

· 骨伤科护理 ·

# 指导性功能锻炼在儿童强直性脊柱炎护理中的应用

戴霞华, 李寅洁

(浙江省宁波市妇女儿童医院, 浙江 宁波 315000)

**摘 要** **目的:**探讨指导性功能锻炼在儿童强直性脊柱炎护理中的应用价值。**方法:**2013 年 6 月至 2015 年 3 月,采用指导性功能锻炼对 16 例强直性脊柱炎儿童进行护理。男 12 例,女 4 例。年龄 10~16 岁,中位数 14 岁。病程 10 个月至 6 年,中位数 3.5 年。根据强直性脊柱炎 1984 年美国纽约修订标准分级,0 级 4 例、I 级 8 例、II 级 3 例、III 级 1 例。护理干预后观察患者脊柱活动度及腰骶部压痛情况。**结果:**所有患者疼痛症状明显缓解,脊柱及肢体关节活动功能均有较大程度改善。干预半个月、1 个月及 3 个月后,Schober 试验测量值由干预前( $4.21 \pm 0.47$ )cm 增高至( $4.58 \pm 0.43$ )cm、( $4.83 \pm 0.26$ )cm 及( $5.15 \pm 0.26$ )cm,晨僵时间由干预前( $6.01 \pm 1.48$ )min 降至( $4.84 \pm 1.24$ )min、( $4.20 \pm 1.42$ )min 及( $3.34 \pm 1.33$ )min,腰骶部压痛评分由干预前( $1.68 \pm 0.70$ )分降至( $0.94 \pm 0.68$ )分、( $0.88 \pm 0.62$ )分及( $0.63 \pm 0.62$ )分。**结论:**指导性功能锻炼可以缓解强直性脊柱炎儿童的疼痛症状,有助于促进其脊柱功能恢复。

**关键词** 脊柱炎,强直性;儿童;功能锻炼

儿童强直性脊柱炎是指 16 岁以前起病,以骶髂和脊柱等关节的慢性炎症为特征的结缔组织疾病,临床常表现为腰背部疼痛和僵直,约半数患者累及四肢关节,严重者可发生脊柱畸形及功能障碍<sup>[1]</sup>。目前本病尚无根治方法,及时诊断、合理治疗可以有效控制症状,而科学护理则是保证疗效、改善预后、提高生活质量的关键。儿童强直性脊柱炎应早期进行功能锻炼,以便改善脊柱及肢体关节的活动度,防止出现畸形及功能障碍<sup>[2-3]</sup>。2013 年 6 月至 2015 年 3 月,我们采用指导性功能锻炼对 16 例强直性脊柱炎儿童进行了规范护理,效果满意,现报告如下。

## 1 临床资料

本组 16 例,男 12 例、女 4 例。年龄 10~16 岁,中位数 14 岁。均为浙江省宁波市妇女儿童医院的住院患者。病程 10 个月至 6 年,中位数 3.5 年。所有患者均符合强直性脊柱炎的诊断标准<sup>[1]</sup>。智力均正常,均未合并其他疾病。均有腰痛、晨僵、髋关节外展及内收受限等临床表现。3 例累及肢体关节。实验室检查结果显示:类风湿因子阴性 13 例、阳性 3 例,人类白细胞抗原 B27 测定阳性 15 例,红细胞沉降率均不同程度增快。根据强直性脊柱炎 1984 年美国纽约修订标准<sup>[4]</sup>分级:0 级 4 例, I 级 8 例, II 级 3 例, III 级 1 例。

## 2 方 法

**2.1 基础护理** 根据患者的心理特点进行针对性护

理,缓解其心理压力,帮助其树立战胜疾病的信心。指导患者保持正确站立、行走及坐位姿势,避免长期弯腰活动。保持病房内清洁,为患者营造舒适的居住环境<sup>[5]</sup>。指导患者保证充足睡眠,注意保暖,防止感冒。向患者及其家属说明合理饮食的重要性,指导其食用营养丰富易消化食物,适当增加蔬菜和水果的摄入量。进行用药知识的健康教育,使患者遵医嘱用药。

## 2.2 指导性功能锻炼

**2.2.1 宣传教育** 向患者及其家属说明功能锻炼的重要性,为其印发图文并茂的功能锻炼宣传册、播放具有趣味性的功能锻炼短片、提供弹力球等锻炼器材,培养其锻炼兴趣<sup>[6]</sup>。

**2.2.2 环境设置** 根据儿童心理、生理特点设置康复室,在室内墙上张贴卡通画及图文示范的脊柱保健操,地面铺设颜色鲜艳或有可爱卡通图案的运动地毯,场地放置符合儿童年龄特点的游戏式锻炼用具。

**2.2.3 锻炼方法** ①地板锻炼:第 1 式,仰卧于地板上,膝部弯曲,脚放在地板上,抬起臀部;第 2 式,抬起手臂,朝向天花板,双手五指交叉,双臂向右,双膝向左,重复相反的动作;第 3 式,下颌收紧,双手伸向膝盖,同时肩膀和头部抬离地板;第 4 式,下颌收紧,抬起肩膀和头部,双手伸向右膝的外侧,放松后双手再伸向左膝的外侧;第 5 式,四肢着地,肘部伸直,尽量低头至两臂之间,同时弓背;第 6 式,保持抬头,同时

抬右臂、抬左腿,保持 5 秒后恢复原状,再同时抬左臂、抬右腿。②椅子锻炼:第 1 式,坐在椅子上,脚着地,腿绕在椅子腿上,双手放在两边,左手抓住椅子,右臂尽量伸向地板,放松后重复相反的动作;第 2 式,双手相互握住,抬至肩高,上身尽量向右转,放松后重复相反的动作;第 3 式,双手握住椅子边缘,头部向右转,肩不动,放松后重复相反的动作;第 4 式,面对椅子,右脚放在椅子上,膝部伸直,双手伸向脚部,放松后重复相反的动作;第 5 式,面对椅子的侧面,右手握住椅子靠背,右膝弯曲,右腿小腿放在椅子上,左腿向前,双手放在背后,保持头和背直立,之后面对椅子的另一面,重复相反的动作。③姿态锻炼:背墙站立,肩膀、臀部靠墙,脚跟尽量靠墙;下巴靠近胸口,肩部放松向下;尽量向上伸展,但不抬脚跟;向上、向前抬手臂,肘部不要弯曲;上臂靠近耳朵,拇指朝向墙放下,另一只手臂重复同样的动作。④扩胸运动:面对墙站立,膝关节伸直,双足与肩平齐,头部向后向上,双手平肩支撑两面墙上,深呼吸,坚持 1 min。上述功能锻炼由小动作开始,循序渐进,关节疼痛明显时暂停功

能锻炼,避免造成不必要的损伤。每日早中晚各锻炼 1 次,均由统一培训的关节炎护理小组成员协助指导,每次锻炼 15 ~ 20 min,以不引起患者劳累和疼痛为度<sup>[7-8]</sup>。

**2.2.4 注意事项** 进行功能锻炼时指导患者家属陪同,防止患者因环境陌生而感到害怕。与患者及其家属探讨其锻炼中存在的问题,帮助其掌握正确锻炼方法。鼓励患者之间通过微信等方式互动交流,以便了解他人的锻炼方式及疾病恢复情况,增强自身康复信心,从而积极进行功能锻炼<sup>[9]</sup>。

### 3 结 果

护理干预后,所有患者疼痛症状明显缓解,脊柱及肢体关节活动功能均有较大程度改善。采用自拟标准评定腰骶部压痛情况:无疼痛为 0 分;触碰时自诉疼痛为 1 分;按压时出现痛苦表情为 2 分;按压时拒按、退缩或回避,非常疼痛为 3 分。所有患者的 Schober 试验测量值、晨僵时间、腰骶部压痛评分均较干预前改善,见表 1。

表 1 16 例强直性脊柱炎患者 Schober 试验测量值、晨僵时间及腰骶部压痛评分

观察项目	干预前	干预半个月	干预 1 个月	干预 3 个月
Schober 试验测量值 (cm)	4.21 ± 0.47	4.58 ± 0.43	4.83 ± 0.26	5.15 ± 0.26
晨僵时间 (min)	6.01 ± 1.48	4.84 ± 1.24	4.20 ± 1.42	3.34 ± 1.33
腰骶部压痛评分 (分)	1.68 ± 0.70	0.94 ± 0.68	0.88 ± 0.62	0.63 ± 0.62

### 4 讨 论

科学规范地锻炼可以改善关节血液循环,避免、减轻或延缓关节退变<sup>[10-11]</sup>。儿童的肌肉纤维及关节韧带弹性较好,可塑性强,早期并持之以恒进行功能锻炼可以防止肌肉萎缩、关节僵硬。功能锻炼是最自然的康复手段,对提高强直性脊柱炎患者的生活质量具有重要作用,可以较大程度地减轻患者及其家属因过度担心药物毒副作用产生的心理负担<sup>[12-13]</sup>。临床应根据儿童的特点设置功能锻炼房间,准备趣味性锻炼器材,将趣味性和功能性相结合,使其积极参与。应重视家属的协助配合,使其鼓励患者主动进行功能锻炼,并能够与其他患者互相交流学习;儿童模仿性强,集体锻炼参与度高,有竞争热情,因此可双人或多人共同训练,以便取得良好效果;可请熟练掌握锻炼方法且已见成效的患者作为榜样进行现场示范,起到正性激励作用<sup>[14-15]</sup>。鼓励患者之间通过微信等方式互动交流,互相督促锻炼,以便提高其坚持功能锻炼的依从性<sup>[16]</sup>。

### 5 参考文献

- [1] 胡亚美,江载芳. 诸福棠实用儿科学[M]. 7 版. 北京:人民卫生出版社,2002:672.
- [2] 陈秋月,许瑞宝,林绿群. 自编健康教育口诀在强直性脊柱炎患者中的应用[J]. 中华护理教育,2015,12(2):138-139.
- [3] 李秀英. 功能锻炼护理对强直性脊柱炎患者康复的疗效观察[J]. 皖南医学院学报,2013,32(6):504-506.
- [4] van der Linden S, Valkenburg HA, Cats A. Evaluation of diagnostic criteria for ankylosing spondylitis. A proposal for modification of the New York criteria[J]. Arthritis Rheum, 1984,27(4):361-368.
- [5] 逢妍. 中西医结合治疗强直性脊柱炎的护理进展[J]. 湖南中医杂志,2015,31(6):184-185.
- [6] 韦森,陈晓容,王英,等. 儿童肘部骨折康复护理应用音乐功能锻炼导引操疗效分析[J]. 中国中医骨伤科杂志,2012,20(8):19-21.
- [7] 徐金芝,于文广. 强直性脊柱炎患者的健康教育和护理指导[J]. 风湿病与关节炎,2014,3(7):65-67.

- [8] 熊恩富,何成奇,蓝群,等. 强直性脊柱炎的康复治疗[J]. 中国临床康复,2002,6(13):1917.
- [9] 胡竹芳,万承贤,徐璐,等. 运用微信对强直性脊柱炎出院患者行延续护理的效果[J]. 中华护理杂志,2015,50(2):175-178.
- [10] 罗玉君. 手法松解术后超早期功能锻炼治疗肩关节周围炎的疗效观察[J]. 中医正骨,2014,26(5):21-22.
- [11] 梁学振,王少山. 手法松解联合功能锻炼和中药薰洗治疗膝关节僵硬[J]. 中医正骨,2014,26(9):53-54.
- [12] 王迪,刘克飞,李佳焱. 中医临床路径在强直性脊柱炎治疗中的效果分析[J]. 风湿病与关节炎,2014,3(7):33-36.
- [13] 孙秀华. 督灸疗法联合功能锻炼治疗强直性脊柱炎 50 例效果观察[J]. 齐鲁护理杂志,2013,19(18):45-46.
- [14] 杜日兰. 护理干预对幼年强直性脊柱炎病人生活质量的影响[J]. 护理研究,2014,28(11):4183-4185.
- [15] 邵玉红,钱秋花,包英华. 互动健康教育模式在小儿骨折病人护理中的应用[J]. 中医正骨,2014,26(5):68-69.
- [16] 宋楠,林春花,赵佩珊. 功能锻炼在强直性脊柱炎护理中的应用[J]. 护士进修杂志,2011,26(19):1791-1792.
- (2015-07-22 收稿 2015-09-16 修回)

## 《中医正骨》杂志 2015 年重点专栏目录(二)

### 2015 年第 9 期——小针刀技术专栏

- 1 针刀技术的特色与优势  
(述评专家:中国中医科学院骨伤科研究所董福慧教授)
- 2 针刀疗法改善膝骨关节炎早期疼痛症状的疗效评价
- 3 针刀松解治疗指屈肌腱狭窄性腱鞘炎
- 4 针刀经皮松解联合复方当归注射液局部注射治疗肱骨外上髁炎
- 5 针刀松解联合局部封闭与口服中药治疗腰椎间盘突出症
- 6 针刀松解术治疗腰肌劳损 124 例
- 参考文献著录格式
- [1] 董福慧. 针刀技术的特色与优势[J]. 中医正骨,2015,27(9):1-2.
- [2] 梁朝,蔡静怡,闫立,董福慧,温建民,余志勇,黄大鹏. 针刀疗法改善膝骨关节炎早期疼痛症状的疗效评价[J]. 中医正骨,2015,27(9):9-14.
- [3] 曹亚飞,李亨,余伟吉,刘伟东. 针刀松解治疗指屈肌腱狭窄性腱鞘炎[J]. 中医正骨,2015,27(9):15-17.
- [4] 伍辉国,江克罗,张文正,邓同明,王云锋. 针刀经皮松解联合复方当归注射液局部注射治疗肱骨外上髁炎[J]. 中医正骨,2015,27(9):38-39.
- [5] 沈海良,钱万锋,周晓栋. 针刀松解联合局部封闭与口服中药治疗腰椎间盘突出症[J]. 中医正骨,2015,27(9):46-47.
- [6] 吴晓刚,潘茂才,徐国栋,梁军,苏广升,王海东. 针刀松解术治疗腰肌劳损 124 例[J]. 中医正骨,2015,27(9):48-49.

### · 简 讯 ·

### 《中医正骨》2016 年征订启事

《中医正骨》杂志[CN 41-1162/R,ISSN 1001-6015]是由国家中医药管理局主管、河南省正骨研究院与中华中医药学会联合主办的中医骨伤科学术性期刊,也是《中国学术期刊影响因子年报》统计源期刊、全国中医药优秀期刊、波兰《哥白尼索引》收录期刊,由我国中医药界首位“白求恩奖章”获得者、首批国家级非物质文化遗产项目——中医正骨疗法的代表性传承人之一、洛阳平乐郭氏正骨第六代传人郭维准主任医师担任主编,创刊于 1989 年。

《中医正骨》具有中医特色突出、临床实用性强、办刊定位准确、发行量大、图文并茂等特点,办刊宗旨是:突出中医骨伤特色,反映学术进展,交流新经验,报道新成果,传递新信息,为促进中医骨伤科现代化服务。

该刊为月刊,大 16 开本,84 页,国内外公开发行,每月 20 日出版,铜版纸彩色印刷,每期定价 RMB 15.00 元,全年定价 RMB 180.00 元。国内读者请继续到当地邮局订阅,邮发代号:36-129;国外读者请与中国国际图书贸易集团有限公司联系(邮政编码:100048,北京 399 信箱,国外代号:M 4182)。创办近 30 年的《中医正骨》杂志将继续坚持办刊宗旨,为广大读者、作者提供更加充足、快捷的科技信息。

编辑部地址:河南省洛阳市启明南路 82 号 邮政编码:471002

联系电话:0379-63551943 或 63546705

http://www.zygzgz.cn

http://www.zygzgz.com

E-mail:zyzg1989@126.com

欢 迎 订 阅

欢 迎 投 稿