

腰椎间盘突出症的康复理疗措施及临床效果观察

刘刚 黄兴 黄波

贵州省遵义市习水县人民医院 贵州习水 564600

摘要：目的：总结腰椎间盘突出症的康复理疗措施，分析治疗的临床效果。方法：在2019年11月-2020年10月期间，从本院诊治的腰椎间盘突出症患者当中随机抽取110例作为本次研究对象，采用随机数字表方法对患者分组，即对照组（n=55例，采用传统疗法）和观察组（n=55例，对照组基础上增加康复理疗），对比两组治疗前后J OA评分和VAS评分改善情况，明确康复理疗的临床应用价值。结果：干预后两组患者的疼痛评分和J OA评分均得到明显改善，且与对照组相比差异有统计学意义（P<0.05）。结论：对腰椎间盘突出症患者实施康复理疗干预，效果显著，可以有效减轻患者的疼痛感，促使患者腰椎功能尽快恢复，值得临床推广和应用。

关键词：腰椎间盘突出症；康复理疗；J OA评分；VAS评分

目前，临床上对腰椎间盘突出症无特效治疗方法，多采用针灸、推拿、康复锻炼等方式进行治疗，各种治疗方法也都可以发挥一定效果，但是还不是特别理想^[1]。本文选取2019年11月-2020年10月本院诊治的110例腰椎间盘突出症患者作为研究对象，探究康复理疗对腰椎间盘突出症患者的干预效果，如下：

1 资料与方法

1.1 一般资料 本研究共选取患者110例（2019年11月-2020年10月期间纳入），采用随机数字表方法对患者分组，各55例。对照组：男性和女性患者的例数分别为31例和24例，年龄35-77岁，平均（54.34±4.23）岁，病程1-15年，平均（6.56±1.53）年。观察组：男性30例，女性25例，年龄34-79岁，平均（54.55±4.44）岁，病程1-13年，平均（6.63±1.12）年。2组患者基线资料差异极小（P>0.05），可以比较分析。

1.2 方法 对照组采用传统疗法，主要包括针灸和推拿，具体如下：选穴：环跳穴、太溪穴、肾腧穴、腰腧穴、承扶穴、委中穴、腰点，然后取毫针对以上穴位进行针刺，留针1h。之后再对病变部位进行按摩推拿，每天一次，连续治疗一个月。在对照组治疗的基础上，观察组采用康复理疗方法进行干预，如下：首先，使用磁力线温热治疗仪进行治疗，将磁板放置在患者患侧下肢与椎间盘突出位置，实施磁力线温热治疗，每天治疗三次，每次治疗时间为20min。其次，对患者进行腰椎牵引治疗，取腰椎牵引器固定在床上，指导患者仰卧并向上挺伸身体，使用腰围、胸带对患者进行固定，择腰大肌姿势实施间歇性牵引，选择的牵引重量在患者自身体重的三分之一和二分之二之间，不能超过二分之二，每次牵引时间为20min，每天治疗三次。最后，指导患者进行康复锻炼。指导患者取仰卧位，四肢伸展，将双腿与上半身同时向后抬起，坚持5min，大约20次。然后指导患者屈膝仰卧，双臂充分伸展，上身向前抬起，缓慢放下，连续20次。连续干预30d，对比两组干预效果。

1.3 观察指标和评价标准 （1）疼痛评分：使用VAS评分标准进行疼痛评价，0-10分，分数高表示疼痛严重^[2]。（2）J OA评分：采用J OA评分标准来评价腰椎功能情况，总分为29分，分数高表示腰椎功能好^[3]。

1.4 统计学方法 采用SPSS19.0软件进行统计学分析；计量资料采用“ $\bar{x} \pm s$ ”表示，组间比较采用t检验。P<0.05为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组干预前后疼痛评分比较 见表1。

表1 两组干预前后疼痛评分比较（分， $\bar{x} \pm s$ ）

组别	例数	干预前	干预后	t	P
对照组	55	8.72±2.41	5.76±1.17	6.464	<0.05
观察组	55	8.76±2.15	3.11±0.14	9.547	<0.05
t		0.145	5.768		

P	>0.05	<0.05			
2.2 两组干预前后疼痛评分比较 J OA评分比较 见表2。					
表2 两组干预前后疼痛评分比较 J OA评分比较（分， $\bar{x} \pm s$ ）					
组别	例数	干预前	干预后	t	P
对照组	55	15.51±2.44	18.71±2.65	5.436	<0.05
观察组	55	15.53±2.35	23.55±2.24	9.316	<0.05
t		0.213	7.553		
P		>0.05	<0.05		

3 讨论

腰椎间盘突出症属于一种退行性病变，发病率比较高，并且有年轻化趋势，发病之后，患者腰椎功能出现障碍，并且疼痛严重，对患者正常生活和工作都产生严重不利的影响^[4]。针灸推拿是常用的治疗中医治疗方式，具有化痰活血、调节脏腑功能等作用，从而可以有效改善患者的临床症状。我院对患者在针灸推拿治疗基础上增加了康复理疗，相对于单纯采用针灸推拿的患者，取得了更好的治疗效果。康复理疗包括磁力线温热治疗、腰椎牵引以及康复锻炼，通过磁力线温热治疗，可以抑制神经末梢兴奋性以及腰椎和下肢对疼痛的敏感性，改善血液循环，促使腰椎功能改善。通过腰椎牵引可以降低椎间盘所承受到的压力，缓解疼痛。通过康复锻炼，可以增加腰背部肌肉力量，维护腰椎功能^[5]。

通过本文的研究发现，采用康复理疗干预的观察组患者取得了更好的治疗效果，J OA评分明显提高，VAS评分明显降低，与对照组相比差异有统计学意义（P<0.05）。这说明患者在经过康复理疗之后，腰椎功能明显改善，疼痛程度明显降低。本文研究结果与董悦、滕俊超等学者^[6]在相关课题当中的研究结果基本一致，说明对腰椎间盘突出症患者实施康复理疗干预是可行的，是临床干预的优良选择。

综上所述，对腰椎间盘突出症患者实施康复理疗干预，效果显著，可以有效减轻患者的疼痛感，促使患者腰椎功能尽快恢复，值得临床推广和应用。

参考文献

- [1] 赵雪田, 史亚军. 腰椎间盘突出症的康复理疗措施及临床疗效观察[J]. 医学信息, 2017, 30(1): 193-194.
- [2] 李绍莹. 针灸理疗治疗腰椎间盘突出症患者的护理干预措施及效果[J]. 医疗装备, 2017, 30(10): 152-153.
- [3] 戴子一, 张翔, 朱一洲, 等. 运动康复结合理疗治疗腰椎间盘突出症疗效评价[J]. 浙江中西医结合杂志, 2020, 30(7): 584-587.
- [4] 高微. 康复理疗对腰椎间盘突出症的治疗效果研究[J]. 中国伤残医学, 2020, 28(5): 54-55.
- [5] 万艳红, 董定锋. 核心肌群训练结合康复理疗对腰椎间盘突出症患者术后疼痛及腰椎功能恢复的影响[J]. 黑龙江医学, 2020, 44(7): 978-980.
- [6] 董悦, 滕俊超, 杨国帅, 等. 腰椎间盘突出症的康复理疗措施及临床效果[J]. 饮食保健, 2019, 6(17): 63-64.