

# 微信延续性护理在腰椎间盘突出症患者 PLIF 术后康复的应用

曾小明 黎素因 区彩琼

广东佛山市高明区人民医院 广东 佛山 528500

**【摘要】目的：**研究微信延续性护理在腰椎间盘突出症患者后路减压椎间植骨融合（PLIF）术后康复的应用效果。**方法：**选取 2018 年 6 月—2020 年 6 月我科收治的 80 例腰椎间盘突出症患者作为研究对象，依循随机数字表法将其分为基础组（行基础护理）与持续组（行微信延续性护理），每组 40 例。对比两组患者护理方式对患者术后康复的效果。**结果：**持续组护理恢复总有效率为 97.50%，高于基础组的 82.50%， $P < 0.05$ 。护理前，两组患者生活质量相比差异无统计学意义， $P > 0.05$ ；护理后 2 个月、4 个月，持续组患者生活质量优于基础组， $P < 0.05$ 。**结论：**对腰椎间盘突出症患者在 PLIF 术后采用微信延续性护理能促进其康复速度，可收获良好的护理效果，同时能够提高患者的生活质量，值得临床推广应用。

**【关键词】** 延续性护理；腰椎间盘突出症；后路减压椎间植骨融合术；微信

## Application of Wechat Continuous Nursing in Rehabilitation of Patients with Lumbar Disc Herniation after PLIF

ZENG Xiao-ming, LI Su-yin, OU Cai-qiong

Gaoming District People's Hospital of Foshan City, Guangdong, Foshan, Guangdong 528500

**【Abstract】 Objective:** To study the effect of wechat continuous nursing on the rehabilitation of patients with lumbar disc herniation after posterior decompression and interbody fusion (PLIF). **Methods:** 80 patients with lumbar disc herniation treated in our department from June 2018 to June 2020 were selected and listed as the basic group ( $n = 40$ , basic nursing) and the continuous group ( $n = 40$ , wechat continuous nursing) according to the random number table method. The effects of the two groups of nursing methods on the postoperative rehabilitation of patients were compared. **Results:** The total effective rate of wechat continuous nursing recovery was 97.50%, which was higher than 82.50% in the basic group,  $P < 0.05$ ; There was no significant difference in the quality of life between the two groups before nursing,  $P > 0.05$ . The quality of life in the continuous group 2 and 4 months after nursing was better than that in the basic group,  $P < 0.05$ . **Conclusion:** Wechat continuous nursing for patients with lumbar disc herniation after PLIF can promote their rehabilitation speed, with good effect, and improve their quality of life, which is worthy of application.

**【Key words】** Continuous nursing; Lumbar disc herniation; Posterior decompression and interbody fusion; WeChat

**【中图分类号】** R473

**【文献标识码】** B

**【文章编号】** 2096-1685(2022)12-0115-03

椎间盘是由中心髓核、上下软骨板及四周纤维环组成的，机体在端坐位与前屈位时其椎间盘所负担的压力最大，是造成椎间盘退行性病变的首要不良姿态。腰椎间盘突出症 (lumbar disc herniation, LDH) 发病内在原因是患者随着年龄增长，其髓核内水分降低、纤维环强度减弱、椎间隙狭隘，导致椎间盘发生退化；外在原因则是椎间盘髓核出现退化及纤维环破损引发髓核组织凸出，对神经根或马尾神经造成压迫与刺激进而引发的一系列临床症状，多在 20~50 岁的中青年人群中发病，会对患者生活质量造成严重影响<sup>[1]</sup>。卫生组织发布数据显示，随着我国经济快速发展，人们生活节奏加快，腰椎间盘突出症发病率显著升高，已成为社会常见职业性疾病，严重影响患者日常生活，阻碍社会进展。现代医学针对腰椎间盘突出症治疗方案较多，主要分为手术治疗及非手术治疗。临床上多数患者会选择非手术治疗，以采取理疗手法为主，可有效

缓解腰腿不适症状。但在临床应用显示，腰椎间盘突出与患者不良坐姿、生活习惯等因素具有密切关联，具有较高的疾病复发概率，反复发作会对患者身心健康带来极大影响，且随疾病进展，导致患者腰椎功能减退，易导致患者劳动功能丧失。后路腰椎体间融合术 (posterior lumbar interbody fusion, PLIF) 是腰椎间盘突出症患者普遍应用的手术方式，虽能在一定程度上改善患者临床病症，但临床疗效仍不理想；而在术后实施早期功能锻炼可进一步提高临床疗效。针对以上内容，本文将微信延续性护理应用至我科收治的腰椎间盘突出症 PLIF 术后患者护理中，目的是分析其对患者术后康复效果的影响。

### 1 资料与方法

#### 1.1 一般资料

选取 2018 年 6 月—2020 年 6 月我科接治的 80 例腰椎间盘突出症患者作为研究对象，依循随机数字表法将其分

为基础组与持续组, 每组 40 例。基础组男性 23 例, 女性 17 例; 年龄 32~56 岁, 均龄 (46.54±4.46) 岁; 病程 3~8 年, 平均病程 (6.47±0.54) 年。持续组男性 20 例, 女性 20 例; 年龄 33~55 岁, 均龄 (46.62±4.35) 岁; 病程 3~9 年, 平均病程 (6.48±0.58) 年。两组患者的基线资料差异无统计学意义,  $P<0.05$ , 研究可比; 全部均对本次研究均知情并签字。

纳入标准: (1) 均符合腰椎间盘突出症诊断标准, 患者入院后经临床症状及体征、腰椎功能评估、影像学等综合检查确诊为腰椎间盘突出症, 排除因外伤导致腰腿疼痛患者<sup>[2]</sup>; (2) 所选患者均遵医嘱接受手术治疗, 符合手术开展要求, 且既往无手术治疗史; (3) 所选患者均具有独立法人能力, 具有良好认知功能, 可独立配合手术及护理, 独立配合问卷填写, 并于入组之前签署书面知情同意书。

剔除标准: (1) 有严重精神疾病或认知障碍者; (2) 同时参与多个研究者; (3) 对本次研究不配合或参与中途退出者。

## 1.2 方法

1.2.1 基础组 将功能训练方式制作成手册方式在患者出院时向其发放, 并详细说明其中内容; 指导患者进行五点支撑法训练, 完成训练后进行三点支撑法训练, 根据自身情况调整训练方案, 每项动作训练 20~30 次/d; 嘱患者出院后 2 周进行下蹲动作训练, 训练期间双手需扶有支撑物避免摔倒, 每日训练 10min; 完成训练后改完单手手扶, 用足尖走路, 训练 5min 后进行足跟走路。出院后 1 个月指导患者做抬腿锻炼, 患者左手扶桌边, 右手向前伸展, 随后抬高右腿并用脚尖踢打右手, 训练 5min 后更换另侧肢体, 交替进行训练; 出院后 2~3 个月的居家期间根据自身耐受程度循序渐进地进行功能训练<sup>[3-4]</sup>。主管护士需定期进行电话随访, 了解并指导患者的训练方式, 嘱患者适时返院进行复诊。

### 1.2.2 持续组 具体内容如下:

1.2.2.1 组建微信延续性护理小组 护理开展前, 针对科室内护理人员开展岗位培训教育, 邀请康复科专家, 针对小组护理人员开展专业技能培训, 主要培训内容包括腰椎间盘突出症术后康复需求、康复锻炼内容, 提高护理人员康复技能, 可依据自身专业知识评估腰椎间盘突出症患者术后腰椎功能, 依据患者转归情况开展针对性康复指导, 提高护理队伍综合素质。明确延续性护理的开展优势、开展措施, 要求护理人员熟练掌握微信小程序, 熟悉微信延续性护理开展流程, 为优质护理对策的落实奠定基础。

1.2.2.2 出院时强化健康教育 于患者出院时加强与患者及家属沟通, 告知微信延续性护理开展优势、应用价值及便捷性; 告知患者及家属如何正确参与微信延续性护理, 确保患者及家属知情权; 争取患者及家属同意, 预留患者联系方式, 构建良好的护患关系。于出院前, 针对术后康复锻炼对患者进行必要性的普及宣教, 通过分享临床成功治疗案例、临床最新研究结果等信息, 提高患者护理配合度, 提高患者康复锻炼积极性; 出院前加强家庭宣教, 向家属讲解腰椎间盘突出症患者

术后康复情况、延续护理开展优势等情况, 争取家属配合。在患者居家康复时, 建议家属多给予患者家庭支持, 鼓励患者参与延续护理, 让患者切身感受到医务人员及家庭的关怀; 发挥监管机制, 增加医护人员与患者家庭的沟通, 建立良性反馈机制, 实时掌握患者居家康复情况, 以及时调整及完善康复锻炼措施<sup>[5]</sup>。主管护士培训患者家属负责人, 让其掌握应用知识, 便于日后对患者不良生活习惯加以监督与纠正。

1.2.2.3 建立医护患三方微信交流群, 确保对患者居家情况均所掌握与了解, 及时对其日常管理进行指导<sup>[6-7]</sup>。家庭负责人员对患者日常活动进行管理, 遇到问题及时在微信随访群与主管护士、医生进行沟通, 并解决。

1.2.2.4 主管护士、医生定时在群内发布与疾病相关的最新知识内容, 通过制作功能锻炼视频和功能锻炼图文附加文字说明的方式为患者深入讲解功能锻炼方式, 患者录制每天锻炼视频在微信上进行打卡<sup>[8-9]</sup>。当患者分享锻炼时心得体会或提出疑虑时, 及时进行回应与解答, 纠正患者锻炼期间的不当之处; 医护除了给予其个性化康复建议与指导外, 还要多鼓励、肯定患者, 给予患者心理支持<sup>[10-11]</sup>。

## 1.3 观察指标

1.3.1 根据疗效标准将两组术后恢复效果分为优、良、尚可、差<sup>[12]</sup>, 并计算总有效率 优: 患者临床病症完全消失, 恢复原有生活与工作; 良: 患者临床病症基本改善, 行为活动稍有限制, 不影响生活工作; 尚可: 患者临床病症有所缓解, 行为活动受到限制, 对生活工作造成影响; 差: 以上标准均未达到甚至加重。总有效率=1-(差的比例)。

1.3.2 在护理前, 护理后 2 个月、4 个月通过生活质量评分调查表评估两组生活质量 主要涉及 8 个小条目, 包括生理职能、躯体角色、社会功能、生理功能, 情感状况、活力、躯体疼痛、健康状况等维度, 每个维度下分设 5~10 个小问题, 满分为 100 分, 得分越高, 代表生活质量越好, 呈正相关性; 要求患者自主填写问卷, 确保问卷当场发放后当成回收, 确保回收利用率为 100%。

## 1.4 统计学处理

采用 SPSS 19.0 统计软件对所得数据进行分析处理, 计数资料采用百分率 (%) 表示, 以  $\chi^2$  检验, 计量资料用 ( $\bar{x} \pm s$ ) 表示, 以  $t$  检验,  $P<0.05$  为差异具有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 比较两组患者恢复效果

持续组患者恢复总有效率为 97.50%, 高于基础组的 82.50%,  $P<0.05$ , 详见表 1。

表 1 比较两组患者恢复效果 [n(%)]

组别	优	良	尚可	差	总有效率
基础组	26	5	2	7	33 (82.50)
持续组	30	6	3	1	39 (97.50)
$\chi^2$	—	—	—	—	5.000
$P$	—	—	—	—	0.025

### 2.2 比较两组患者生活质量

护理前, 两组患者的生活质量评分差异无统计学意义,  $P>0.05$ ; 护理后 2 个月、4 个月, 持续组患者生活质量优于基础组患者,  $P<0.05$ 。详见表 2。

表 2 比较两组患者生活质量  $[(\bar{x}\pm s), \text{分}]$

组别	护理前	护理后 2 个月	护理后 4 个月
基础组	45.47±2.43	58.54±3.35	70.35±4.12
持续组	45.43±2.47	67.58±3.46	85.48±4.56
<i>t</i>	0.073	11.872	15.571
<i>P</i>	0.942	0.001	0.001

### 3 讨论

腰椎间盘突出症患者在保守治疗无效时应积极采取手术治疗。其中, PILF 术是腰椎间盘突出症患者常用治疗措施, 虽有一定效果, 但整体疗效仍不够理想; 研究表明, 术后给予患者康复锻炼对进一步提高临床具有重要作用, 因此, 需在患者在居家期间采取相应护理以促进其快速恢复。

延续性护理又称为过渡性护理, 是从院内护理延伸至患者家庭的一种护理模式, 是为确保护理持续性与协调性而制定的一系列护理手段, 在各种疾病患者护理中均可适用。电话随访是最便捷易实施的一种随访方式, 虽能起到监督效果, 但对患者功能训练动作是否标准规范的指导效果不理想。受患者认知水平、语言表达能力等因素的影响, 电话随访过程中, 患者无法正确描述机体状况, 故导致医护人员无法正确掌握患者机体状况。随着互联网技术的高速发展, 微信已成为人们日常所需的一种通讯工具, 通过在微信群里发布生动形象的图文、视频引起患者注意力, 促进患者提高阅读兴趣, 为医患沟通提供更多途径。医护人员可通过检索临床最新文献等, 分享临床治疗案例、治疗心得, 拓宽患者健康教育途径, 并起到督促作用。随着近年人们使用手机时间延长, 微信延续性护理的开展具有可行性, 患者使用手机时便于实时查阅相关知识, 同时对患者存在的疑虑可在线进行解答, 使患者深入掌握护理知识, 加快其康复速度。而定期干预与指导能对患者不当之处进行纠正与改进, 进而确保功能锻炼发挥其作用<sup>[13]</sup>。微信延续性护理主要通过建立微信公众号、微信群等方式, 邀请腰椎间盘突出症患者及家属参与, 为病友之间沟通提供途径, 病友之间相互沟通, 分享锻炼心得, 借助共情疗法, 起到互相激励的作用, 可有效改善患者焦虑、紧张等负面情绪, 病友之间沟通可有效提高康复锻炼信心。腰椎间盘突出症患者术后腰椎的生理结构出现障碍, 造成腰椎稳定性较差, 出现腰痛及复发等并发症; 而功能锻炼能有效维持患者的脊柱稳定性, 患者坚持展开功能训练能促进病情得到快速恢复。本文结果显示, 持续组恢复总有效率高于基础组,  $P<0.05$ 。此外, 本文对两组生活质量进行研究后发现, 护理前两组生活质量相比无显著差异,  $P>0.05$ ; 护理后 2 个月、4 个月, 持续组生活质量均优于基础组,  $P<0.05$ 。分析原因为腰椎间盘突出症患者术后康复长期性, 与患者自护能力具有密切关联; 患者通过在微信群内与其他患者交流探讨, 医护人员针对其错误行为与观念及时纠正与指导, 同时嘱

家属监督患者定时进行功能训练使其早日恢复肢体功能, 有助于促进患者术后腰椎功能恢复, 进而提高患者生活质量, 对其早日回归社会有促进作用。

综上所述, 对腰椎间盘突出症患者在 PILF 术后采用微信延续性护理能使其快速恢复健康, 护理效果较佳, 同时能提高其生活质量, 值得临床推广。

### 参考文献

- [1] 吴敏, 杨敏, 王爱红. 基于微信的中医延续护理在腰椎间盘突出症出院患者中的应用评价 [J]. 解放军护理杂志, 2017,34(16):34-37.
- [2] 高丽, 梁海英, 白小花, 等. 微信平台在腰椎间盘突出症病人术后延续护理中的应用 [J]. 护理研究, 2017,31(6):758-760.
- [3] 周小兰, 周丽平, 王小兰. 微信的持续护理对中青年腰椎间盘突出症病人 PLIF 术后康复的效果研究 [J]. 东方药膳, 2020(12):219.
- [4] 唐茜. 延续性康复护理对腰椎间盘突出症患者微创术后康复的影响 [J]. 家庭医药, 2019(2):289.
- [5] 钟智荣, 林旭霞, 谢地香. 基层医院延续性护理在腰椎间盘突出症术后患者中的应用效果 [J]. 当代护士 (上旬刊), 2021(11):79-82.
- [6] 周莉, 张璟雯. 延续性护理措施在腰椎间盘突出症术后出院患者中的应用观察 [J]. 当代临床医刊, 2019, 32(4):350,312.
- [7] 彭淑平. 延续性康复护理对腰椎间盘突出症患者微创术后康复的影响效果分析 [J]. 实用临床护理学电子杂志, 2020,5(33):87.
- [8] 张凤霞. 利用微信平台延续性护理对老年腰椎间盘突出症术后患者康复及生活质量的影响 [J]. 中国初级卫生保健, 2019,33(2):80-82.
- [9] 何新. 腰椎间盘突出症患者微创术后康复期间实施延续性康复护理的效果研究 [J]. 智慧健康, 2020,6(27):122-123,136.
- [10] 马丹凤. 延续性护理措施在腰椎间盘突出症术后出院患者中的应用观察 [J]. 医学食疗与健康, 2020,18(21):132,134.
- [11] 朱玲芳. 延续性康复护理模式对腰椎间盘突出症患者微创术后功能恢复的影响 [J]. 当代护士 (中旬刊), 2021,28(4):112-114.
- [12] 张凡, 张新芳, 杨媚. 基于家庭无缝隙理念的延续护理在腰椎间盘突出症患者术后的应用效果 [J]. 国际护理学杂志, 2020,39(17):3256-3258.
- [13] 任真真. 腰椎间盘突出症患者微创术后康复期间实施延续性康复护理的效果 [J]. 国际护理学杂志, 2018,37(20):2810-2813.