

瑜伽对腰椎间盘突出患者康复的影响

刘 艳

宜宾市江安县中医医院骨科一病区

〔摘 要〕目的 探讨瑜伽对腰椎间盘突出患者康复的作用,旨在探索腰椎间盘突出患者的康复新方法。方法 选取 2019 年 1 月-2019 年 6 月 90 例腰椎间盘突出患者,根据入院顺序的单双号将其分为实验组和对照组。实验组 45 名腰椎间盘突出患者采用瑜伽康复锻炼模式,对照组 45 名腰椎间盘突出患者采用常规护理模式。采用数字评分法作为疼痛评价指标,比较干预前后,两组之间疼痛得分的差异。结果 干预前,两组之间基线比较差异无统计学意义,两组间疼痛评分差异无统计学意义($P > 0.05$);干预后,实验组患者疼痛评分明显低于对照组,两组间差异有统计学意义($P < 0.05$)。结论 瑜伽能缓解腰椎间盘突出患者疼痛,对腰椎间盘突出患者康复具有良好的效果的作用,值得推广。

〔关键词〕瑜伽;腰椎间盘突出;康复

〔中图分类号〕R473.6

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2019) 04-184-01

瑜伽由国外引入,随后风靡中国,在塑身、调整呼吸、保持身体韧性和维持稳定心境等方面取得了良好的效果,是当前的研究热点之一^[1-2]。目前,瑜伽被广泛运用于女性的身体锻炼之中,在缓解疲劳、缓解疼痛等方面效果良好,受到广大的女性的热烈欢迎,随之,也在男性中得到了一定程度的推广^[3]。腰椎间盘突出是骨科常见的慢性疾病,好发于中年人群,常伴随慢性疼痛,严重影响患者生活质量^[4]。近年来,随着患者价值医疗的延伸和推广,提倡关注患者自我报告的感受和体验,关注患者生活质量^[5]。目前,中医针灸、穴位按摩、艾灸等已经在腰椎间盘突出患者的康复中取得了良好的效果,但是,大多操作属于有创,同时,缓解患者疼痛方面的效果还较差,故亟待引入新的无创方式,以缓解腰椎间盘突出所致的疼痛、缓解患者紧张焦虑情绪。我院将瑜伽运用于腰椎间盘突出患者中,疗效十分满意,汇报如下。

1 资料与方法

1.1 临床资料

本研究为类实验研究,选取 2019 年 1 月-2019 年 6 月 90 例腰椎间盘突出患者,其中:有男性 43 例,女性 47 例;平均年龄为 51.53 ± 9.43 岁,年龄范围为 32-64 岁。根据入院顺序的单双号将其分为实验组和对照组。实验组 45 名腰椎间盘突出患者中,男性 23 名,女性 22 名;对照组 45 名腰椎间盘突出患者中,男性 20 名,女性 25 名。

本研究纳入标准:①参照最新版本的腰椎间盘突出诊断标准,被确诊为腰椎间盘突出的患者;②患者未出现骨折、骨关节炎等影响患者康复的疾病;③患者认知功能正常,具有一定的识字能力。本研究排除标准:①处于孕期或者正处于哺乳期的患者;②同时参与其余类似研究的患者。

1.2 方法

本研究中,实验组采用瑜伽康复锻炼模式,对照组患者采用常规护理模式,在患者出院前给患者分发康复锻炼工作的小册子,并按照出院通知书上写明的注意事项逐一为患者进行住院注意事项的宣教,并告知患者应进行康复锻炼。实验组患者按照瑜伽的方式进行指导,总共指导 5 次,每次 30 分钟,具体的康复步骤为:①聘请专业的瑜伽指导教师,并在病房内张贴招募单,招募患者;②研究员对实验组患者进行统一的宣教,指导其自备瑜伽垫以及两张瑜伽垫;③瑜伽运用主要侧重于腰背部训练,运动开始前,指导患者换好衣服并将两张瑜伽垫在地上铺成十字形,以防患者不慎滑倒;④运动开始时,指导患者盘膝而坐,按照瑜伽专业老师的指导调整呼吸一分钟;⑤指导患者站立位时进行侧弯运动,

俯卧位时弯曲双腿至胸,双手伸直向前过头顶等一共 4 个腰背部训练动作,每个动作一次坚持 1 分钟,共轮回 7 次;⑥运动结束时,再次指导患者调整呼吸一分钟,宣布结束。

1.3 评价指标

本研究采用数字评分法作为疼痛评价指标。数字评分法是临床上最常见的评分方法,被广泛运用于各类普通人群以及临床各类患者之中,信效度较为良好。该评分法主要是将疼痛用数字分为 0-10 分,0 分为无痛,10 分为最痛。干预前,进行评分一次,干预结束后,再评分一次。

1.4 统计学分析

资料由两名研究员将问卷进行双人核对编号后,采用 SPSS17.0 软件进行统计分析。计量资料两组比较采用 t 检验, $P < 0.05$ 差异有统计学意义。

2 结果

干预前,将两组患者之间的一般资料比较,两组间基线比较,差异无统计学意义($P > 0.05$);同时,干预前,实验组和对照组之间疼痛得分分别为: 6.93 ± 1.12 分和 7.03 ± 1.07 分,差异无统计学意义($P > 0.05$);干预后,实验组和对照组之间疼痛得分分别为: 3.53 ± 1.03 分和 6.94 ± 1.29 分比较,差异有统计学意义($P < 0.05$)。

3 讨论

干预后,实验组得分明显低于对照组,两种之间差异有统计学意义($P < 0.05$)。这说明,瑜伽能够提高腰椎间盘突出患者的康复,这可能的原因是:瑜伽能够舒缓筋骨,缓解患者疼痛,加速康复。综上所述,瑜伽有利于腰椎间盘突出患者的康复,缓解患者的疼痛,值得进一步推广应用。

〔参考文献〕

- [1] 黄子玲. 针刺缓解腰椎间盘突出性慢性坐骨神经痛—随机对照试验 [D]. 北京中医药大学, 2018.
- [2] 江领群, 祁俊菊. 瑜伽在慢性腰背疼痛患者中的应用研究 [J]. 重庆医学, 2017, 46(24):3402-3404.
- [3] 姚琴. 针刺缓解腰椎间盘突出性坐骨神经痛—随机对照试验 [D]. 北京中医药大学, 2017.
- [4] 祁俊菊. 提高慢性腰背痛患者自我管理能力的护理干预研究 [D]. 第三军医大学, 2013.
- [5] 李海, 尚艳华, 钟惠雅等. 瑜伽姿势训练在腰椎间盘突出症综合康复治疗中的应用观察 [J]. 新医学, 2010, 41(06):397-399+411.