存在统计学意义。

## 2 结果

表 1 两组患者护理后 Barthel 指数对比 ( $\bar{x}\pm s$ )

组别	例数	护理 1 周后	护理 2 周后
对照组	41	40.96±17.96	49.61±20.64
观察组	41	50.94±18.91	51.36±20.33
t 值		10.391	10.274
P 值		<0.05	<0.05

表 2 两组患者护理后 NIHSS 评分对比 ( $\bar{x}\pm s$ )

组别	例数	护理 1 周后	护理 2 周后
对照组	41	5.69±2.14	5.13±1.69
观察组	41	5.64±1.36	4.11±1.52
t 值		10.091	10.434
P 值		<0.05	<0.05

## 3 讨论

脑卒中疾病具有致残率以及致死率高的特点, 所以患者患有疾病之后生理以及心理状况等都会有着严重的影响。以往护理中主要是让脑卒中偏瘫患者服用药物来进行疾病的缓解, 虽然药物的服用对患者疾病改善有着一定的效果, 但并不能改善患者认知功能障碍以及肢体障碍的状况。而功能锻炼护理的重点是对患者的患肢进行活动, 患者身体得到被动或者主动运动时, 不但能够从血液循环速度提升中避免压疮以及血栓等并发症的发生, 也能将神功单位代偿功能充分地发挥, 当相关的神经细胞的轴突发芽时就能形成新的突触。而“三期十步法”应用中可以将锻炼方案分为不同的阶段, 不同的阶段为患者实施的锻炼方案不同, 所以应用中能够从患者肢体功能改善中提升其日常生活能力<sup>[4,5]</sup>。

综上所述, 对脑卒中偏瘫患者实施肢体功能锻炼“三期十步法”能够实现患者患肢的有效恢复, 当患者的患肢功能有所恢复时患者的日常生活能力以及神经功能缺损等都会有着较好的改善。

### 2.1 两组患者护理后 Barthel 指数对比

应用三期十步法的观察组患者护理 1 周后和 2 周后的生活能力评分均高于对照组患者 ( $P<0.05$ ), 详情见表 1。

### 2.2 两组患者护理后 NIHSS 评分对比

应用三期十步法的观察组患者护理 1 周后和 2 周后的神经功能缺损情况均低于对照组患者 ( $P<0.05$ ), 详情见表 2。

## 参考文献

- [1] 曾丽燕. 针灸及功能锻炼对脑卒中瘫痪恢复期疗效及脑血流、功能恢复的影响分析[J]. 智慧健康, 2023, 9(01): 52-55.
- [2] 赵佳鑫, 潘明月, 项芹, 陆关珍. 远程康复在脑卒中患者肢体功能锻炼中的应用现状[J]. 中国临床护理, 2022, 14(09): 583-586.
- [3] 王瑜玲, 张彦. 睡眠质量及肢体功能锻炼与缺血性脑卒中的相关性研究[J]. 世界睡眠医学杂志, 2022, 9(06): 1023-1025+1029.
- [4] 陈翠. 肢体功能锻炼对脑卒中偏瘫患者临床依从性及肢体功能的影响研究[J]. 智慧健康, 2022, 8(18): 24-27.
- [5] 冯艳华, 马云霞. 三期十步法肢体功能锻炼对脑梗死偏瘫患者的效果评价[J]. 医学理论与实践, 2022(035-013).

版权声明: ©2023 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。

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS