

颈椎病康复护理中应用八段锦保健操的应用效果分析

刘 杰

聊城市中医医院, 山东 聊城 252000

【摘要】 目的 探析颈椎病康复护理中应用八段锦保健操的应用效果。方法 截取时间 2019 年 2 月—2021 年 2 月期间在我院接受颈椎病康复护理的 100 例患者视为观察对象,按抽签法随机划分为两组,对照组采用常规的颈椎保健操,实验组采用八段锦保健操,分析两组的康复效果,颈椎疼痛消失时间和活动功能恢复时间,对比两组干预前后的颈椎活动度评分以及满意度。结果 实验组的康复总有效率明显高于对照组,且实验组的颈椎疼痛消失时间和活动功能恢复时间都显著短于对照组;干预前两组的颈椎活动度评分差异不大,干预后实验组的各项颈椎活动度评分明显优于对照组,且整体满意度明显高于对照组, ($P < 0.05$)。结论 在颈椎病康复护理中采用八段锦保健操取得了显著的效果,提高了康复效率,改善了颈部活动度,减轻了颈椎疼痛程度,加快了颈椎功能恢复时间,患者较为满意,值得应用和推广。

【关键词】 颈椎病康复护理;八段锦;保健操;应用效果

近年来,颈椎病的发病率逐年增长,颈椎病属于退行性病变,以退行性病理改变为主要特征^[1]。造成颈椎疾病的因素包括颈椎诸结构退变、慢性劳损、不良睡姿等,临床经常表现为椎节失稳、松动;髓核突出或脱出。该病多发于中老年人群,受生活、工作等因素的影响,颈椎疾病的发病率呈现年轻化的发病趋势,颈椎病具有较高的复发率,病情严重的可能会导致患者失去自理能力,带其生理和心理带来了严重的伤害,降低了患者的生活水平^[2]。颈椎病不仅给日常生活带来较大的困扰,还要承受巨大的身体疼痛感,为了预防和降低颈椎病带来的影响,保障患者的身心健康,加强颈椎疾病的预防是至关重要的。文章选择我院接收的 100 例颈椎病患者为主要研究对象,重点分析颈椎病康复护理中八段锦保健操的应用效果,报告结果如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料 筛选时间曾在 2019 年 2 月—2021 年 2 月来我院接受护理的 100 例颈椎病患者视为探究对象,按抽签法分为两组($n=50$),两组患者中男女比例为 58:42;年龄在 23 ~ 71 岁,年龄均值(47.14 ± 6.25)岁。两组一般资料无统计学差异($P > 0.05$)。

1.2 纳入标准 (1) 经诊断确定为颈椎病;(2) 均符合研究条件;(3) 有流畅的表达和书写能力;(4) 取得了患者及家属的支持和同意,并

在清楚实验目的的情况下已经签署过知情同意书,经过了本院伦理委员会的审批。

1.3 排除标准 (1) 存在肾脏、血管等合并性疾病;(2) 兼有视听或沟通障碍,表述不清,无法对自己的行为负责,拒绝配合实验;(3) 因各种不可控制性原因,不能继续全程参与,中途退出。

1.4 方法 两组均接受颈椎病康复护理,按照护理操作规范开展基础的健康宣教、饮食、行为干预和生活干预等康复护理,然后结合患者的康复情况制定不同的保健操方案^[3]。对照组采用常规保健操:首先向患者及家属普及保健操知识,并进行健康教育,介绍康复训练内容。常规保健操包括颈部按摩,提脊和提肩肌活动,重点加强对颈肩部的功能活动,可以左右、上下来按摩,患者在开展保健操活动期间要保持站立状态,双手自然垂落,完成保健操活动后可以在自然呼吸状态下,慢慢转动头部,逆时针和顺时针分别训练 10 次^[4-5]。实验组采用八段锦保健操:具体动作如下:(1) 双手托天理三焦:动作要领,两脚与肩同宽,平行开立。两臂要分别从下往上慢慢举起,并在胸口处十指交叉,然后翻转掌心向上托举,两臂在托举过程中要充分的伸展开;注意在翻转掌心时要朝下,双手处于胸口处时翻转掌心再朝上,眼睛要看向双手,缓慢的吸气和呼气。其目的就是要充分的伸展四肢和躯干^[6]。(2) 左右开弓似射雕:两脚保持平行开立,但是

要宽于双肩,动作要领要呈马步站式,上体正直,两臂平屈于胸前。手握拳,食指与拇指呈八字形撑开,左手向左平推,眼睛要看向左臂,同时展直左臂,右臂要屈肘向右拉回,右拳要大致停于右肋前位置,拳心向上,呈现拉弓状。该动作在改善胸椎、颈部的血液循环中具有显著的效果。(3) 调理脾胃臂单举:动作要领两手交替一手上举一手下按,上下对拔拉长,左手自身前成竖掌向上高举,右掌心向下按,指尖要朝前,注意上举时保持吸气,下落时呼气。(4) 五劳七伤往后瞧:头颈带动脊柱慢慢的向左拧转,眼睛要看向后方,并配合吸气,有利于改善疲劳。(5) 摇头摆尾去心火:呈马步式站立,两手叉腰,呼气后腰向左拧,屈身下俯呼气,保持头脑清醒。(6) 双手攀足固肾腰:两脚保持平行开立,两脚与肩同宽,两掌分别按在脐旁,身体慢慢前倾,两膝保持挺直状态,同时两掌沿尾骨、大向下按摩至脚跟。沿着脚从外向内进行按摩。(7) 攒拳怒目增气力:姿势要呈预备状:两脚开立,成马步桩,两手握拳放置腰间,拳心向上,两眼睁大。左拳向前方击出。击拳时要注意慢慢向右拧腰,左肩随之前顺展拳变掌臂外旋握拳抓回,呈仰拳置于腰间。(8) 背后七颠百病消:两臂上举过头,脚跟轻轻提起并吸气。两臂下落,脚跟也慢慢落下并呼气。起落 4 ~ 8 次,放松全身。按照八段锦教学完成保健操锻炼,连续锻炼两周,1d/次,每次 30min^[7-8]。

1.5 疗效判定标准 比较两组的康复效果(显效:颈椎症状消失,功能恢复正常;有效:颈椎症状逐渐消失,功能基本恢复正常;无效:病情加重,出现新的症状);分析两组的颈椎疼痛消失时间和活动功能恢复时间;对比两组干预前后的颈椎活动度评分以及满意度(非常满意:对保健操的评分在 85 ~ 100 分;满意:评分在

60 ~ 85 分;不满意:评分低于 60 分)。

1.6 统计学方法 用 SPSS21.0 版软件统计分析。计数用百分率 $[n(\%)]$ 表示,用 χ^2 检验;计量用均数 \pm 标准差 ($\bar{x} \pm s$) 的表示,用 t 检验。 $P < 0.05$ 表示差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 对比两组的康复效果 实验组的康复总有效率明显高于对照组,见表 1。

表 1 对比两组的康复效果 $[n(\%)]$

组别	例数	显效	有效	无效	总有效率
实验组	50	27	22	1	98%(49/50)
对照组	50	20	18	38	76%(38/50)
χ^2					10.699
P					0.001

2.2 比较两组的颈椎疼痛消失时间和活动功能恢复时间 实验组的颈椎疼痛消失时间和活动功能恢复时间短于对照组,见表 2。

表 2 比较两组的颈椎疼痛消失时间和活动功能恢复时间 ($\bar{x} \pm s, d$)

组别	例数	颈椎疼痛消失时间	活动功能恢复时间
实验组	50	10.25 \pm 2.12	21.56 \pm 2.41
对照组	50	13.64 \pm 3.21	28.32 \pm 3.26
t		6.231	11.791
P		<0.001	<0.001

2.3 对比两组干预前后的颈椎活动度评分 干预前两组的颈椎活动度评分对比无统计学意义,干预后实验组的颈椎活动度评分明显高于对照组 ($P < 0.05$),见表 3。

表 3 对比两组干预前后的颈椎活动度评分 ($\bar{x} \pm s$, 分)

活动类型	例数		实验组	对照组	t	P
前伸	50	干预前	21.14 \pm 1.23	20.87 \pm 1.34	1.05	0.297
		干预后	42.21 \pm 3.65	35.26 \pm 3.12	10.23	<0.001
后伸	50	干预前	19.24 \pm 1.08	19.26 \pm 1.14	0.09	0.928
		干预后	41.26 \pm 3.18	36.21 \pm 3.06	8.09	<0.001
左右侧屈	50	干预前	16.25 \pm 1.13	16.21 \pm 1.11	0.179	0.859
		干预后	30.56 \pm 3.22	20.37 \pm 2.18	18.53	<0.001
左右旋转	50	干预前	17.32 \pm 1.04	17.31 \pm 1.10	0.05	0.963
		干预后	30.87 \pm 3.46	21.58 \pm 2.74	14.88	<0.001

2.4 两组满意度的比较 实验组中非常满意的 28 例, 满意的 20 例, 不满意的 2 例; 对照组中非常满意的 20 例, 满意的 20 例, 不满意的 10 例, 实验组的整体满意度 96% (48/50) 高于对照组 80% (40/50)。

3 讨 论

随着生活和工作越来越快节奏, 工作压力逐渐增加, 导致颈椎病的发病率不断上升。颈椎病是一种常见病, 给患者的日常生活构成了严重的困扰, 降低了患者的生活质量。其中睡姿不当和颈肌劳损也是诱发颈椎疾病的常见因素, 该病包括多种类型, 主要有颈型颈椎病、交感神经型颈椎病等, 对患者的身心带来了严重的影响^[9]。为了帮助患者早日康复, 还应选择合适的护理方案, 提高患者的生活质量。

现阶段, 临床主要是通过锻炼来改善颈椎, 消除病因。八段锦是比较传统的保健操, 也属于强度较低的有氧运用, 八段锦主要分为八段, 包括双手托天理三焦、左右开弓似射雕、调理脾胃臂单举、背后七颠百病消等, 每段都有不同的功效, 将八段锦应用在颈椎病康复护理中不仅能改善患者的临床症状, 还能促进患者的康复, 效果显著。在采用八段锦时还要注意循序渐进, 松静自然, 准确灵活的应用, 从而达到康复效果, 促进患者的康复。本次研究结果证实, 实验组的康复效果和满意度高于对照组, 且颈椎活动度评分高于对照组 ($P < 0.05$); 实验组的颈椎疼痛消失时间和活动功能恢复时间短于对照组 ($P < 0.05$); 干预后实验组的颈椎活动度评分明显高于对照组 ($P < 0.05$); 说明八段锦保健操效果明显, 有利于改善患者的颈椎功能, 可以促进患者机体恢复, 改善疲劳, 不仅安全性高, 应用效果突出, 长期进行八段锦练习还能起到预防疾病的效果^[10]。虽然八段锦在颈椎病康复护理中起到了不错的效果, 但是部分护理人员没有掌握八段锦的动作要领, 导致在实际的护理中实施效果欠佳, 因此还需要提升护理人员的专业水平, 从而提升护理质量。

综上所述, 在颈椎病康复护理中采用八段锦保健操可以改善患者的颈椎活动度, 加快功能恢复时间, 获得了患者的高度认可, 应用价值高, 对患者具有重要的意义, 值得推广。

参考文献

- [1] WANG FENGLAN, ZHANG XIAOLI, TONG XIAO, et al. The effects on pain, physical function, and quality of life of quadriceps strengthening exercises combined with Baduanjin qigong in older adults with knee osteoarthritis: a quasi-experimental study[J]. BMC Musculoskeletal Disorders, 2021, 22(1).
- [2] 曹运凤. 颈型颈椎病患者康复护理中应用中药热奄包的效果分析[J]. 黑龙江医药, 2020, 33(2): 477-479.
- [3] 施重阳. 颈椎病康复护理中个性化颈椎保健操的临床应用研究[J]. 健康之友, 2020(9): 235-236.
- [4] 陈丹, 詹雪, 吴明珑. 快速康复外科护理理念在颈椎病术后患者早期下床活动中的应用分析[J]. 当代护士(下旬刊), 2020, 27(11): 79-81.
- [5] 崔宁宁. 颈椎保健操在颈椎病患者康复护理中的应用价值分析[J]. 饮食保健, 2020(48): 174.
- [6] MADURI, RODOLFO, BOBINSKI, LUKAS, DUFF, JOHN MICHAEL. Minimally invasive anterior foraminotomy for cervical radiculopathy: how I do it[J]. Acta Neurochirurgica, 2020, 162(3): 679-683.
- [7] 武丹. 颈椎病康复护理中个性化颈椎保健操的应用价值[J]. 医学信息, 2019, 32(z2): 323-324.
- [8] WANG ZE, LEE SOOMIN, LI ZHENG, et al. Anterior cervical discectomy and fusion with recombinant human bone morphogenetic protein-2-adsorbed β -tricalcium phosphate granules: a preliminary report[J]. Journal of Orthopaedic Surgery and Research, 2020, 15(1).
- [9] 李丽. 探讨八段锦运动处方对颈型颈椎病患者颈部肌群的康复效果[J]. 养生保健指南, 2021(23): 112.
- [10] 洪海霞, 陈晓燕, 孔鹏. 八段锦运动对老年腰椎间盘突出患者经皮椎间孔镜术后康复的作用[J]. 老年医学与保健, 2020, 26(5): 800-803.