

# 牵引疗法护理对颈椎患者的康复效果及机制探究

陈小梅 聂丽萍

(上高县人民医院 江西宜春 336400)

**【摘要】**目的:研究舒适护理对颈椎病牵引患者康复的影响。方法:选择了本医院收治的62例颈椎病患者,随机分为两组。其中,31例接受常规护理,31例接受舒适护理,并进行了比较。结果:舒适护理组与对照组在治疗效果方面有显著差异( $P<0.05$ )。两组的平均住院天数分别为舒适护理组的( $40.56\pm 1.52$ )天和对照组的( $46.39\pm 3.23$ )天,两组比较结果具有统计学意义( $P<0.05$ )。结论:对于颈椎病患者实施舒适护理可以显著改善患者的生活质量,缩短患者的平均住院天数,具有明显的临床应用价值。

**【关键词】**舒适护理;颈椎病;牵引;康复效果

The rehabilitation effect and mechanism of traction therapy nursing on cervical spondylosis patients

Chen Xiaomei

Shanggao County People's Hospital, Jiangxi Yichun 336400

**[Abstract]** Objective: To study the effect of comfort care on the rehabilitation of patients with cervical spondylosis. Methods: Sixty-two patients with cervical spondylosis admitted to our hospital were selected and randomly divided into two groups. Of these, 31 received routine care and 31 received comfort care, and were compared. Results: There was a significant difference in the treatment effect between the comfort care group and the control group( $P<0.05$ ). The mean number of hospitalization in the two groups were ( $40.56\pm 1.52$ ) in the comfort care group and ( $46.39\pm 3.23$ ) in the control group, and the results were statistically significant( $P<0.05$ ). Conclusion: Comfortable care for patients with cervical spondylosis can significantly improve the quality of life, shorten the average hospital days of patients, and have obvious clinical application value.

**[Key words]** comfort care; cervical spondylosis; traction; rehabilitation effect

## 引言

牵引疗法是一种常用于颈椎病患者康复的物理治疗方法,其通过外力拉伸颈部,以达到减轻疼痛、改善颈椎功能、促进颈部肌肉松解等效果。本文旨在探讨牵引疗法护理对颈椎病患者康复效果及机制,为临床提供更专业的指导和建议。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

本研究收集了2020年1月至2022年5月期间本院收治的62例颈椎病牵引患者,随机分为2组。其中男性16名,女性15名,患者年龄范围为33-67岁(平均 $39.52\pm 12.91$ 岁),病程范围为1-10年(平均 $4.23\pm 1.02$ 年)。研究对象共31名,其中17名男性,14名女性,年龄范围从35到66岁(平均 $40.22\pm 13.21$ 岁),病程为1.5-10年(平均 $4.36\pm 1.11$ 年)。这两组在性别、年龄和病程方面没有显著差异,可以用于比较分析。

### 1.2 方法

对照组31例采用常规护理,包括告知病因、治疗目的以及观察治疗过程中的生命体征。另外31例患者则接受舒适护理,要为患者创造良好的牵引环境,调整房间的温湿度、

光线的控制、定时通风、降低噪声、保持干净等。在治疗室还应该安装有冷暖装置,此外,护士们的着装和行为也是重点,需要穿着整齐,动作要轻柔,对病人表示尊敬,以保证牵引的顺利进行。同时,对患者进行心理护理,并进行健康教育,增强他们的临床依从性。监控疾病状态,综合考虑引流的要求,保证引流通畅,协助病人选择合适的引流位置,防止呼吸道畅通,预防肺部感染等并发症。

### 1.3 观察指标

观察患者的临床症状、肌肉力量、四肢运动和颈部活动情况。治愈标准为临床症状完全消失、肌肉力量恢复、四肢运动和颈部活动正常;缓解标准为临床症状得到缓解、肩、颈、背疼痛有所改善;无法满足以上条件视为无效。同时观察两组患者的住院天数。

### 1.4 统计学方法

采用SPSS17.0软件进行统计分析,对计量资料采用平均值( $\bar{x}\pm s$ )表示,采用t检验。计数资料采用百分比来表达,采用 $\chi^2$ 检验,如果 $P<0.05$ ,则认为有统计学上的差异。

## 2.结果

2.1 两组临床疗效对比临床总有效率研究组高于对照组,差异显著( $P<0.05$ ),见表。

表 两组临床疗效对比[n(%) ]

| 组别       | 例数 | 痊愈         | 显效         | 无效        | 总有效        |
|----------|----|------------|------------|-----------|------------|
| 研究组      | 31 | 16 (51.61) | 14 (45.16) | 1 (3.25)  | 30 (96.77) |
| 对照组      | 31 | 13 (41.94) | 12 (35.48) | 7 (22.58) | 24 (77.42) |
| $\chi^2$ | -  | -          | -          | -         | -          |
| P        | -  | -          | -          | -         | -          |

### 2.2 两组住院时间对比

研究组住院时间为(40.56 ± 1.52)天,对照组住院时间为(46.39 ± 3.23)天,研究组住院时间比对照组短,差异显著(P < 0.05)。

## 3 讨论

### 3.1 牵引疗法对颈椎病患者的康复效果

**3.1.1 疼痛缓解:**牵引疗法作为一种非药物治疗手段,在减轻颈椎病患者疼痛方面发挥着重要作用。颈椎病是一种常见的颈部疾病,常常伴随疼痛、僵硬和不适感,给患者的生活和工作带来诸多不便。借助牵引疗法,可以缓解颈椎病患者的疼痛,改善症状,提高生活质量。牵引疗法通过调整颈部结构,如通过适当的牵引力实现颈椎的适当位置调整,在缓解颈椎病患者疼痛方面具有积极的效果。这一过程中,牵引疗法还能够减轻颈椎的压力,促进颈部周围软组织的松解,从而有效地缓解疼痛症状。另外,牵引疗法也有助于促进颈椎间盘的营养物质循环,有利于维持颈椎组织的健康状态,防止疾病进一步恶化。

此外,牵引疗法在治疗过程中通常结合其他物理疗法和康复训练,如热敷、理疗、功能锻炼等,以达到更全面、综合的疗效。透过与其他治疗方式的结合,可以加强治疗效果,促进颈部功能的恢复和改善。然而,需要指出的是,对于不同类型的颈椎病,牵引疗法的适用程度会有所差异。因此,在接受牵引疗法之前,患者应接受专业医生的评估和明确的诊断,以确定是否适合进行牵引疗法。此外,严格的治疗计划、专业的操作技术和详细的治疗记录也是确保牵引疗法安全有效的重要因素。

**3.1.2 改善颈椎功能:**牵引疗法是一种非药物治疗手段,通过施加外力来改善颈部姿势、促进颈椎生理曲度的恢复以及提升颈椎的活动度和柔韧性。这种治疗方法具有显著的益处,可以有效增强颈部功能,减少颈椎病症状的发作频率。长时间处于不正确的坐姿或者使用电子设备时,颈部姿势可能会受到影响,导致颈椎受到不正常的压力。恶劣的姿势会增加颈部肌肉和软组织的紧张,进而使得颈椎的正常生理曲度遭受扭曲和损害。在这种情况下,通过合理的牵引疗法进行治疗,可以逐步调整颈椎的生理曲度,消除姿势不良所带来的负面影响,减轻颈部疼痛和不适感。

颈椎生理曲度是指人体颈椎正常生理状态下呈现的一种弧形弯曲,它对维持颈部健康至关重要。然而,由于颈部姿势不良、长时间固定姿势或者损伤等原因,颈椎生理曲度可能遭到破坏和扭曲。通过牵引疗法,可以有效地重塑和纠

正颈椎的生理曲度,使其回归至正常状态,从而减少颈椎相关的不适症状,提高颈部的舒适度和功能。此外,牵引疗法还可以改善颈椎的活动度和柔韧性。由于现代生活方式和工作习惯的影响,很多人长期处于缺乏运动或者重复性动作的状态,导致颈部肌肉僵硬和活动度下降。而牵引疗法可以帮助放松颈部肌肉,扩展颈椎关节的活动范围,增加颈部的柔韧性,从而改善颈椎的活动度,有助于预防和减轻颈椎病的发生。

总之,通过适当的牵引疗法,可以有效增强颈部功能,减少颈椎病症状的发作频率。该疗法纠正颈部姿势、恢复颈椎生理曲度,改善颈椎的活动度和柔韧性,在一定程度上为保护颈部健康、预防颈椎病提供了有益的帮助。虽然牵引疗法在治疗过程中需要谨慎操作和专业指导,但在医生的指导下,该治疗方法将为患者带来长期的益处,提高生活质量,值得密切关注和积极应用。

**3.1.3 促进颈部肌肉松解:**牵引疗法是一种通过外力拉伸患者的颈部和周围肌肉,从而促进血液循环,减轻肌肉紧张和改善颈椎病症状的治疗方法。颈椎病在现代社会中已成为一种常见疾病,常见的症状包括颈部僵硬、疼痛、局部肌肉紧张等,并且会对患者的工作和生活造成较大的影响。在这种情况下,牵引疗法作为一种非侵入性治疗手段,逐渐受到人们的关注与应用。牵引疗法可以促进颈部及周围肌肉的血液循环。通过适当的牵拉,可以改善血液循环,增加营养物质和氧气供应,促进废物代谢,减少因缺血、缺氧而引起的炎症反应,有利于疼痛和肌肉紧张症状的缓解。其次,牵引疗法还有助于舒缓颈椎病患者因僵硬、疼痛引起的肌肉紧张。通过适度的外力拉伸,可以减轻颈部肌肉的压力,提高肌肉的弹性,从而缓解疼痛和紧张感。此外,牵引疗法还有助于颈部肌肉的松解,进而改善患者的症状。在进行牵引疗法之前,医师需要对患者进行全面的身体检查,并了解其病史和症状。以确保牵引疗法的施行符合患者的实际情况,并避免可能的并发症。同时,牵引疗法的施行需要在专业医务人员的指导下进行,以确保操作的安全性和有效性。

总的来说,通过牵引疗法可以达到促进颈部及周围肌肉的血液循环,舒缓颈椎病患者因僵硬、疼痛引起的肌肉紧张,有利于颈部肌肉的松解,进而改善症状的目的。然而,需要注意的是,牵引疗法并非适用于所有颈椎病患者,患者应根据医生的建议,在专业医务人员的指导下进行相应治疗,以获取更好的康复效果。

### 3.2 牵引疗法对颈椎病患者的康复机制策略

**3.2.1 生理学机制:**牵引疗法作为一种非侵入性的治疗方法,在颈椎疾病的康复中发挥着重要作用。该疗法通过施

加适度的牵引力,可以拉长颈部软组织,包括韧带、肌肉和筋膜,从而达到减轻颈椎关节压力的效果。这种牵引作用有助于纠正颈椎的姿势错位,缓解椎间盘压力,改善颈椎关节的稳定性和灵活性,为颈椎问题的康复创造有利条件。除此之外,牵引疗法还可以对颈椎关节进行滑膜润滑和营养代谢等生理机制方面产生积极影响。通过适当的牵引,可以使颈椎关节周围组织的血液循环,促进营养物质的输送,有助于调节关节滑膜内滑液的产生和分泌,改善关节润滑作用。这对于改善颈椎关节退行性变、预防关节炎等疾病具有一定的保护作用。在牵引疗法的治疗过程中,医护人员通常会根据患者的具体病情和身体状况,制定个性化的牵引方案,以确保疗效最大化并避免不良反应。同时,结合牵引疗法的康复程序中可能还包括其他物理疗法、运动疗法等辅助措施,以综合促进颈椎功能的恢复和康复。

总的来说,牵引疗法对于促进颈椎的康复具有多方面的益处,包括但不限于拉长软组织、减轻关节压力,改善滑膜润滑、营养代谢等生理机制。然而,在接受牵引治疗时,患者需在专业医务人员的指导下进行,并在治疗过程中密切监测自身的反应,以确保治疗效果的最大化并最大限度地降低风险。

**3.2.2 神经生理学机制:**牵引疗法是一种应用于颈椎病治疗的非侵入性治疗方法,通过适当的牵引力作用于患者颈部,可以有效减轻颈椎病患者神经根受压的症状,改善神经传导功能,并帮助减轻神经根症状,对促进颈椎病患者康复具有重要的作用。牵引疗法通过施加适度的牵引力,有助于减轻颈椎间盘压力,减少椎间盘突出物对神经根的压迫,从而缓解神经根受压所导致的疼痛、麻木等症状。该疗法还可通过改善颈椎的生理功能,帮助恢复颈部神经根的正常生理状态,从而逐步减轻症状,有利于患者恢复健康。此外,通过持续进行牵引疗法,还可以促进颈椎局部软组织的伸展和放松,有助于恢复颈部的正常生理弯曲曲度,减少颈椎的畸形,从而提高患者颈椎的稳定性,降低颈椎病复发风险,为患者的长期康复打下良好的基础。需要指出的是,虽然牵引疗法对颈椎病患者的康复具有重要作用,但在应用过程中仍需个体化评估和科学指导,以确保施行疗法的安全性和有效性。因此,在选择治疗方案时,医生应充分考虑患者的病情状况、身体状况和治疗需求,结合其他治疗手段,制定全面的个体化治疗方案,以达到最佳的治疗效果。

总之,牵引疗法作为一种重要的非侵入性治疗手段,对于减轻颈椎患者的神经根受压、改善神经传导功能以及缓解神经根症状具有显著的疗效,对促进患者的康复具有积极

的作用,但在治疗过程中需科学合理地施行,并与其他治疗手段相结合,以期取得最佳疗效。

**3.2.3 心理社会机制:**牵引疗法是一种常用于治疗骨科疾病和损伤的物理治疗手段,通过应用外部力量拉伸骨骼、肌肉或关节,以帮助康复和减轻疼痛。理解并正确认识牵引疗法对医护人员和患者来说都至关重要。首先,对于医护人员而言,深刻理解牵引疗法的原理和适应症,有助于明确治疗目标和方法,提高治疗效果。其次,医护人员需要具备良好的沟通与引导能力,以便向患者清晰解释疗法过程和预期效果,从而增强患者对治疗的信心,引导患者积极配合治疗。在实施牵引疗法的过程中,医护人员应当重视与患者的沟通与引导,以确保患者全面了解治疗过程的目的、可能的不适感和术后注意事项等信息。此外,医护人员还应耐心倾听患者的疑虑和担忧,及时解答疑问,消除患者的顾虑,从而建立起医患之间的信任与合作关系。良好的沟通与引导不仅可以增加患者对治疗的信心,更可以帮助他们树立正确的治疗观念,更积极地配合治疗和术后康复计划。

此外,医护人员在与患者沟通与引导的过程中,还需充分考虑患者的个体差异和心理状态。因为每位患者的痛苦和康复需求都是不同的,医护人员需要根据患者的具体情况,灵活调整沟通方式,以及通过耐心的关怀和指导,让患者感到被重视和理解,从而更加积极地配合治疗过程。通过这样的专业沟通与引导,患者可以更清楚地了解治疗的益处,增强对治疗方案的信心,并愿意更积极地参与治疗。这将最终达到提高治疗效果的目的,使患者能够更好地恢复健康,提高生活质量,为医患双方建立积极的互动关系,促进健康的全面发展。因此,医护人员在进行牵引疗法治疗时,应不停地加强自身专业知识的学习和积累,不断提高沟通与引导患者的能力,以实现更加全面和有效的治疗效果。同时,患者也应主动配合医生的治疗建议,积极参与康复过程,相信医护人员的专业建议,只有通过医患双方共同努力,才能更好地促进康复,重塑健康人生。

## 总结:

综上所述,牵引疗法护理对颈椎患者的康复效果显著,其康复机制包括生理学、神经生理学和心理社会等多方面因素。在临床实践中,应根据个体差异和具体病情,科学合理地运用牵引疗法,并结合其他康复手段,以期取得更好的治疗效果。

## 参考文献:

- [1]卫文芳.中医疗护理联合舒适护理应用于颈椎病康复期的效果分析[J].内蒙古中医药, 2017, 01(08): 169.
- [2]刘楠.舒适护理对颈椎病患者康复的有效性研究[J].中国城乡企业卫生, 2017, 02(08): 87-88.
- [3]张晓凤.舒适护理对颈椎损伤患者术后并发症的影响[J].临床医学研究与实践, 2017, 01(18): 181-182.
- [4]王宁.舒适护理在颈椎病患者康复期的应用效果体会[J].实用临床护理学电子杂志, 2018, 02(34): 44, 46.
- [5]王萌, 仝慧娟.舒适护理应用于颈椎病患者护理中的效果观察[J].中国现代药物应用, 2018, v.12(10): 182-183.