

探讨早期功能锻炼在腰椎手术患者术后护理中的作用观察

邓月金

武警广西总队医院外二科 广西南宁 530000

摘要：目的：重点针对腰椎手术病人术后护理工作使用早期功能锻炼，对治疗效果产生的影响进行探讨。方法：课题研究时间区间在 2019 年 12 月到 2020 年 12 月，以随机选取的方式，选取 60 名腰椎手术病人作为研究样本，并按照它们自身的意愿分成常规组以及研究组分别提供常规护理模式和早期功能锻炼护理模式，并对两组病人的生活能力评分，视觉模拟评分，和日本骨科协会评分的结果进行对比和分析。结果：研究结果显示，与护理之前相比护理之后的各项数据改善的幅度比较明显，从组间差距进行分析可以了解到两组病人的各项指标之间的差异较为明显，但整体表现为研究组病人占有更大的优势。结论：为腰椎手术病人提供护理操作时选择早期功能锻炼方法，可以提高病人的腰椎功能，在减轻病人身体疼痛感的同时，提高其生活能力。

关键词：早期功能锻炼；腰椎手术；术后护理

需要进行腰椎手术的病人大都是腰椎处出现骨折或者存在腰椎间盘突出情况，该类型的疾病手术难度相对较大，而且手术结束之后需要花费大量的时间和精力进行术后的康复锻炼工作，如果在售后及病人有效的护理干预，那么就可以整体提高治疗的效果。早期功能锻炼一般都用于手术治疗之后，因为手术后病人的生活自理能力相对较差，他们想要早日康复出院，那么就需要积极主动的进行功能锻炼，这也是确保术后要求功能得到良好恢复的主要措施。本次课题主要针对调节功能锻炼，在腰椎手术术后康复锻炼工作中产生的效果进行探讨，具体报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

此次课题研究的时间区间在 2019 年 12 月到 2020 年 12 月。样本量为 60 名从病人的基本资料进行分析，他们的年龄范围在 15 岁到 77 岁之间，男性病人和女性病人的比例基本为 1:1，疾病的类型主要有腰椎间盘突出，腰椎滑脱，椎管狭窄等等病人的手术时间在 48 分钟到 150 分钟之间，从排除标准和纳入标准进行分析，他们的年龄范围均大于 40 岁，符合手术指征，具有良好的意识可以进行正常沟通，如果存在先天性腰椎障碍疾病，属于身体障碍疾病的病人则不能参与本次研究。

1.2 方法

常规组以及研究组病人，在手术治疗结束之后，分别使用两种不同的护理模式进行后期的锻炼。常规组病人选择常规的护理干预模式具体的内容是手术治疗结束之后医疗工作者需要给予病人相应的镇痛期治疗，并且定时定期帮助病人进行翻身护理，在拔除引流管制后可以帮助病人进行体位的更换。在手术结束之后的第 3 天，可以帮助病人进行功能锻炼锻炼的内容，主要有抬臀锻炼，抬腿锻炼，摆臂锻炼，肌肉按摩锻炼，脚踝运动锻炼等等。在手术结束之后的两周，需要辅助病人进行下床活动，并且开展饮食的基础护理以及指导工作，帮助病人快速进入到恢复的状态。

进行早期功能锻炼护理的研究组病人，在进行上文分析的常规护理干预的同时，还需要在各个部位进行定点训练，

训练之前需要根据手术时间的顺序使用循序渐进的原则进行加强训练工作，等到病人意识恢复之后，再早期进行四肢肌肉的练习。通过踝关节练习，膝关节功能练习，足趾活动练习之后，根据病人的具体回复状况，对后期的锻炼方案进行及时的调整，在手术结束之后的第 2 天，需要进行膝关节内收外展训练以及抬腿运动训练，在手术结束之后的第 3 天，可以在逐步放置一个软棉被，鼓励病人使用自助蹬腿训练的方式提高肌肉的恢复效果。当病人的腿部功能以及上肢功能逐渐恢复之后，就可以进行腰背肌的功能锻炼，工作时位置的锻炼工作，应该指导病人保证腰部挺直，使用头部和双肘部作为支点，带腰肌和臀部抬高之后，使用五点支撑法进行练习，接着再使用三点支撑法进行练习。经过一周的锻炼之后，可以自主下床进行活动以及锻炼，当然在每次锻炼结束之后都需要通过揉搓腰部的方式，对身体的酸胀感进行舒缓。最后，在病人的腰椎功能基本恢复之后，可以通过抱膝运动的方式将腰椎的柔软性进行改善。

1.3 观察指标

此次课题在进行研究的过程当中，需要对病人的生活能力进行综合性评估，需使用健康调查简表的方式了解实际情况，最终的分值越高则说明病人的生活能力越强，还需要使用视觉模拟评分的方式了解病人的疼痛程度，使用日本骨科协会评分表的方式，对要接功能的恢复情况进行评价，分值越低，则说明功能障碍越强。

1.4 统计学方法

课题研究期间使用的统计学方法为 SPSS23.0。

2 结果

通过对收集的各项数据以及指标进行分析，可以发现在进行护理之前，两种病人的各项评分之间的差异无统计学意义，但是经过一段时间的护理之后，研究者病人的视觉模拟评分明显低于常规组从日本骨科协会评分表的角度进行分析，可了解到研究组病人的各项评分明显高于常规组病人。其次从生活能力测量表评分的角度进行分析，可以了解到，不管是在健康状态，心理状态，物质生活，还是在运动功能方面，研究组病人的各项数据明显优于常规组病人具体报道如下。

组别	n	生活质量评分对比			
		健康状态	心理状态	物质生活	运动功能
常规组	30	85.33±4.12	87.12±4.11	82.15±4.12	86.12±4.15
研究组	30	91.21±5.12	93.51±5.12	90.51±3.12	92.12±5.18
p		<0.05			

3 讨论

大部分颈椎疾病在开展临床治疗操作的过程当中，都会优先选择手术治疗方案，因为手术治疗可以对腰椎畸形的症状进行有效的纠正，与此同时还可以控制机体麻木疼痛等症状，但是在进行手术治疗结束之后，由于外界因素的多种影响，病人很有可能出现术后腰椎功能恢复时间无法缩短以及治疗效果不明显的情况，而且在术后康复阶段，如果未能按照医疗工作者提供的方案进行每一个环节的管控，那么很有可能会引发一系列的并发症，这会对病人后期的生活质量的优化以及提升产生消极影响。

本次课题研究的早期功能锻炼方案，是根据病人的实际情况在手术结束之后根据手术时间的发展，在早期鼓励病人进行身体功能的锻炼工作，并且通过各关节腰椎部分的锻炼，能够让病人的腰椎和脊柱稳定性和柔韧性都可以得到优化以及提升。当然在此项工作当中，不管是医疗工作者还是病人，都需要清楚的认识到了早期功能锻炼越早越好，它可以有效防止组织出现粘连的情况，通过四肢锻炼关节训练可以使得身

体的活力得到整体的优化以及提升，促使腰椎和腹肌的功能达到最佳的康复状态。

在本次研究当中，研究组病人选择早期功能锻炼的方式进行腰椎手术的术后康复工作，从获取的各项数据以及信息进行分析，可以了解到研究者病人各个生活能力评分的恢复状态比较明显，由此我们可以认为，早期功能康复锻炼工作值得在临床上推广使用。

参考文献

- [1] 金开基, 郭昭庆, 徐峰. 腰椎后路单节段融合术后早期功能康复的临床意义[J]. 中国脊柱脊髓杂志, 2019(11).
- [2] 缪友云, 李成, 彭小强, 等. 视频教育结合回授法在腰椎间盘突出术后患者腰背肌功能锻炼中的应用[J]. 护理实践与研究, 2020(1).
- [3] 李国琼, 文桂蓉, 李阳, 等. 早期功能锻炼在骨折术后护理中的应用[C]//2019 楚天骨科高峰论坛暨第二十六届中国中西医结合骨伤科学术年会论文集. 2019.