

· 骨伤科护理 ·

颈部养生操在神经根型颈椎病康复护理中的应用

董青英, 张瑞香

(河南省濮阳市中医院, 河南 濮阳 457000)

摘 要 **目的:**探讨颈部养生操在神经根型颈椎病康复护理中的应用效果。**方法:**2015 年 1 月至 2016 年 1 月,规范护理接受非手术治疗治疗的神经根型颈椎病患者 94 例,男 52 例、女 42 例。年龄 33 ~ 64 岁,中位数 45 岁。病程 3 ~ 7 个月,中位数 7 个月。在常规护理和家庭护理的基础上,指导患者进行颈部养生操锻炼,记录并比较患者颈部养生操锻炼前和锻炼 4 周后颈椎病临床评价量表(clinical assessment scale for cervical spondylosis, CASCs)评分以及患者锻炼前和锻炼 1 年后颈椎功能障碍指数(neck disability index, NDI)评分。**结果:**颈部养生操锻炼 4 周后, CASCs 评分由锻炼前(57.35 ± 4.82)分升高至(84.65 ± 5.72)分;锻炼 1 年后, NDI 评分由锻炼前(21.65 ± 4.84)分降低至(11.62 ± 3.15)分。**结论:**在神经根型颈椎病的康复护理中,科学规范地应用颈部养生操可以有效改善颈椎功能,提高患者生活质量。

关键词 颈椎病;颈部养生操;康复护理

颈椎病是以退行性病理改变为基础的疾病,主要由于颈椎长期劳损、骨质增生,或椎间盘突出,韧带增厚,致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压,出现一系列功能障碍的临床综合征。该病属中医学“项强”“痹证”“眩晕”等范畴^[1]。世界卫生组织将颈椎病归为世界十大顽症之一,其中神经根型颈椎病在各型颈椎病中发病率最高,占 60% ~ 70%^[2-3]。该病病程长且迁延难愈,因此对该病的康复护理就显得尤为重要。颈部养生操是根据中医学经络理论而编纂的养生体操,讲究宁神调息、活动舒缓,通过锻炼达到疏通经络、缓解症状的目的^[4]。2015 年 1 月至 2016 年 1 月,我们对 94 例神经根型颈椎病患者采用颈部养生操进行康复护理,现报告如下。

1 临床资料

本组 94 例均为河南省濮阳市中医院的住院患者,男 52 例、女 42 例。年龄 33 ~ 64 岁,中位数 45 岁。所有患者均表现为颈肩部伴一侧或双侧上肢疼痛、麻木,呈持续性或间歇性胀痛。经 X 线、MRI 检查均证明为神经根型颈椎病。所有患者均接受非手术治疗。病程 3 ~ 7 个月,中位数 7 个月。

2 方 法

2.1 常规护理

2.1.1 心理护理 用通俗易懂的语言向患者讲述颈椎病的发生、发展、转归及预防知识,并向其介绍成功的案例,消除其紧张焦虑的不良情绪,使其积极配合治疗。

2.1.2 一般护理 评估患者疼痛和不适程度,根据病情进行康复指导;纠正以往不良姿势,做好用药指导,多食用富含钙质食物,注意康复锻炼;嘱咐患者注意颈部保暖。

2.2 颈部养生操锻炼 颈部养生操每日做 2 ~ 3 次,以不疲劳为宜。

2.2.1 左顾右盼 患者站立位,两脚与肩同宽,双手自然下垂,将头尽量向左旋转至最大程度,保留 5 s 后慢慢还原,再向右旋转,旋转以 60° ~ 80° 为宜,动作缓慢,切忌动作太猛,向左、向右各旋转 10 次^[5]。

2.2.2 前屈后伸 患者站立位,双手自然下垂,头尽量前屈或后伸,达最大程度时停留 5 s,前屈和后伸各重复 10 次。

2.2.3 旋转运动 患者坐位或站立位,头颈放松,平静呼吸,缓慢地转动头部,顺时针方向与逆时针方向交替进行,各重复 10 次。

2.3 家庭护理 患者出院后成立家庭监督小组,由患者的直系亲属做为监督人,督促患者坚持不懈地做颈部养生操,并逐渐增加活动度和延长锻炼时间;同时监督患者进行颈部热敷,注意保暖。家庭监督小组成员及时打电话与责任护士和指导医生做沟通,反馈患者做颈部养生操的情况,以便医生和护士及时指导和调整颈部养生操的幅度和锻炼时间;同时医生和护士对患者锻炼期间出现的身体不适等问题,有针对性地进行指导和解决,并做好康复训练记录;建立微信群和 QQ 群,了解患者颈部养生操锻炼情况,做好心

理疏导,检查治疗动态,进行临床评估,并督促患者按时进行复查和评分测试。

2.4 疗效评价 记录并比较患者颈部养生操锻炼前和锻炼 4 周后颈椎病临床评价量表^[6](clinical assessment scale for cervical spondylosis, CASCs)评分,CASCs 包括主观症状、临床体征以及生活、工作和社会适应能力 3 大项目,主观症状分 5 个小项目共 18 分,临床体征分 5 个小项目共 73 分,生活、工作和社会适应能力分 3 个小项目共 9 分;总分 100 分,分数越低,症状越严重。记录并比较患者锻炼前和锻炼 1 年后颈椎功能障碍指数(neck disability index, NDI)评分^[7],NDI 量表评分包括疼痛强度、生活情况、提物、阅读、头疼、集中注意力、工作、开车、睡眠、娱乐共 10 个项目,每项 6 个问题,分值 0~5 分;总分 50 分,分数越高,残障程度越高。

3 结果

颈部养生操锻炼 4 周后,CASCs 评分由锻炼前(57.35 ± 4.82)分升高至(84.65 ± 5.72)分;锻炼 1 年后,NDI 评分由锻炼前(21.65 ± 4.84)分降低至(11.62 ± 3.15)分。

4 讨论

颈椎病属中医“项强”“痹证”范畴,其特点是反复发作,难以根治。中医认为颈椎病发病的根本原因为本虚,体虚阳气不足,卫阳不固。督脉及太阳足膀胱经循行于项背部,长期坐姿不良或急慢性损伤均可使颈项部气血瘀阻不通,日久,正气渐衰,腠理空虚,风寒湿邪乘虚而入,血脉凝滞不通,不通则痛,从而出现颈、肩、臂的疼痛、麻木、僵硬^[8]。目前临床上治疗该病多以针灸、牵引、推拿按摩和理疗为主。中医护理技术是将上述中医传统疗法应用于护理工作中,具有鲜明的中医特色和优势^[9]。中医颈部养生操是近几年兴起的对颈椎病有着治疗效果的保健操,它不仅可以对患者的不良体姿和脊柱畸形起到矫正作用,还可舒缓僵硬的肌肉,促进血液循环,增强颈肩部肌肉的拉力和韧性,加强椎间盘及颈椎关节的稳固性^[10]。李素珍等^[11]报道,长期坚持做颈部养生操可以起到预防和治疗颈椎病的作用。马铭华^[12]研究结果显示,采用颈椎养生操治疗椎动脉型颈椎病,其有效率为 83.33%,且远期临床疗效显著。颈部养生操是根据颈椎病发病特点和中医经络原理设计而成,简单易学,可操作性强。左右顾盼、旋转运动和前屈后

伸动作不仅可以提高颈椎活动度,增强颈部肌肉的力量和各肌群的协调性,缓解肌肉痉挛,松解黏连,还可以活动颈椎各个关节,恢复或改善颈椎生理曲线和力学平衡,从而达到治疗与康复的目的^[13-15]。在神经根型颈椎病的康复护理中,科学规范地应用颈部养生操可以有效改善颈椎功能,提高患者生活质量。

5 参考文献

- [1] 黄永杰. 颈椎病发病相关因素临床分析[D]. 广州:广州中医药大学,2014.
- [2] 尹立全,张洪侠,郝小波,等. 神经肌肉关节促进法治疗神经根型颈椎病的疗效[J]. 中国老年学杂志,2015,35(20):5889-5890.
- [3] 柯尊华,王静怡. 颈椎病流行病学及发病机理研究进展[J]. 颈腰痛杂志,2014,35(1):62-64.
- [4] 陈斌,应亚云,张春琴,等. 颈部保健操的设计和运用[J]. 中国中医骨伤科杂志,2012,20(5):35-36.
- [5] 陈梅红. 颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用与疗效观察[J]. 当代医学,2016,22(4):101-102.
- [6] 张鸣生,许伟成,林仲民,等. 颈椎病临床评价量表的信度与效度研究疗效评价量表的研究近况[J]. 中华物理医学与康复杂志,2003,39(3):151-154.
- [7] 刘颖,林锐,胡幼平. 量表在颈椎病临床疗效评价中的应用[J]. 针灸临床杂志,2011,27(8):63-65.
- [8] 刘建源. 颈椎病疗效评价量表信度与效度考核[D]. 广州:广州中医药大学,2011.
- [9] 田浩文,高晓平,陈子翔. 神经根型颈椎病的功能评估及非手术治疗进展[J]. 安徽医学,2013,34(10):1568-1570.
- [10] 黄雪莉,方云添,罗美凤. 中医护理方案对神经根型颈椎病的应用效果评价[J]. 河北中医,2016,38(9):1413-1415.
- [11] 李春霞. 中医护理技术应用于颈椎病治疗的临床疗效观察[J]. 山西医药杂志,2016,45(10):1232-1234.
- [12] 李素珍,刘为萍. 颈椎保健操对颈椎病的预防及治疗作用研究[J]. 中华中医药杂志,2014,30(4):1353-1354.
- [13] 马铭华. 颈椎养生操治疗椎动脉型颈椎病的远期临床疗效观察[J]. 天津中医药,2013,30(7):404-406.
- [14] 王国林,高彦平,李伟,等. 颈部康复训练操治疗颈型颈椎病患者的疗效评价[J]. 慢性病学杂志,2016,17(8):920-922.
- [15] 苏晓东. 中医推拿手法配合牵引治疗神经根型颈椎病的临床观察[J]. 辽宁医学杂志,2016,30(3):52-54.

(2017-02-10 收稿 2017-04-05 修回)