

个性化功能锻炼指导结合艾灸护理对腰椎间盘突出患者康复进程的影响

王宁宁

上海中医药大学附属龙华医院 200032

【摘要】目的：探讨个性化功能锻炼指导结合艾灸护理对腰椎间盘突出患者康复进程的影响。**方法：**回顾性选取 2024 年 10 月—2025 年 9 月上海中医药大学附属龙华医院收治的腰椎间盘突出患者 102 例，随机分为对照组和观察组各 51 例。对照组给予常规护理，观察组给予个性化功能锻炼指导结合艾灸护理干预。对比分析两组临床疗效、临床评分及生活质量情况。**结果：**观察组临床总有效率为 96.08%，高于对照组的 84.31% ($P<0.05$)。干预后，观察组 VAS 评分为 (2.03 ± 0.24) 分，低于对照组的 (4.26 ± 0.66) 分；JOA 评分为 (23.58 ± 3.74) 分，高于对照组的 (18.52 ± 2.62) 分 ($P<0.05$)。观察组生活质量各项评分均高于对照组 ($P<0.05$)。**结论：**个性化功能锻炼指导结合艾灸护理可有效促进腰椎间盘突出患者康复，恢复腰椎功能，缓解疼痛，改善生活质量，值得临床应用。

【关键词】个性化功能锻炼；艾灸护理；腰椎间盘突出；康复进程

腰椎间盘突出是临床常见病、多发病，多发生在中老年人群，其发生与周围软组织慢性损伤及脊椎退变等存在密切联系。近年来，随着人们生活方式改变和工作节奏加快，腰椎间盘突出发生率不断上升，且发病年龄呈年轻化趋势，严重影响患者生活质量。临床治疗多应用抗炎与止痛药物以减轻症状，但难以从根本上解决问题。在治疗过程中辅助科学合理的护理干预可以进一步缓解病情，促进康复。个性化功能锻炼能够有效减轻症状，缓解患者痛苦；艾灸作为中医传统护理技术，具有活络止痛及行气活血之功。本研究探讨个性化功能锻炼指导结合艾灸护理对患者康复的影响，现报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

回顾性选取 2024 年 10 月—2025 年 9 月上海中医药大学附属龙华医院收治的腰椎间盘突出患者 102 例。纳入标准：①经 CT 或 MRI 确诊；②初次发病；③单节段病变；④认知功能良好；⑤签署知情同意书。排除标准：①腰部急性外伤；②腰椎骨折；③皮肤破溃；④严重心脑血管疾病；⑤精神疾病；⑥资料不完整。采用随机数字表法分为对照组和观察组各 51 例。对照组男 28 例，女 23 例；年龄 (48.34 ± 2.88) 岁；病程 (3.42 ± 1.26) 年。观察组男 27 例，女 24 例；年龄 (48.42 ± 2.86) 岁；病程 (3.48 ± 1.24) 年。两组一般资料比较差异无统计学意义 ($P>0.05$)。研究经医院伦理委员会审批。

1.2 方法

对照组给予常规护理：包括健康教育、用药指导、体位护理、饮食指导、心理疏导等。观察组在对照组基础上给予个性化功能锻炼指导结合艾灸护理。(1) 个性化功能锻炼指导：①直腿抬高锻炼：仰卧位，下肢伸直缓慢抬起 $30^\circ\sim45^\circ$ ，保持 3~5s 后放下，双腿交替，20 次/d 渐增至 60~80 次/d。②倒退走路锻炼：平地倒退行走，20 步/d 渐增至 200~300 步/d。③腰背肌运动：五点支撑法，双肘、双足、头部支撑，挺髋使腰离床成拱桥状，保持 3~5s，每组 10~15 次，每日 2~3 组；俯卧位后伸抬腿，每组 8~12 次，每日 2 组。④臀桥锻炼：仰卧屈膝屈髋，缓慢抬臀使躯干与大腿成直线，保持 3~5s，每组 15~20 次，每日 3 组。连续锻炼 4 周。(2) 艾灸护理：取命门、肾俞、关元、神阙穴。艾条点燃后距穴位 2~3cm 温和熏灸，每穴 3~5min，以皮肤红晕为度，每日 1 次，连续 4 周。灸后嘱患者 2h 内避免吹冷风、接触冷水。

1.3 观察指标

(1) 临床疗效: 显效为症状消失, 直腿抬升 $>60^{\circ}$; 有效为症状减轻, 直腿抬升 $50\sim 60^{\circ}$; 无效为未达标准。总有效率= (显效+有效) /总例数 $\times 100\%$ 。(2) 疼痛评分: 采用 VAS 评分, $0\sim 10$ 分, 分值越高疼痛越重。(3) 腰椎功能评分: 采用 JOA 评分, $0\sim 29$ 分, 分值越高功能越好。(4) 生活质量: 采用 GQOLI-74 问卷, 包含物质生活、躯体功能、社会功能、心理功能 4 项, 每项 $0\sim 100$ 分, 分值越高生活质量越好。

1.4 统计学方法

采用 SPSS 26.0 软件, 计数资料以 $n(\%)$ 表示, 行 χ^2 检验; 计量资料以 $(\bar{x}\pm s)$ 表示, 行 t 检验。 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者临床疗效比较

观察组总有效率 96.08%, 高于对照组的 84.31% ($P<0.05$)。见表 1。

表 1 两组患者临床疗效比较 [$n(\%)$]

组别	例数	显效	有效	无效	总有效
对照组	51	26 (50.98)	17 (33.33)	8 (15.69)	43 (84.31)
观察组	51	33 (64.71)	16 (31.37)	2 (3.92)	49 (96.08)
χ^2 值					4.993
P 值					0.025

2.2 两组患者护理前后 VAS、JOA 评分比较

护理后, 观察组 VAS 评分低于对照组, JOA 评分高于对照组 ($P<0.05$)。见表 2。

表 2 两组患者护理前后 VAS、JOA 评分比较 (分, $\bar{x}\pm s$)

组别	例数	VAS 评分		JOA 评分	
		护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	51	7.14 $\pm$ 0.84	4.26 $\pm$ 0.66*	14.72 $\pm$ 2.34	18.52 $\pm$ 2.62*
观察组	51	7.18 $\pm$ 0.82	2.03 $\pm$ 0.24* Δ	14.68 $\pm$ 2.28	23.58 $\pm$ 3.74* Δ
t 值		0.242	22.586	0.088	7.954
P 值		0.809	<0.001	0.930	<0.001

注: 与本组护理前比较, * $P<0.05$; 与对照组护理后比较, $\Delta P<0.05$

2.3 两组患者护理前后生活质量评分比较

护理后, 观察组生活质量各项评分均高于对照组 ($P<0.05$)。见表 3。

表 3 两组患者护理前后生活质量评分比较 (分, $\bar{x}\pm s$)

组别	例数	物质生活	躯体功能	社会功能	心理功能
对照组	51	80.54 $\pm$ 8.62	79.78 $\pm$ 8.28	79.22 $\pm$ 8.02	79.34 $\pm$ 8.06
观察组	51	87.22 $\pm$ 9.14	84.82 $\pm$ 9.24	84.78 $\pm$ 9.42	84.22 $\pm$ 8.72
t 值		3.792	2.897	3.188	2.950
P 值		<0.001	0.005	0.002	0.004

3 讨论

腰椎间盘突出是因椎间盘反复受压导致血液循环障碍而引起, 严重影响患者下肢与腰部运动功能。常规护理缺乏针对性, 难以满足康复需求。个性化功能锻炼指导结合艾灸护理发挥中西医结合优势, 取得良好效果。

本研究显示, 观察组总有效率显著高于对照组 ($P<0.05$)。个性化功能锻炼通过直腿抬高、倒退走路、腰背肌运动、臀桥等系统训练, 可增宽椎间隙, 防止神经粘连, 增强腰背肌力量, 改善腰椎功能。艾灸选取命门、肾俞、关元、神阙等穴位, 命门温益肾阳, 肾俞强腰利水, 关元调补肝肾, 神阙培元固本, 从根源改善病情。艾叶燃烧产生的温热刺激扩张血管, 促进血液循环, 加快炎症吸收, 两者协同提升疗效。观察组 VAS 评分显著低于对照组, JOA 评

分显著高于对照组 ($P<0.05$)。个性化功能锻炼可减轻局部水肿,改善腰椎运动功能,缓解腰腿疼痛;增强腰臀肌力量,稳定脊柱。艾灸通过热刺激穴位,确保气血运行顺畅,缓解肌肉痉挛;热效应使病灶血管扩张,促进水肿吸收;艾叶中活性成分具有抗炎镇痛作用。两者联合有效减轻疼痛,改善腰椎功能。观察组生活质量各项评分均显著高于对照组 ($P<0.05$)。个性化功能锻炼加快血液循环,缓解神经根刺激,减轻疼痛。艾灸增加血流量,改善循环,减轻肌肉疲劳,提高关节灵活性;同时激活经络系统,增强免疫功能,加快康复进程。良好的疼痛控制和功能恢复直接提升患者生活质量。

综上所述,个性化功能锻炼指导结合艾灸护理可有效促进腰椎间盘突出患者康复,恢复腰椎功能,缓解疼痛,改善生活质量,具有临床推广应用价值。

参考文献:

[1]邓雯娇.认知行为疗法结合普拉提对腰椎间盘突出患者的影响分析[J].中国冶金工业医学杂志,2024,41(03):364-365.

[2]李慧,朱霄霄,蒋利平,等.基于加速康复外科理念的核心肌群训练对腰椎间盘突出症患者康复效果的影响[J].中国当代医药,2022,29(03):183-186.

[3]水根会,郭水洁,寇赵渐,等.腰腹联合思维指导腰椎间盘突出症功能锻炼的思考[J].新中医,2022,54(02):181-183.

[4]韩多.中青年腰椎间盘突出症患者疼痛灾难化与腰椎间盘突出自护行为的相关性研究[J].中华养生保健,2025,43(09):155-158.

[5]黄雪燕,王宝玉,王睿,等.运动恐惧与功能锻炼依从性对腰椎间盘突出症保守治疗患者复发风险的预测价值[J].护理与康复,2025,24(04):8-14.

[6]蔡玲,罗岚,陈欢.基于康复路径的功能锻炼结合积极心理干预在腰椎间盘突出症微创手术中的临床应用价值[J].临床医学研究与实践,2024,9(17):165-168+177.