

渐进式康复护理对腰椎间盘突出症手术患者影响

李萍

上海中医药大学附属龙华医院 200032

【摘要】目的：探讨腰椎间盘突出症手术患者应用渐进式康复护理的效果。**方法：**回顾性选取 2025 年 2 月—2026 年 1 月上海中医药大学附属龙华医院收治的腰椎间盘突出症手术患者 78 例，随机分为对照组和观察组各 39 例。对照组实施常规康复干预，观察组实施渐进式康复护理。比较两组康复效果、干预前后 Roland-Morris 功能障碍调查表（RMDQ）、日本骨科协会（JOA）评分、视觉模拟评分法（VAS）分值变化及康复干预满意率。**结果：**观察组康复总有效率为 97.44%，高于对照组的 84.62%（ $P<0.05$ ）。干预后，观察组 RMDQ 评分为（ 7.48 ± 1.04 ）分、VAS 评分为（ 0.94 ± 0.16 ）分，均低于对照组的（ 9.22 ± 0.96 ）分和（ 1.82 ± 0.53 ）分；观察组 JOA 评分为（ 26.19 ± 1.02 ）分，高于对照组的（ 21.48 ± 0.64 ）分（ $P<0.05$ ）。观察组康复干预满意率为 94.87%，高于对照组的 79.49%（ $P<0.05$ ）。**结论：**腰椎间盘突出症手术患者应用渐进式康复护理效果良好，可有效促进腰椎功能恢复，缓解疼痛，提升生活质量及干预满意率。

【关键词】腰椎间盘突出症手术；渐进式康复护理；腰椎功能；疼痛

腰椎间盘突出症是临床常见病、多发病，近年来发病率呈逐年上升趋势。患者发病后出现腰痛、下肢放射性疼痛、肢体麻木及行走困难等症状，严重影响日常生活质量。临床治疗腰椎间盘突出症多采取手术治疗，可较好解决病灶，缓解临床症状，临床应用广泛。手术治疗效果明显，患者认可，但术后需加强康复训练，促进患者更好恢复。渐进式康复护理是通过评估患者实际情况，根据患者个体逐渐进行康复训练，分阶段实施康复干预，以更好促进患者恢复，改善腰椎功能。本研究将渐进式康复护理应用于腰椎间盘突出症手术患者，探讨其应用效果，报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

回顾性选取 2025 年 2 月—2026 年 1 月上海中医药大学附属龙华医院收治的腰椎间盘突出症手术患者 78 例。纳入标准：①符合诊断标准，经影像学确诊；②接受手术治疗，手术顺利完成；③知情同意。排除标准：①腰椎不稳定者；②局部感染者；③椎管结核者；④既往腰部手术史；⑤精神疾病；⑥无法配合研究。采用随机数字表法分为对照组和观察组各 39 例。对照组男 18 例，女 21 例；年龄（ 64.78 ± 2.86 ）岁；病程（ 18.48 ± 2.56 ）个月。观察组男 17 例，女 22 例；年龄（ 64.86 ± 2.82 ）岁；病程（ 18.52 ± 2.54 ）个月。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

对照组实施常规康复干预：术后第 2 天进行站立、行走、平衡训练、抬腿训练等，每次 20~40 min，根据患者情况逐渐加强。每月电话随访 1 次。观察组实施渐进式康复护理，具体如下。（1）术后当日：指导患者床上直腿抬高训练（仰卧位，下肢伸直抬高 $30^{\circ}\sim45^{\circ}$ ，保持 3~5 s，每组 10~15 次，每日 2~3 组）、踝泵运动（背伸、跖屈各保持 3~5 s，每组 10~15 次，每日 2~3 组）。（2）术后第 1 天：指导患者佩戴腰围下床活动，进行站立训练、行走训练（5~10 min 开始，逐渐延长至 15~20 min，每日 1~2 次）。（3）术后 2~7 d：增加屈髋屈膝训练（仰卧位，缓慢屈曲髋膝关节，保持 3~5 s 后伸直，每组 20~30 次，每日 2 组）。（3）术后 1 周：进行侧弯训练、后伸训练、脊柱前屈训练（各方向重复 10~15 次，每日 2 组），训练时间 30~60 min/d。（5）出院后：制定家庭康复方案，继续上述

训练,增加步行等有氧运动。每周电话或微信随访 1 次,根据恢复情况调整训练方案。两组均干预 3 个月。

1.3 观察指标

(1) 康复效果: 显效为腰腿痛症状消失, 日常生活恢复正常; 有效为症状显著改善; 无效为未达标准。总有效率=(显效+有效)/总例数×100%。(2) RMDQ 评分: 评估生活质量, 总分 24 分, 评分越高功能障碍越严重。(3) JOA 评分: 评估腰椎功能, 总分 0~29 分, 评分越高功能越好。(4) VAS 评分: 评估疼痛程度, 0~10 分, 评分越高疼痛越重。(5) 康复干预满意率: 采用自拟问卷, 分为满意、基本满意、不满意, 满意率=(满意+基本满意)/总例数×100%。

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 两组患者康复效果比较

观察组康复总有效率为 97.44%, 高于对照组的 84.62% (P<0.05)。见表 1。

表 1 两组患者康复效果比较 [n (%)]

组别	例数	显效	有效	无效	总有效
对照组	39	18 (46.15)	15 (38.46)	6 (15.38)	33 (84.62)
观察组	39	22 (56.41)	16 (41.03)	1 (2.56)	38 (97.44)
χ^2 值					4.522
P 值					0.033

2.2 两组患者干预前后 RMDQ、JOA、VAS 评分比较

干预前, 两组各项评分差异无统计学意义 (P>0.05)。干预后, 观察组 RMDQ 评分、VAS 评分低于对照组, JOA 评分高于对照组 (P<0.05)。见表 2。

表 2 两组患者干预前后 RMDQ、JOA、VAS 评分比较 (分, $\bar{x} \pm s$)

组别	例数	RMDQ 评分		JOA 评分		VAS 评分	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	39	20.06±1.04	9.22±0.96*	9.42±1.12	21.48±0.64*	4.24±0.32	1.82±0.53*
观察组	39	19.92±1.52	7.48±1.04*	9.38±1.08	26.19±1.02*	4.18±0.28	0.94±0.16*
t 值		0.474	7.724	0.162	24.398	0.886	9.988
P 值		0.637	<0.001	0.872	<0.001	0.378	<0.001

注: 与同组干预前比较, *P<0.05

2.3 两组患者康复干预满意率比较

观察组康复干预满意率为 94.87%, 高于对照组的 79.49% (P<0.05)。见表 3。

表 3 两组患者康复干预满意率比较 [n (%)]

组别	例数	满意	基本满意	不满意	总满意率
对照组	39	16 (41.03)	15 (38.46)	8 (20.51)	31 (79.49)
观察组	39	21 (53.85)	16 (41.03)	2 (5.13)	37 (94.87)
χ^2 值					4.129
P 值					0.042

3 讨论

腰椎间盘突出症手术患者术后康复措施较为关键, 良好的康复训练可促进患者更好恢复。渐进式康复护理通过分阶段、系统性的训练方案, 符合患者术后恢复的生理规律, 临床

效果良好。

本研究结果显示, 观察组康复总有效率显著高于对照组 ($P<0.05$)。渐进式康复护理以患者为中心, 根据个体情况制订分阶段康复方案, 通过术后当日、术后第 1 天、术后 2~7 d、术后 1 周及出院后等不同时间节点, 循序渐进指导康复训练, 逐步增加强度与难度。这种模式既能避免过早高强度训练导致的二次损伤, 又能保证康复的系统性和连续性, 从而取得更好效果。干预后观察组 RMDQ 评分、VAS 评分显著低于对照组, JOA 评分显著高于对照组 ($P<0.05$)。分析原因: 术后当日直腿抬高训练、踝泵运动可促进血液循环, 预防肌肉萎缩; 术后第 1 天站立、行走训练可早期激活腰背肌群; 术后 2~7 d 屈髋屈膝训练可改善关节活动度; 术后 1 周侧弯、后伸、前屈训练可全面锻炼腰部肌肉, 增强腰椎稳定性; 出院后持续训练巩固疗效。通过分阶段系统训练, 患者腰椎功能得到全面恢复, 疼痛感明显减轻。观察组康复干预满意率显著高于对照组 ($P<0.05$)。渐进式康复护理强调以患者为中心, 方案经患者同意后实施, 尊重患者意愿。分阶段康复目标的设定使患者清晰看到康复进展, 增强康复信心。每周随访及时了解康复情况, 根据恢复进度调整方案, 体现护理的连续性和个体化, 提高了患者满意度。

腰椎间盘突出症手术患者应用渐进式康复护理效果良好, 可有效促进腰椎功能恢复, 缓解疼痛, 提升生活质量及干预满意率, 具有较高临床护理价值, 值得推广应用。

参考文献:

- [1]陈丽芳,张荣荣.阶梯式康复护理模式对腰椎间盘突出症术后患者生活质量的影响观察[J].西藏医药,2023,44(02):124-125.
- [2]黄勇,王丽.渐进式康复训练模式在中老年腰椎间盘突出症患者中的应用价值分析[J].颈腰痛杂志,2022,43(05):657-659.
- [3]林宏艳.腰椎间盘突出症行椎间孔内镜术后阶梯式康复护理的应用效果观察[J].中国医药指南,2022,20(25):145-147+151.D
- [4]顾林.“吊松牵拉”手法与渐进式康复训练联合悬吊训练在腰椎间盘突出症康复中的应用效果[J].临床医学研究与实践,2026,11(05):60-63.
- [5]陈从,张敏,郑艳,等.基于 IMB 模型的渐进性分期康复护理在腰椎间盘突出症术后的应用[J].海南医学,2024,35(14):2093-2097.
- [6]钟建华,邓燕霞,刘波,等.阶梯式康复护理对椎间孔镜术后不典型性腰椎间盘突出症的干预研究[J].深圳中西医结合杂志,2023,33(19):128-131.