

康复护理在颈椎病护理中的应用效果分析

赵 静 任 静 艾 娜

石嘴山市第一人民医院 宁夏 石嘴山 753200

摘 要：目的：探讨康复护理在颈椎病患者护理中的应用效果。方法：选取2021年1月至2024年1月在我院接受治疗的100例颈椎病患者，随机数字表法分为观察组和对照组各50例。对照组给予常规护理干预，观察组在常规护理基础上实施康复护理干预。比较两组临床疗效、疼痛程度及生活质量改善情况。结果：观察组患者的临床总有效率显著高于对照组，疼痛程度明显减轻，生活质量评分显著提高（ $P < 0.05$ ）。结论：康复护理在颈椎病护理中具有良好的应用效果，能够有效改善患者症状，减轻疼痛，提高生活质量。

关键词：康复护理；颈椎病；护理效果；疼痛缓解；生活质量

颈椎病是临床常见的慢性退行性疾病，主要表现为颈部疼痛、僵硬、活动受限以及上肢麻木、头晕等症状。传统的治疗方法主要包括药物治疗、物理治疗等，但单纯依靠医疗手段往往难以达到理想的治疗效果。护理干预作为颈椎病综合治疗的重要组成部分，在改善患者症状、促进康复方面发挥着重要作用^[1]。近年来，康复护理作为一种新兴的护理模式，强调通过系统的康复训练和个性化的护理措施，帮助患者恢复功能、提高生活质量。康复护理不仅关注疾病的治疗，更注重患者的整体康复和长期健康管理，体现了现代医学模式的转变^[2]。然而，目前关于康复护理在颈椎病护理中的应用效果仍缺乏充分的临床证据支持。因此，本研究通过对比分析康复护理与常规护理在颈椎病患者中的应用效果，旨在为临床护理实践提供科学依据。

1 资料与方法

1.1 一般资料

本研究选取2021年1月至2024年1月在我院骨科接受治疗的100例颈椎病患者。随机数字表法分为观察组和对照组各50例。观察组中男性28例，女性22例；年龄25-63岁，平均年龄（ 42.3 ± 8.7 ）岁。对照组中男性26例，女性24例；年龄23-65岁，平均年龄（ 41.8 ± 9.1 ）岁。两组一般资料比较（ $P > 0.05$ ），具有可比性。纳入标准：符合颈椎病诊断标准，经影像学检查确诊；自愿参与本研究并签署知情同意书。排除标准：合并严重心、肝、肾等重要脏器疾病；精神疾病或认知功能障碍。

1.2 方法

对照组患者接受常规护理干预：根据医嘱指导患者正确使用药物，包括药物的作用、用法用量、注意事项等；指导患者改善不良生活习惯，如保持正确的坐姿、睡姿，避免长时间低头等；通过电话或门诊随访的方

式，了解患者的病情变化和治疗效果。

观察组患者在常规护理基础上实施康复护理干预：

（1）个性化康复评估。入院后对每位患者进行详细的康复评估，包括颈椎活动度测量、肌力评估、疼痛程度评估、日常生活能力评估等。根据评估结果制定个性化的康复护理计划。（2）颈椎功能锻炼指导。①颈部肌肉锻炼：指导患者进行颈部肌肉的等长收缩训练，包括颈部前屈、后伸、左右侧屈、左右旋转等动作，每个动作保持5-10秒，重复10-15次，每日3-4次；②颈椎牵引训练：根据患者的具体情况，指导患者进行适当的颈椎牵引训练，牵引重量为患者体重的1/10-1/8，每次牵引时间15-20分钟，每日1-2次；③颈椎稳定性训练：指导患者进行颈椎稳定性训练，如颈部深屈肌训练、肩胛骨稳定性训练等。（3）物理因子治疗。配合物理治疗师进行物理因子治疗，包括超短波治疗、中频电疗、磁疗等。超短波治疗功率20-30W，每次15-20分钟，每日1次；中频电疗频率2000-8000Hz，每次20分钟，每日1次。（4）姿势矫正训练。指导患者进行正确的姿势矫正训练，包括坐姿矫正、站姿矫正、睡姿指导等。特别强调工作和生活中的姿势管理，避免长时间保持同一姿势。（5）日常生活能力训练。根据患者的日常生活能力评估结果，针对性地进行日常生活能力训练，包括穿衣、洗漱、进食等基本生活技能的训练，提高患者的自理能力。（6）心理康复护理。通过认知行为疗法、放松训练等方法，帮助患者建立积极的康复信念，提高治疗依从性。定期组织康复经验交流会，让康复效果较好的患者分享经验，增强其他患者的康复信心。（7）家庭康复指导。为患者制定详细的家庭康复计划，包括每日的锻炼内容、锻炼时间、注意事项等。定期电话随访，了解患者的家庭康复执行情况，及时调整康复计划。（8）营养支持。根据患

者的营养状况，提供个性化的营养指导，建议患者多摄入富含钙质、维生素D的食物，促进骨骼健康。

1.3 观察指标

(1) 临床疗效评定：疗效评定标准：①显效：症状完全消失，体征恢复正常，影像学检查显示病变明显改善；②有效：症状明显减轻，体征部分改善，影像学检查显示病变有所好转；③无效：症状无明显改善或加重，体征无变化或恶化。总有效率 = (显效例数+有效例数)/总例数×100%。(2) 疼痛程度评估：采用视觉模拟评分法(VAS)评估。VAS评分范围为0-10分，0分表示

无痛，10分表示剧烈疼痛。(3) 生活质量评估：采用颈椎功能障碍指数(NDI)评估，总分0-50分，分数越高表示功能障碍越严重，生活质量越差。

1.4 统计学方法

通过SPSS26.0处理数据，计数(由百分率(%)进行表示)、计量(与正态分布相符，由均数±标准差表示)资料分别行 χ^2 、*t*检验；*P* < 0.05，则差异显著。

2 结果

2.1 两组临床疗效比较

观察组高于对照组(*P* < 0.05)。见表1。

表1 临床疗效比较[n(%)]

组别	例数	显效	有效	无效	总有效率
观察组	50	25(50.0)	21(42.0)	4(8.0)	46(92.0)
对照组	50	18(36.0)	20(40.0)	12(24.0)	38(76.0)
χ^2 值	-	-	-	-	4.326
<i>P</i> 值	-	-	-	-	0.038

2.2 两组疼痛程度比较

护理后，观察组低于对照组(*P* < 0.05)。见表2。

表2 疼痛程度比较($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	护理前	护理后
观察组	50	6.84±1.23	3.42±0.87
对照组	50	6.79±1.31	4.87±1.02
<i>t</i> 值	-	0.267	7.894
<i>P</i> 值	-	0.790	< 0.001

2.3 两组生活质量比较

护理后，观察组低于对照组(*P* < 0.05)。见表3。

表3 生活质量比较($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	护理前	护理后
观察组	50	32.45±5.67	18.76±4.32
对照组	50	32.18±5.89	24.34±5.12
<i>t</i> 值	-	0.342	5.789
<i>P</i> 值	-	0.733	< 0.001

3 讨论

颈椎病是由于颈椎间盘退行性变及其继发性椎间关节退行性变所致脊髓、神经、血管损害而表现出的相应临床症状综合征。目前颈椎病的治疗方法主要包括保守治疗和手术治疗两大类。保守治疗是颈椎病的主要治疗手段，包括药物治疗、物理治疗、中医治疗、康复治疗等。在颈椎病的综合治疗中，护理干预发挥着重要的辅助作用。传统的常规护理方法主要包括用药指导、生活指导、定期随访等内容。这些护理措施在一定程度上能够帮助患者了解疾病知识，正确用药，改善生活习惯，

缓解心理压力，对疾病的康复具有积极作用^[3]。常规护理方法的优势主要体现在以下几个方面：用药指导确保患者正确使用药物，避免不良反应的发生；生活指导帮助患者建立良好的生活习惯，预防疾病的进一步发展。然而，常规护理方法也存在一些明显的局限性。护理内容相对单一，主要侧重于疾病的治疗和症状的缓解，缺乏对患者整体康复的关注；护理措施缺乏个性化，未能根据患者的具体情况制定针对性的护理方案。这些局限性在一定程度上影响了颈椎病患者康复效果。单纯依靠常规护理，往往难以满足患者多元化、个性化的康复需求，特别是在改善颈椎功能、提高生活质量方面效果有限^[4]。因此，探索更加科学、有效的护理模式成为临床护理工作的重要课题。

康复护理是在康复医学理论指导下，以促进患者功能恢复、提高生活质量为目标的护理模式。康复护理强调以患者为中心，通过系统的康复评估、个性化的康复计划、多元化的康复干预，帮助患者最大限度地恢复功能，重返社会。康复护理不仅关注疾病的治疗，更注重患者的整体康复和长期健康管理，体现了现代医学模式从疾病治疗向健康促进的转变^[5]。

在本研究中，观察组患者在常规护理基础上实施康复护理干预，取得了显著的效果。康复护理的核心在于个性化康复评估和针对性康复训练。通过详细的康复评估，能够全面了解患者的颈椎功能状况、疼痛程度、生活质量等各个方面的情况，为制定个性化的康复护理

计划提供科学依据。在康复训练方面,采用了颈部肌肉锻炼、颈椎牵引训练、颈椎稳定性训练等多种方法,这些训练方法能够有效改善颈椎的生物力学特性,增强颈部肌肉力量,提高颈椎的稳定性。物理因子治疗的配合也是康复护理的重要组成部分。超短波治疗能够改善局部血液循环,促进炎症吸收;中频电疗能够缓解肌肉痉挛,减轻疼痛;磁疗能够改善组织代谢,促进组织修复。这些物理因子治疗方法与功能锻炼相结合,形成了综合性的康复治疗方​​案,大大提高了康复效果。姿势矫正训练是康复护理的另一个重要方面。现代人由于工作和生活方式的改变,长期保持不良姿势是导致颈椎病的重要原因之一。通过姿势矫正训练,帮助患者建立正确的姿势习惯,能够有效预防颈椎病的复发和进一步发展。日常生活能力训练则关注患者的自理能力,通过针对性的训练,提高患者的日常生活质量。心理康复护理在颈椎病康复中也发挥着重要作用。颈椎病患者往往伴有焦虑、抑郁等心理问题,这些心理问题不仅影响治疗效果,还可能加重症状。通过认知行为疗法、放松训练等方法,帮助患者建立积极的康复信念,提高治疗依从性,对康复效果具有重要意义^[6]。本研究结果显示,观察组患者的临床总有效率显著高于对照组,说明康复护理在改善颈椎病患者临床症状方面具有显著优势。在疼痛缓解方面,观察组患者的VAS评分在护理后低于对照组($P < 0.001$),说明康复护理能够有效缓解颈椎病患者的疼痛症状。疼痛是颈椎病患者最主要的症状之一,严重影响患者的生活质量。本研究结果显示,观察组患者的NDI评分在护理后低于对照组($P < 0.001$),说明康复护

理能够显著改善颈椎病患者​​的生活质量。生活质量的改善不仅体现在症状的缓解,更重要的是患者日常生活能力的提高和社会功能的恢复。

综上所述,康复护理在颈椎病护理中具有良好的应用效果,能够有效改善患者症状,减轻疼痛,提高生活质量,值得在临床护理中推广应用。建议在今后的临床实践中,进一步完善康复护理的理论体系和实践模式,为颈椎病患者提供更加优质的护理服务。

参考文献

- [1]吴亚娟,刘晖吟,李雅霜.颈椎保健操联合中药熏洗在椎动脉型颈椎病患者快速康复护理中的应用效果[J].中国现代药物应用,2025,19(20):132-135.
- [2]王艳君,张敏,郑艳,等.结构式康复护理联合人文关怀护理在颈椎病患者术后恢复中的应用[J].海南医学,2024,35(23):3482-3486.
- [3]陈艳.心理干预在颈椎病患者理疗康复护理中的作用分析[J].智慧健康,2024,10(20):167-169.
- [4]陈宗玥,林树海,杨娟.系统性康复护理指导在颈椎病患者中的应用效果分析[J].中外医疗,2024,43(24):159-162,174.
- [5]秦慧.离子导入联合康复护理在椎动脉型颈椎病术后患者中的应用及对患者血流动力学的影响[J].中国伤残医学,2024,32(7):86-89.
- [6]刘晓倩.中医拔罐联合康复护理对神经根型颈椎病患者疼痛程度、生活质量的影响观察[J].现代诊断与治疗,2024,35(23):3619-3621.