

颈椎病患者采用针灸推拿结合康复理疗治疗护理对策探讨

张政焕

祥云县中医医院 云南祥云

【摘要】目的 探讨颈椎病患者采用针灸推拿结合康复理疗的护理对策。**方法** 选择本院针灸推拿结合康复理疗治疗的 80 例颈椎病患者，时间选自 2023 年 1 月到 2024 年 1 月期间，将患者分为对照组和观察组，均接受针灸推拿结合康复理疗。对照组 40 例患者接受常规护理，观察组 40 例患者增加综合护理，对比两组患者干预前后的疼痛评分、颈椎功能、生活质量变化。**结果** 干预前两组患者的疼痛评分和颈椎功能评分相近 $P > 0.05$ ，干预后观察组患者疼痛评分降低明显，颈椎功能和生活质量明显变好，与对照组形成鲜明的数据对比 $P < 0.05$ 。**结论** 采用针灸推拿结合康复理疗的方式治疗颈椎病，辅助综合护理干预措施，可以更有效地改善患者的颈椎功能，对提升治疗效果具有促进性作用。

【关键词】 颈椎病；针灸；推拿；康复理疗；护理

【收稿日期】 2025 年 2 月 6 日

【出刊日期】 2025 年 3 月 10 日

【DOI】 10.12208/j.jnmn.20250173

Discussion on nursing countermeasures of patients with cervical spondylosis treated by acupuncture, massage and rehabilitation physiotherapy

Zhenghuan Zhang

Xiangyun County Traditional Chinese Medicine Hospital, Xiangyun, Yunnan

【Abstract】 Objective To explore the nursing strategies of patients with cervical spondylosis using acupuncture and massage combined with rehabilitation therapy. **Methods** 80 patients with cervical spondylosis treated with acupuncture, massage and rehabilitation physiotherapy in our hospital were selected from January 2023 to January 2024, and the patients were divided into control group and observation group, all of whom received acupuncture, massage and rehabilitation physiotherapy. 40 patients in the control group received routine care, and 40 patients in the observation group received comprehensive care. The changes of pain score, cervical spine function and quality of life before and after intervention were compared between the two groups. **Results** Before intervention, the pain scores and cervical spine function scores of patients in the two groups were similar ($P > 0.05$). After intervention, the pain scores of patients in the observation group were significantly lower, and the cervical spine function and quality of life were significantly improved, which formed a sharp contrast with the control group ($P < 0.05$). **Conclusion** The treatment of cervical spondylosis with acupuncture, massage and rehabilitation therapy, combined with comprehensive nursing intervention measures, can improve the cervical spine function of patients more effectively, and promote the therapeutic effect.

【Keywords】 Cervical spondylosis; Acupuncture; Massage; Rehabilitation physiotherapy; Nurse

颈椎病的发病原因较多，与坐姿不正确，长时间低头，缺乏颈部运动等有关。而随着年龄的增长，颈椎间盘及附属机构也会发生退行性骨变，增加对颈椎造成危害^[1-2]。颈椎病在发病过程中，轻则引发疼痛、活动受限，重则会影响患者的睡眠质量，使患者出现焦虑、抑郁情绪。由于颈椎部位结构复杂，治疗通常采用保守治疗方式，针灸推拿法是最常见的治疗方法，其能够通

过穴位按摩、穴位针灸的方式缓解疼痛与僵硬感，还能疏通脉络、活血化瘀、消炎，在减轻患者的不适感的同时，恢复颈椎部位的基本功能。在针灸推拿过程中联合康复理疗，护理人员可以根据患者具体的情况调节牵引力度，能在治疗颈椎的同时做好颈椎保护工作，避免对患者颈椎造成二次拉伤。给予患者合理、有效的护理干预措施，既能缓解患者的疼痛感，又能提升其在日常

生活中对颈椎的保护能力,进而降低颈椎病复发的概率。

1 资料和方法

1.1 基础资料

选择 2023 年 1 月到 2024 年 1 月为时间节点,选取本医院针灸推拿结合康复理疗治疗颈椎病的患者为对象,纳入的 80 例患者以双盲法进行分组,对照组、观察组各 40 例。观察组中男患者 23 例,女患者 17 例,年龄范围 21 岁-61 岁,平均 (47.52 ± 3.14) 岁,病程时间 4 年-13 年,平均 (9.63 ± 2.23) 年。对照组中男患者 21 例,女患者 19 例,年龄范围 20 岁-62 岁,平均 (47.51 ± 3.04) 岁,病程时间 3 年-12 年,平均 (9.44 ± 2.17) 年。以上数据进行两组间对比, P 值 >0.05 ,可进行统计分析。

1.2 方法

两组患者均接受针灸推拿与康复理疗:(1) 针灸主穴选取天柱穴、足三里穴、风池穴、风府穴、颈夹脊穴等,配穴选取印堂穴、大椎穴、太阳穴等。施针选用平补平泻法,留针 30min,每日针灸 1 次,连续针灸 3 周^[3]。(2) 推拿使用一指禅法弹推颈项 5min,弹拨项韧带 1min,提拉颈肩部 1min,同时配合左右摇动颈部若干次。然后以拿法放松颈肩、上背处肌肉,缓慢叩击背部 15-30 下,随后托住下颏环状摆动颈部^[4-5]。(3) 康复理疗时患者取平卧体位,熬制活血化瘀的中药汁,使用药汁盆熏蒸颈部,然后利用牵引设备进行颈椎牵引治疗。

对照组患者施行常规护理:健康宣教、心理护理、饮食护理等。

观察组在对照组基础上增加综合护理:(1) 针灸推拿护理:护理人员先向患者介绍针灸推拿的基本流程、注意事项等,并告知患者针灸推拿时会产生酸痛感,这属于正常现象,无须担心,让患者做好心理准备。在患者针灸推拿前做好局部皮肤清洁工作,保障针灸推拿的疗效和安全性,前期准备工作完成后让患者采取仰卧位露出颈部,由于不同颈椎病患者的发病症状存在差异,应依据患者存在的其他症状适当增加针灸穴位,并在针灸过程中询问患者的感受,如果患者出现其他突发情况要及时调整针灸方式或停止针灸治疗。每次针灸结束后让患者适当休息 20 分钟,休息结束后身体没有不适感,再对其进行推拿按摩,每次推拿 20 分钟,推拿完成后依旧让患者休息 20 分钟。在患者进行针灸推拿期间,护理人员要记录其颈椎病症状消失情况、疼痛情况、生活质量等指标改善情况。(2) 康复

理疗护理:康复理疗主要是通过牵引患者的颈椎来达到治疗的目的,在牵引前护理人员要对患者进行讲解,然后让患者采用仰卧位,根据患者颈部疼痛位置、身体情况合理调整牵引力度。在理疗期间为患者做好保暖工作,理疗结束后告知其适当活动颈部强化护理成效,还能避免颈椎长时间保持一个姿势而感到不适。(3) 中医护理:护理人员教会患者自己按摩颈部的正确方法,以便于其颈肩酸痛时能够自行按摩,以及正确的坐姿、卧姿等,避免造成颈椎病再次复发。同时还要评估患者的中医证型,湿热阻络症患者可摄取具有清热通络作用的食物,例如丝瓜、苦瓜等。寒湿阻络症患者可食用具有温经散寒作用的食物,例如羊肉等。气血不足患者可食用补血养气的食物,例如鲜鱼、公鸡等。(4) 生活指导:结合患者文化水平和对颈椎病的了解,给予患者个性化宣教,使患者能客观对待疾病,配合治疗。同时,告知患者做好颈部保暖,避免颈部活动幅度过大,避免长时间低头看书、行走时挺胸收腹。帮助患者养成健康的生活习惯,从而促进病情的改善,降低颈椎病的复发风险^[6]。(5) 运动指导:护理人员指导患者进行颈部运动训练,早期对患者进行基本的伸展训练,逐渐过渡到米字操^[7]。每天根据患者的实际情况加减运动量和运动的难易程度,做好指导监督的工作,以免造成颈椎劳损加重^[8-9]。并向患者说明运动的好处,能促进身体新陈代谢,增强身体免疫力,改善生命质量^[10]。

1.3 评估指标

(1) 使用 VAS 法评估患者疼痛评分,评分越高表示患者疼痛越严重。

(2) 使用 NDI 指数评估患者颈椎功能评分,包括活动能力和颈痛相关症状两个维度,评分越高表示颈椎功能越良好。

(3) 使用 SF-36 生活质量表进行评估,包含生理健康、心理健康、睡眠质量、精神状态四个方面,评分越高表示生活质量越好。

1.4 统计学分析

利用工具 SPSS-23.0 处理各种数据,差异是否具备统计学意义,由是否是 $P < 0.05$ 决定。计量资料“ $\bar{x} \pm s$ ”予以 t 值检验,卡方对所有的计数资料进行计数验证。

2 结果

2.1 两组患者疼痛评分和颈椎功能比较

对照组患者干预前疼痛评分 (4.59 ± 0.82) 分、颈椎前屈活动度 (46.3 ± 2.6) 分、颈椎功能 (37.16 ± 1.42) 分,干预后分别为 (2.72 ± 0.75) 分、 (60.91 ± 3.37)

分、 (45.26 ± 4.82) 分。观察组干预前疼痛评分 (4.64 ± 0.85) 分、颈椎前屈活动度 (6.5 ± 2.8) 分、颈椎功能 (8.19 ± 0.84) 分,干预后分别为 (1.61 ± 0.44) 分、 (65.2 ± 3.1) 分、 (69.3 ± 2.6) 分。经比较,干预前组间各项评分差异无统计学意义 $P > 0.05$;干预后则为观察组优于对照组,统计学意义成立 $P < 0.05$ 。

2.2 两组患者生活质量评分比较

对照组患者生理健康 (77.52 ± 3.17) 分、心理健康 (72.21 ± 2.73) 分、睡眠质量 (70.96 ± 4.61) 分、精神状态 (76.52 ± 4.20) 分,观察组患者生理健康 (83.76 ± 3.11) 分、心理健康 (85.36 ± 3.82) 分、睡眠质量 (88.95 ± 3.12) 分、精神状态 (88.99 ± 5.22) 分,组间数据显示观察组患者生活质量优于对照组,统计学意义成立 $P < 0.05$ 。

3 讨论

颈椎病大多是由颈肩肌肉、骨骼长期劳损导致的功能障碍和结构改变,中医认为,颈椎病属于“劳损”、“眩晕”,与多方面原因有关,主要发病机理为气虚血瘀、瘀血阻脉,加之邪气侵袭,进而会引起颈椎病。在中医对颈椎病的治疗中,针灸和推拿比较有代表性,通过针灸对大椎穴、肩井穴、风池穴等穴位进行针刺,可以缓解局部肌肉痉挛以及对血管的压迫,有助于舒筋活络、改善缺血。同时,推拿的应用下能够重点对颈椎部位进行按揉,使其肌肉被放松,最终可达到理筋整复、气血通畅之效。联合康复理疗能缓解患者的软组织粘连情况,促进僵硬的肌肉群恢复活动能力,实现对颈椎功能的恢复。

本文中对照组采取常规护理措施,虽然对患者颈椎病的恢复带来助力,但收效甚微。而观察组采取综合护理干预,不仅可以通过个性化的心理疏导提高患者依从性,还能通过健康宣教来提升其自我护理能力,加用辨证饮食护理能更进一步改善患者病情。此外,还指导患者进行康复运动,通过循序渐进的运动指导不断提高患者的颈椎功能,还能积极引导患者养成健康的生活习惯,从而降低颈椎病的发生风险。

综上所述,颈椎病患者可以通过针灸、推拿、康复理疗方式刺激皮肤和穴位,以达到舒筋活络、活血行气、改善微循环、促进炎症和疼痛消除的目的。在此基础上

进行护理干预护理成效显著,能进一步减轻患者疼痛程度,缓解颈椎疾病症状,巩固疗效。

参考文献

- [1] 李丽,杨丽新,程晓娇等.奥马哈系统干预在针灸推拿结合理疗康复治疗神经根型颈椎病患者护理中的效果探讨[J].特别健康,2022(3):173-174.
- [2] 张海东.针灸推拿与康复理疗相结合对颈椎病患者的护理效果分析[J].健康忠告,2022,16(20):180-182.
- [3] 周妙娟.针灸推拿联合康复理疗对颈椎病患者的临床护理效果[J].世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2021,21(19):343-344.
- [4] 李莉,胡流霞,胡海蝶,莫海少.针灸推拿联合康复理疗对颈椎病患者的效果观察[J].中西医结合护理(中英文),2021,7(08):65-68.
- [5] 赵士梅.综合护理干预在针灸推拿结合理疗康复治疗颈椎病患者护理中的效果探讨[J].中外医疗,2021,40(15):129-131+135.
- [6] 麦迪努尔·艾尼,热孜瓦尼姑丽·麦麦提依明.颈椎病患者采用针灸推拿结合康复理疗治疗护理对策探讨[J].中国保健营养,2021,31(3):253.
- [7] 丁珊.针灸推拿与康复理疗相结合治疗颈椎病患者的护理体会[J].中国社区医师,2021,37(21):115-116.
- [8] 韩凯,李霞,尉淑红.针灸推拿与理疗康复相结合治疗颈椎病的护理体会[J].反射疗法与康复医学,2020,29(3):23-25.
- [9] 钟振美.针灸推拿联合康复理疗对颈椎病护理效果的影响[J].中国药物与临床,2021,21(09):1619-1621.
- [10] 魏兴坤,张敏道.颈椎病患者采用针灸推拿结合康复理疗治疗护理效果分析[J].健康之友,2020(12):204-205.

版权声明:©2025 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS