

健康宣教联合延续性护理对于提高骨质疏松性腰椎骨折患者

PVP 术后功能锻炼知晓率的价值

吴娟平 毛英莲

新疆医科大学第六附属医院 新疆 乌鲁木齐 830000

【摘要】目的：探究健康宣教联合延续性护理对提高骨质疏松性腰椎骨折患者 PVP 术后功能锻炼知晓率的价值。方法：选取 2024 年 3 月至 2025 年 3 月收治的骨质疏松性腰椎骨折行 PVP 术后患者 40 例，采取随机数字表法，分别实施常规护理（对照组）、健康宣教联合延续性护理（研究组）。结果：研究组术后 3 个月知晓率 90.00%，术后功能锻炼完全依从 13 例，总依从率 95.00%（19/20）；对照组术后 3 个月知晓率 45.00%，术后功能锻炼完全依从 7 例，总依从率 75.00%（15/20）， $P<0.05$ 。结论：在骨质疏松性腰椎骨折患者行 PVP 手术治疗方案后，通过规范应用健康宣教联合延续性护理措施，能够有效提升临床护理效果，切实提高功能锻炼知晓率与依从性，对改善患者预后品质具有重要意义。

【关键词】健康宣教；延续性护理；骨质疏松性腰椎骨折；PVP 手术

DOI:10.12417/2705-098X.26.12.018

在老年人群中，骨质疏松性椎体压缩骨折较为常见，极易造成患者残疾，对其生活质量带来不良影响。目前，医师主要采取经皮椎体成形术（PVP）针对患者实施微创治疗，可有效改善患者临床症状，具有微创、止痛效果显著等多种优势，深受医患的高度认可^[1]。通常情况下，经过手术治疗后，患者还需接受一系列的康复锻炼，以此加快术后恢复速度，从而最大限度降低疾病影响程度。但是，由于术后住院时间相对较短，传统健康宣教较为枯燥，再加上护理内容局限于病情控制，对出院后的健康指导相对较少，致使患者出院后的功能锻炼知晓率大幅下降，间接影响术后恢复效果。为此，健康宣教联合延续性护理的应用可有效解决过往护理不足，其借助视觉化、多形式的宣教措施，联合家庭访视、微信随访等措施，可进一步强化出院后的健康指导，切实提高患者依从性^[2]。基于此，本次研究针对健康宣教联合延续性护理在骨质疏松性腰椎骨折 PVP 术后患者的应用效果展开相应实验，现报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

根据随机数字表法，将参选患者均分为两组。其中，研究组（20 例）年龄 49-82 岁，均龄（69.78±9.51）岁，男、女分别 11、9 例；对照组（20 例）年龄 48-81 岁，均龄（69.81±9.87）岁，男、女分别 8、12 例，比对其他各项基本资料不存在明显差异。

1.2 方法

对照组：由医护人员实行常规护理方案。首先，术后采取口头健康宣教措施，主要讲解术后恢复的注意事项、下地活动时机等，确保术后恢复过程的安全性。同时，制作完善的术后康复指导图册，交由患者自行阅读。其次，在办理出院后，医护人员需按照医嘱，告知患者按时服药的重要性，并讲解保持

健康饮食、适当运动的重要性。最后，叮嘱患者定期复诊，相关医护人员需每月定期完成一次电话随访，了解患者身体的恢复状况，并叮嘱患者积极参与功能锻炼，以加快创口恢复速度。

研究组：实行健康宣教联合延续性护理方案。

（1）健康宣教

①组建专业护理小组，小组成员主要包含专科护士、医师等。小组需定期接受专业技能培训，包括心理学、沟通技巧等多方面，以提高医护人员的交流能力，促进护理工作的高效开展。同时，还要收集与 PVP 术后功能锻炼护理相关的文献资料，制定完善的康复锻炼指导图册。图册内容以图片为主，以方便患者了解每个锻炼动作，使其能够积极参与术后功能锻炼。主要锻炼项目为“飞燕式”“五点支撑”动作，图册需详细标注每个动作的训练时间、体位等，并为其制定分阶段的锻炼目标，确保患者能够充分掌握每次训练量，切实提高术后功能锻炼效果^[3]。

②宣教手段。以 Teach-back 回授法开展宣教工作，使其能够充分掌握健康知识要点。首先，由医护人员演示图册内容，同步讲解每个动作的注意事项、难点等基本信息。比如，练习五点支撑时，需要叮嘱患者收紧肚子、双脚踩稳，以免肢体动作不协调，从而对锻炼效果带来不良影响。其次，在完成动作演示后，由医护人员现场提问，让患者复述训练过程的注意事项、难点等信息，以帮助患者形成对理论内容的深刻认识。再次，引导患者独立完成所有练习动作，由医护人员做好全程陪伴、观察，适时提醒错误动作。最后，针对错误动作，由医护人员强化指导工作，以针对性的纠正措施，确保患者能够完全掌握锻炼要领。

③视频辅助宣教。联合应用可视化教学工具，由医护人员提前录好每个康复动作的锻炼视频。出院时，借助微信或者医

院官网网站, 将其推送给患者或者家属手机, 为患者居家康复锻炼提供有力的支持。视频时间不宜过长, 应保持3分钟左右, 并且视频内容还要做好对慢动作、常见错误的讲解, 从而有效提升康复锻炼效果, 加快病情恢复速度。

(2) 延续性护理

①微信平台管理。由小组医护人员利用微信组建交流群, 成员分别担任管理员。在患者出院前, 由医护人员邀请患者加入交流群, 以此为后续居家功能锻炼奠定坚实的基础。在该平台的帮助下, 医护人员需定期推送健康知识, 以提高患者对骨质疏松性腰椎骨折的了解程度。比如, 在饮食方面, 可以推送文字加图片的宣传资料, 内容包含维生素D的补充建议、高钙食物类型及重要性等, 从而帮助患者纠正错误饮食习惯。另外, 在该平台中, 医护人员还可以推送康复故事, 由疗效显著的出院患者分享康复经验, 以此激励其他患者积极参与功能锻炼, 增强治疗信心。需要注意的是, 在该平台中, 医护人员每日至少检查两次群交流信息, 患者所提出的治疗或者锻炼问题的回复时间不得超过4小时, 以此最大限度满足患者治疗需求。

②视频监督。联合患者家属强化对患者锻炼行为的监督, 医护人员需告知患者与家属, 实施视频监督的重要意义, 叮嘱家属每周拍摄患者参与功能锻炼的视频, 视频时间至少需要30秒, 并将其发送至微信群, 依托群体力量督促患者积极参与功能锻炼^[4]。在收到视频后, 医护人员需安排固定时间针对视频内容进行检查, 主要评估每个动作是否做到规范、合理, 以帮助患者及时调整锻炼动作。

③定期随访。经过一个月后, 由医护人员系统性的梳理每周视频监督文件, 以掌握患者恢复状况。同时, 统计患者多次出现的锻炼问题, 由医护人员利用电话开展回访工作, 以了解导致动作错误的主要原因, 并为其提供具有一定针对性的改善方案。另外, 还要叮嘱患者定期接受门诊复查, 由医护人员面对面的讲解每个动作的练习要点, 以此有效提升锻炼效果。

1.3 观察指标

(1) 功能锻炼知晓率: 由本院专家结合手术类型、护理内容等多项影响因素自制《PVP术后功能锻炼知识问卷调查表》, 总分100分, 交由患者出院时、3个月后填写, 并统计各阶段功能锻炼知晓率。

(2) 依从性。综合评估患者对功能锻炼、自我管理等多方面的依从性, 并划分为完全依从、部分依从、完全不依从, 统计总依从率。

1.4 统计学方法

采用SPSS19.0统计学软件处理数据, 计数资料使用%表示, χ^2 校验, 以 $P < 0.05$ 表示数据差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 PVP术后功能锻炼知晓率

研究组出院时知晓率95.00%, 与对照组出院时知晓率90.00%相比无明显差异, $P > 0.05$ 。研究组术后3个月知晓率90.00%, 相较于对照组术后3个月知晓率45.00%差异显著, $P < 0.05$ 。见表1。

表1 比较术后功能锻炼知晓率(%, 例)

组名	研究组	对照组	χ^2 值	P 值
例数	20	20		
出院时知晓率	19(95.00)	18(90.00)	0.516	>0.05
术后3个月知晓率	18(90.00)	9(45.00)	6.852	<0.05

2.2 PVP术后功能锻炼依从性

研究组术后功能锻炼完全依从13例, 总依从率95.00%; 对照组术后功能锻炼完全依从7例, 总依从性75.00%, $P < 0.05$ 。见表2。

表2 比较术后功能锻炼依从性(%, 例)

组名	研究组	对照组	χ^2 值	P 值
例数	20	20		
完全依从	13(65.00)	7(35.00)		
部分依从	6(30.00)	8(40.00)		
完全不依从	1(5.00)	5(25.00)		
总依从率	19(95.00)	15(75.00)	5.878	<0.05

3 讨论

在临床治疗骨质疏松性椎体压缩骨折患者时, PVP手术尽管可以有效缓解身体疼痛症状, 改善患者临床症状; 但在治疗后, 还需要患者积极参与功能锻炼, 以巩固临床治疗效果。但是, 以往经过手术治疗后, 患者由于对功能锻炼的认知不足, 出院后的功能锻炼依从性相对较低, 对术后恢复也带来了不良影响。因此, 有必要强化护理干预, 切实提高患者对功能锻炼的认知程度, 从而充分保障术后恢复效果。

本次研究针对健康宣教联合延续性护理的应用展开论证, 分析常规护理、健康宣教联合延续性护理方案对提高患者依从性、功能锻炼知晓率的重要作用。其中, 在功能锻炼知晓率方面, 研究组PVP术后3个月的功能锻炼知晓率相对较高, 与对照组相比存在明显差异, $P < 0.05$ 。究其原因, 在健康宣教联合延续护理中, 医护人员通过对宣教手段展开了创新优化, 不再局限于口头讲解, 而是联合应用图片、视频等工具, 为患者直观展现了功能锻炼要点及重要性。此时, 不仅能够降低理解难

点,还可以充分满足老年人对新知识的学习需求,切实提高健康宣教效率。同时,在功能锻炼中,通过制定循序渐进的训练目标,让患者能够直观感受每个阶段的恢复效果,极大的增强了功能锻炼依从性。最后,通过制作健康宣教视频,将其分享至患者,可为患者居家功能锻炼提供可靠的学习资源,并以此帮助患者逐步形成对功能锻炼知识的长期记忆^[5]。

在依从性方面,研究组完全依从患者相对较多,与对照组完全依患者人数相比差异显著, $P < 0.05$ 。究其原因,通过微信监督,医护人员能够定期为其推送功能锻炼、骨质疏松性腰椎

骨折等多方面的健康知识,依托外部刺激,帮助患者逐步培养良好的锻炼习惯。同时,借助视频监督方式,可充分发挥患者家属的督促作用,并在医护人员的专业指导下,不断增强锻炼信心,提高功能锻炼依从性。

综上所述,在骨质疏松性腰椎骨折患者 PVP 手术治疗后,采取健康宣教联合延续性护理方案,可有效解决常规护理不足,切实提高患者功能锻炼知晓率及依从性,对巩固患者术后恢复效果具有重要意义。

参考文献:

- [1] 王茜蔚,王娜娜,张艳.以个体评估结果为基础的延续性护理在老年胸腰椎压缩性骨折患者中的应用[J].现代养生,2025,25(13):1005-1009.
- [2] 颜迪.全方位精细化护理在老年胸腰椎骨折患者中的应用效果分析[J].中国社区医师,2025,41(11):85-87.
- [3] 于文青,余娣.ESPCS 宣教护理模式对老年骨质疏松性胸腰椎骨折患者生活质量的影响[J].中国医药指南,2024,22(34):54-57.
- [4] 周聪怡,段娜.延续性护理在腰椎骨折术后患者中的应用效果[J].中国民康医学,2024,36(21):180-182.
- [5] 陆靓雅,朱晓峰,魏蓉,等.ESPCS 护理对老年骨质疏松性胸腰椎骨折患者知识水平与健康行为的干预效果[J].护理实践与研究,2023,20(24):3702-3707.