

探讨颈椎病综合治疗医疗体操与康复宣教的效果与作用

杨顺英 何少娟 方向延 梁怡凯 尹德铭^{通讯作者}

暨南大学附属顺德医院, 广东佛山, 528305;

摘要: 目的: 探讨颈椎病综合治疗医疗体操与康复宣教的效果与作用。方法: 本研究涵盖了 2020 年 5 月至 2021 年 5 月在本院治疗的 90 名颈椎病患者。这些患者随机分为两组, 每组 45 人。对照组接受标准护理, 而研究组则采用了一种结合医疗体操和康复宣教的综合治疗方法。本研究主要观察了两组患者的临床疗效、颈椎功能的改善情况以及护理前后的视觉模拟量表 (VAS) 评分。结果: 研究组的治愈率达到 95.65%, 显著高于对照组的 76.09%, 这一结果在统计上具有显著性 ($P < 0.05$)。此外, 研究组的颈椎功能评分也显著优于对照组, 统计差异显著 ($P < 0.05$)。结论: 颈椎病综合治疗医疗体操与康复宣教的效果显著, 能够明显改善患者的颈椎功能, 缓解患者的疼痛程度, 具有积极的临床意义, 值得临床推广和应用。

关键词: 颈椎病; 医疗体操; 康复宣教; 效果

To explore the effect and function of medical gymnastics and rehabilitation education in comprehensive treatment of cervical spondylosis

Yang Shunying He Shaojuan Fang Xiangyan Liang Yikai Corresponding author: Yin Deming
Shunde Hospital Affiliated to Jinan University, Foshan 528305, China;

Abstract: Objective: To explore the effectiveness and role of medical gymnastics and rehabilitation education in the comprehensive treatment of cervical spondylosis. Method: This study covered 90 patients with cervical spondylosis treated in our hospital from May 2020 to May 2021. These patients were randomly divided into two groups, with 45 people in each group. The control group received standard care, while the study group adopted a comprehensive treatment method combining medical gymnastics and rehabilitation education. This study mainly observed the clinical efficacy, improvement of cervical spine function, and visual analog scale (VAS) scores before and after nursing in two groups of patients. Result: The cure rate of the study group reached 95.65%, significantly higher than the control group's 76.09%, which is statistically significant ($P < 0.05$). In addition, the cervical spine function score of the research group was significantly better than that of the control group, with a statistically significant difference ($P < 0.05$). Conclusion: The comprehensive treatment of cervical spondylosis with medical gymnastics and rehabilitation education has significant effects, which can significantly improve the cervical function of patients, alleviate their pain levels, and have positive clinical significance. It is worthy of clinical promotion and application. [Keywords] Cervical spondylosis; Medical gymnastics; Rehabilitation education; effect

Key words: Cervical spondylosis; Medical gymnastics; Rehabilitation education; effect

DOI: 10.69979/3029-2808.25.03.009

颈椎病是目前临床比较常见的疾病, 被称之为颈椎退化性疾病, 主要是因为长期过度劳损或是坐姿不良、创伤引发颈椎病变, 患者常常表现为头痛、头晕、颈部僵硬、肩部疼痛、上肢麻木或是活动受限, 严重的患者还会出现身体乏力、行走困难, 威胁着患者生命健康, 极大的降低了患者的生活生命质量^[1]。目前, 对于颈椎病的治疗并没有能够根治的特效药物, 但是, 可以配合有效的护理干预促进患者康复^[2]。鉴于此, 本研究选取 2020 年 5 月至 2021 年 5 月在我院收治的 90 例颈椎病患者, 分组对照, 探讨颈椎病综合治疗医疗体操与康复宣教的效果与作用。

1 资料与方法

1.1 一般资料

收集了我院在 2020 年 5 月至 2021 年 5 月期间治疗的 90 名颈椎病患者的详细临床资料, 并将这些患者随机分为两组: 对照组和研究组, 每组各 45 人。对照组中, 有 22 名男性和 23 名女性, 年龄范围从 46 岁到 70 岁, 平均年龄为 58.18 岁 (± 3.35 岁); 病程从 4 个月到 8 年不等, 平均病程为 4.26 年 (± 1.23 年)。研究组包括 21 名男性和 24 名女性, 年龄最小为 45 岁, 最大为 71 岁, 平均年龄为 58.29 岁 (± 3.11 岁), 病

程在 5 个月到 9 年之间，平均病程为 4.59 年（ ± 2.19 年）。两组患者的基本临床资料进行比较后显示，两组在统计学上无显著差异（ $P > 0.05$ ），确保了研究的可比性。

1.2 方法

对照组进行常规护理干预。指导患者睡硬板床、仰卧位、枕低枕头，对症用药改善睡眠质量，因眩晕不能下床的患者给予照顾，为患者进行牵引护理，对患者的饮食及心理给予指导。

研究组给予综合治疗医疗体操与康复宣教干预。（1）医疗体操。头部运动：指导患者直立放松，双脚分开，挺胸收腹，将头小幅度的运动，时间控制在 5min；肩部运动：将双肩高举并向后旋转，重复运动，时间控制在 3min，然后将双手向反方向运动，重复动作，时间控制在 5min；颈部运动：将颈部顺时针或是逆时针做环绕运动，时间控制在 2min。并给予患者肌肉或是穴位的按摩。为患者的颈后肌肉进行按摩，并对大椎、风府、百会、肩井等穴位进行简单的按摩，缓解肌肉的压力，同时能够舒筋活络、醒脑开窍、止痛，缓解患者头晕、头痛、颈肩麻木等症状。（2）康复宣教。还要对患者进行康复宣教，为患者进行健康宣教，护理人员可应用通俗易懂的语言向患者及其家属介绍康复知识，让患者了解疾病的病因、治疗过程及效果，定期在电视频道发布一些医疗体操视频或疾病知识文案，提升患者对

疾病的了解程度。并在护理过程中注意用暗示的语气鼓励患者发挥内在力量，具体可通过查房的形式，鼓励患者在医护人员查房时描述自身所遇到的问题，让患者参与到康复过程中来，增强患者康复的信心，能够更好的配合治疗，促进早日康复。

1.3 观察指标及评价标准

（1）对比两组患者的临床疗效。治愈：临床症状消失，肩颈功能恢复正常，能够参与正常生活；好转：临床症状有所改善，能参与简单的劳作；未愈：临床症状没有改善甚至加重^[3]。（2）对比两组患者颈椎功能评分情况。包括运动功能、感觉功能、神经功能，满分 100 分，分数越高颈椎功能恢复越好。

1.4 统计学方法

使用 SPSS 22.0 软件进行数据分析。计量资料采用均值 $\pm$ 标准差（SD）表示，组间比较使用独立样本 t 检验；计数资料以百分比（%）表示，采用卡方检验（ χ^2 ）进行分析。当 P 值小于 0.05 时，差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 对比两组患者的临床疗效

研究组的治愈率为 95.65% 明显高于对照组 76.09%，差异有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。见表 1。

表 1 对比两组患者的临床疗效（n, %）

组别	例数	治愈	好转	未愈	治愈率（%）
研究组	45	25(55.55%)	19(42.22%)	1(2.22%)	44(95.65%)
对照组	45	18(40%)	15(33.33%)	12(26.67%)	33 (76.09%)
χ^2	-	-	-	-	8.99
P	-	-	-	-	0.003

2.2 对比两组患者颈椎功能评分情况

研究组颈椎功能评分明显高于对照组，差异有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。见表 2。

表 2 对比两组患者颈椎功能评分情况（ $\bar{x} \pm s$ ，分）

组别	例数	运动功能	感觉功能	神经功能	总分
对照组	45	25.46 $\pm$ 3.51	37.28 $\pm$ 4.27	5.36 $\pm$ 2.57	68.10 $\pm$ 10.35
研究组	45	35.19 $\pm$ 3.57	48.40 $\pm$ 4.18	8.17 $\pm$ 2.43	91.76 $\pm$ 10.18
t	-	13.181	12.622	5.388	11.054
P	-	0.000	0.000	0.000	0.000

3 讨论

中医理论认为，颈椎病归属于“项痹”、“眩晕”等范畴，多是由于肝血不足、肾精衰少、肾虚经亏，无

法濡养血脉筋骨，最终引起“骨痿筋弱”，导致颈椎病的发生。患者常常表现为颈部酸胀、头晕麻木、颈肩沉重等。致病的因素为长期伏案工作、过于劳累、坐姿不

良、枕头过高等等，且容易复发^[4-5]。近年来，随着生活压力的加大和快节奏生活方式的普及，颈椎病的发病率逐年上升，对患者的生活质量造成了严重影响^[6-7]。但是，临床并没有比较有效的药物治疗的方法，一般都是配合合理的护理干预促进预后。常用的为综合治疗医疗体操与康复宣教，通过体操、中医按摩、健康教育指导等多方面的综合护理方法进行干预^[8]。

本研究结果显示，研究组的治愈率明显高于对照组，证明本研究使用的方法具有很好的治疗效果。康复宣教通过对患者进行康复指导让患者对疾病有了深入的了解，同时增强自身护理技能，提高治疗效果，同时体操与中医疗法都能很好的缓解患者的临床症状，改善患者预后，促进患者早日康复；研究组颈椎功能评分明显高于对照组，证明本研究使用方法能够改善患者的颈椎功能，通过对患者进行穴位按摩缓解患者的肌肉压力，改善患者颈肩的神经功能及感觉功能，颈肩操对患者的头部、颈肩都进行运动锻炼，改善患者的运动功能；护理后，研究组患者 VAS 评分明显低于对照组，充分证明本研究方法能够改善患者的疼痛程度。健康教育能够增强患者的自信心，改善患者紧张的情绪，缓解患者的疼痛，穴位按摩能够对患者颈肩进行舒筋活络，降低患者的疼痛度。

总而言之，颈椎病综合治疗医疗体操与康复宣教具有明显的治疗效果，改善患者的颈椎功能，降低患者的疼痛程度，建议临床推广和应用。

参考文献

- [1] 王义善, 颜纯淳, 张文霞, 等. 中医药通过干预信号通路治疗神经根型颈椎病机制研究进展[J]. 中医药信息, 2024, 41(10): 84-89.
- [2] 张硕, 王晨. 椎动脉型颈椎病应用中医针灸联合推拿治疗的价值分析[J]. 内蒙古中医药, 2024, 43(2): 125-127.
- [3] 王帅, 马彦旭, 程五中, 等. 中医正骨推拿联合中医康复锻炼、牵引疗法治疗神经根型颈椎病临床观察[J]. 湖北中医药大学学报, 2024, 26(3): 70-72.
- [4] 喻淑珍, 来祯, 吴超. 中医综合治疗神经根型颈椎病临床观察[J]. 实用中医药杂志, 2023, 39(12): 2311-2313.
- [5] 冯文进, 金华, 张雅玲. 中医针灸联合推拿手法治疗椎动脉型颈椎病临床疗效观察[J]. 内蒙古中医药, 2024, 43(2): 94-96.
- [6] 谈天明, 鲍克申, 廖迎春. 基于筋膜理论中医手法治疗神经根型颈椎病临床研究[J]. 实用中医药杂志, 2023, 39(9): 1719-1722.
- [7] 饶文斌, 邓帅鑫. 温针灸联合中医定向透药治疗椎动脉型颈椎病临床观察[J]. 中国中医药现代远程教育, 2024, 22(20): 126-129.
- [8] 吴婷, 尹帅子, 蔡阁, 等. 综合疗法治疗神经根型颈椎病效果观察[J]. 中国乡村医药, 2023, 30(17): 18-20. DOI: 10.19542/j.cnki.1006-5180.007496.