

颈椎保健操在疗养院中颈椎病疗养员康复护理中的价值

马敬敬, 谭荣莉*, 韩 冷, 蒋莎莎

天津康复疗养中心疗养三科, 天津

收稿日期: 2025年2月17日; 录用日期: 2025年3月9日; 发布日期: 2025年3月17日

摘 要

目的: 探讨颈椎保健操在疗养院中颈椎病疗养员康复护理中的效果。方法: 选取2023年1月至2024年1月疗养中心收治的颈椎病疗养员120例作为研究对象, 按照抛硬币的方法, 分为对照组和观察组各60例, 对照组接受常规护理, 观察组接受颈椎保健操护理, 对比两组疗养员的护理效果、疼痛情况、颈痛发作频率及睡眠质量。结果: 观察组护理总有效率高于对照组, 有差异($P < 0.05$); 观察组疼痛、睡眠质量等评分及颈痛发作频次均低于对照组($P < 0.05$)。结论: 通过实施颈椎保健操的护理干预措施, 颈椎病疗养员的颈部疼痛得到明显舒缓, 有效减少颈痛症状的发作频次, 而且促进睡眠质量的提升, 在缓解病痛、优化康复过程方面展现出积极效果, 值得深入探索与实践。

关键词

颈椎病疗养员, 颈椎保健操, 疗养院

The Value of Cervical Spine Exercises in the Rehabilitation Nursing of Patients with Cervical Spondylosis in Sanatoriums

Jingjing Ma, Rongli Tan*, Leng Han, Shasha Jiang

Sanatorium Three Department, Tianjin Rehabilitation and Convalescence Center, Tianjin

Received: Feb. 17th, 2025; accepted: Mar. 9th, 2025; published: Mar. 17th, 2025

Abstract

Objective: To investigate the effect of cervical spine exercise in the rehabilitation nursing of patients

*通讯作者。

文章引用: 马敬敬, 谭荣莉, 韩冷, 蒋莎莎. 颈椎保健操在疗养院中颈椎病疗养员康复护理中的价值[J]. 临床医学进展, 2025, 15(3): 1481-1485. DOI: 10.12677/acm.2025.153766

with cervical spondylosis in a sanitarium. **Methods:** A total of 120 patients with cervical spondylosis were selected from January 2023 to January 2024. They were divided into a control group and an observation group, with 60 patients in each group according to coin toss. The control group received routine nursing, and the observation group received cervical vertebra health exercise nursing. **Results:** The total effective rate of the observation group was higher than that of the control group ($P < 0.05$). The scores of pain, sleep quality, and the frequency of cervical pain in the observation group were lower than those in the control group ($P < 0.05$). **Conclusion:** By implementing the nursing intervention measures of cervical health exercises, the neck pain of patients with cervical spondylosis can be significantly relieved, effectively reduce the frequency of cervical pain symptoms, and promote the improvement of sleep quality, showing positive effects in alleviating pain and optimizing the rehabilitation process, which is worth further exploration and practice.

Keywords

Recuperator of Cervical Spondylosis, Cervical Spine Exercise, Sanatorium

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

1. 引言

颈椎病是临床上的一种常见疾病，其主要诱因包括骨质增生与颈椎的过度使用，他们常常会体验到颈背部的疼痛、恶心眩晕、上肢乏力和手指麻木等症状，这些症状极大地妨碍其日常生活与工作[1]。当前，临床治疗中普遍倾向于采用理疗、针刺等非侵入性手段作为主要治疗方式，同时结合有效的护理干预措施，这对于减轻患者症状及加速其恢复进程具有积极作用[2]。颈椎保健操作为一种非药物的疗法，因其简单易行、操作便捷以及效果突出等特点，逐渐吸引了人们的目光，其在疗养院中对于颈椎病疗养员的康复护理作用，是一个值得深入研究的主题[3]。本研究将聚焦于颈椎保健操在疗养环境中对颈椎病疗养员的康复效果，报告如下。

2. 资料与方法

2.1. 一般资料

选取 2023 年 1 月至 2024 年 1 月疗养中心收治的颈椎病疗养员 120 例作为研究对象，按照抛硬币的方法，分为对照组和观察组各 60 例，均为男性，对照组年龄范围是 20~40 岁，平均年龄(32.14 ± 2.23)岁；观察组年龄区间是 20~40 岁，平均(32.09 ± 2.18)岁。疗养员本人知情且自愿签署同意书，两组一般资料对比无差异($P > 0.05$)。

2.2. 方法

两组患者理疗时，专业医师进行牵引、按摩或中药熏蒸等操作，牵引是将头部、颈部放入牵引器脖托中，根据病情调节拉力，按摩则通过按压颈椎、肩周穴位放松肌肉，针灸治疗时，医师消毒穴位，快速进针并留针 15~30 分钟，期间患者可能感到酸胀、麻木，随后医师迅速拔针。

对照组接受常规护理干预，具体包括遵循医嘱来执行各类护理服务，如辅助疗养员完成各项医疗检查，并提供基础性的日常护理。此外，依据疗养员的年龄层次、文化背景等因素，灵活运用多种方式来

系统性地开展健康宣教工作, 这些方式包括面对面的讲解、发放健康教育手册, 以及组织疗养员观看相关的宣教视频等, 宣教的内容涵盖疾病的发病机制、预防与治疗的知识, 以及自我护理的方法等, 在生活中, 应当纠正其不良习惯, 例如避免长时间保持鞠躬或抬头的姿势, 重视并维持正确的坐姿, 同时要减少长时间进行连续性的活动, 以防颈部肌肉过度紧张, 通过这些宣教手段, 提升疗养员对自身病情的认知程度, 使他们能够充分意识到疾病治疗的重要性, 从而以更加理性的态度去面对整个治疗与护理的过程。

观察组在上述护理方案基础上加入颈椎保健操干预, 具体如下:

1) 疗养员采取站立或坐姿, 双手可以叉腰或自然放松下垂, 头部缓缓地向左、右两侧旋转, 在旋转的过程中, 动作需保持平稳且幅度要尽量大。每当头部旋转到最大限度时, 可稍作停顿, 大约 3 至 5 秒的时间, 以便让肌肉和韧带等组织得到充分的伸展, 从而增强颈部肌肉的力量。此动作需左右各旋转 8 至 12 次。

2) 进行左倾与右斜练习时, 体位保持不变, 头部需缓缓地向左侧及右侧转动, 进行侧屈动作, 这一过程中, 动作的速度宜慢, 同时确保侧屈的幅度尽可能大。每当头部侧屈达到其极限位置时, 应维持该姿势约 3 至 5 秒, 随后换边进行, 左右两侧各完成 8 至 12 次的侧屈练习。

3) 接下来进行前屈后伸的练习, 体位依旧维持原样, 头部尽量向前伸展, 随后再向后仰, 此动作重复 8 至 12 次, 注意, 在头部前伸与后仰的过程中, 同样要追求动作幅度的最大化。在练习背部与颈部的伸展动作时, 特别注重屈伸与项背拔伸的技巧。具体操作: 身体保持既定体位, 颈部努力向上延伸, 仿佛欲以头顶触及虚拟之球, 与此同时, 两肩放松, 自然下垂, 让背部肌肉得到充分的拉伸。当颈部伸展至极限位置时, 维持该姿势约 3 至 5 秒, 随后缓缓放松, 整个动作重复 8 至 12 遍。

4) 在进行环绕颈项的训练时, 首先要求疗养员保持站立的体态, 双手自然垂落, 确保呼吸畅通无阻, 维持平稳的呼吸节奏。训练的关键在于需大幅度地转动头部, 先是顺时针方向, 随后逆时针方向, 每个方向均转动十次, 每日进行两到三次此项训练, 每次持续大约二十分钟, 在运动过程中, 疗养员的上下肢应保持协调一致, 动作需流畅合拍。日常的工作环境中, 叮嘱疗养员适时起身活动, 通过轻轻转动头颈部来放松颈部肌肉, 鼓励进行颈部肌肉锻炼, 能有效维持颈椎的稳定性。关于夜间的睡眠习惯, 建议避免俯卧的睡姿, 并选用高度适中的枕头, 若其习惯侧卧, 则枕头的高度应与肩部保持一致, 确保睡眠时的舒适度与颈椎健康。

2.3. 观察指标

1) 在评估治疗效果时, 将其分为三类: 无效、有效与显效。若疗养员颈部活动度未见提升且颈痛症状无改善, 则视为无效; 若相较于护理前, 疗养员颈部活动范围有所扩大, 颈痛症状有所减轻, 则判定为有效; 而当疗养员颈部活动度基本恢复, 颈痛症状显著缓解乃至消失时, 即为显效。

2) 在统计疗养员恢复情况时, 主要关注疼痛程度、颈痛发作频次以及睡眠质量。疼痛程度的评估采用 VAS 视觉模拟评分法, 满分为 10 分, 得分越低意味着疼痛越轻微。颈椎痛的发作频次则由专业的医护人员进行详细记录; 至于睡眠质量的评价选用 PSQI 匹兹堡睡眠质量指数量表, 该量表涵盖主观睡眠感受、睡眠障碍情况以及日间功能障碍等多个维度, 总分为 21 分, 得分越低则代表疗养员睡眠质量越佳。

2.4. 统计学方法

通过 SPSS 21.0 进行分析, 计数资料采用 χ^2 检验, 以(n, %)表示, 计量资料采用 t 检验, 以($\bar{x} \pm s$)表示, 以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

3. 结果

3.1. 对比两组护理效果

观察组护理总有效率为 98.33%高于对照组的 85% ($P < 0.05$), 见表 1。

Table 1. Comparison of nursing effects between the two groups (n, %)

表 1. 对比两组护理效果(n, %)

组别	n	显效	有效	无效	总有效率
对照组	60	31	20	9	51 (85.00)
观察组	60	37	22	1	59 (98.33)
χ^2					6.982
P					0.008

3.2. 对比两组恢复指标

观察组疼痛、睡眠质量等评分及颈痛发作频次均低于对照组($P < 0.05$), 见表 2。

Table 2. Comparison of recovery indicators between the two groups ($\bar{x} \pm s$)

表 2. 对比两组恢复指标($\bar{x} \pm s$)

组别	n	疼痛评分(分)	颈痛发作频次(周)	睡眠质量评分(分)
对照组	60	4.47 ± 1.11	3.21 ± 0.84	10.52 ± 1.14
观察组	60	3.69 ± 0.92	1.74 ± 0.75	7.87 ± 1.25
t		4.191	10.112	12.133
P		<0.01	<0.01	<0.01

4. 讨论

社会的进步与发展促使人们的生活及工作模式发生了转变, 尤其在经济发展繁荣的地区, 越来越多的人选择坐在办公桌前, 面对着电脑工作。这一现象导致颈椎病逐渐成为了现代人的常见职业病, 且其发病率逐年攀升, 相关研究报告已有所证实[4]。鉴于此, 有必要在日常生活中掌握有效的颈椎病预防保健方法, 把握相关要点, 从而避免颈椎病的困扰, 促进个体的健康发展。当前, 颈椎保健操被视为防治颈椎病的关键措施之一, 它能够助力提升颈部的血液循环状况, 还能有效舒缓颈部肌肉的紧张, 调整肌肉张力平衡, 进而有助于缓解并改善颈椎病的症状, 这一方法侧重于通过自然、温和的方式, 逐步引导颈椎恢复健康状态。

本文研究中, 观察组护理总有效率高於对照组; 观察组疼痛、睡眠质量等评分及颈痛发作频次均低于对照组($P < 0.05$), 颈椎保健操在疗养院针对颈椎病疗养员的康复护理中, 展现出相较于常规护理更为显著的临床护理效果。这一现象的背后, 蕴含着多方面的原因。

颈椎保健操通过左顾右盼、前低后仰及颈部旋转等保健操动作, 其护理成效显著, 症状亦得到多方面的好转。左顾右盼的动作能充分延展颈椎两侧肌群, 加固颈椎侧向的稳固性; 而前低后仰则侧重于锻炼颈椎前后区域的肌肉, 优化颈椎的屈伸机能, 颈部旋转练习不仅舒缓了颈部肌肉的紧绷状态, 还促进颈椎关节的灵活运转。此类针对性的体操动作有效减轻颈椎肌肉的紧张与僵硬感, 颈椎疼痛程度因此大幅降低, 与此同时, 持之以恒的练习能增强颈椎的稳定性, 有效地训练疗养员的颈椎椎体及其周围结构

的平衡能力,增强肢体自主运动能力,还显著提升其肢体的灵活程度,为颈椎的康复奠定坚实的基础[5]。颈椎保健操在疗养过程中的应用,有助于改善疗养员的气血状态,疏通血脉,在慢动作、大幅度的训练方式下,疼痛感受得到明显缓解。颈椎保健操的规律性练习,减少了颈痛发作的频次,通过持续的锻炼,疗养员颈椎逐渐适应正确的运动模式,从而减少了因不良姿势或过度劳损而引发的疼痛,随着颈椎疼痛感的减轻和颈椎功能的逐步恢复,睡眠质量得到显著提升,为其全面康复提供有力支持[6]。

5. 结语

综上,通过实施颈椎保健操的护理干预措施,颈椎病疗养员的颈部疼痛得到明显舒缓,有效减少颈痛症状的发作频次,而且促进睡眠质量的提升,在缓解病痛、优化康复过程方面展现出积极效果,值得深入探索与实践。

声 明

该病例报道已获得疗养员的知情同意。

参考文献

- [1] 牛占君. 个性化颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用价值研究[J]. 中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生, 2024(9): 91-94.
- [2] 常鸣. 颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用效果[J]. 中国实用医药, 2021, 16(1): 199-201.
- [3] 刘杰. 个性化颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用价值研究[J]. 中外医疗, 2022, 41(5): 131-135.
- [4] 范瑜. 颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用效果观察[J]. 中国农村卫生, 2020, 12(10): 52.
- [5] 计怀燕. 颈椎保健操在颈椎病康复护理中的应用疗效观察[J]. 当代临床医刊, 2021, 34(6): 69, 99.
- [6] 赵娜, 王平. 颈椎病康复护理中个性化颈椎保健操的应用价值分析[J]. 保健医学研究与实践, 2022, 19(S1): 313-314.