

针灸护理促进腰椎疾病患者功能恢复的临床实践研究

刘小利

山西省针灸医院 山西 030032

【摘要】：目的：探讨中医针灸专项护理干预应用于腰椎疾病患者临床康复中的实践价值。方法：选取2026年1月—2026年6月本院收治的100例腰椎疾病患者为研究对象，随机均分对照组与观察组各50例。对照组实施腰椎疾病常规康复护理，观察组在常规护理基础上施以辨证取穴、时序施护的系统化针灸护理干预，持续干预4周。对比两组患者疼痛评分、腰椎功能恢复评分及临床护理有效率。结果：干预后观察组VAS疼痛评分显著低于对照组，JOA腰椎功能评分、临床总有效率显著高于对照组，组间各项数据差异均具备统计学意义（ $P<0.05$ ）。结论：针对性针灸护理可有效疏通腰椎经络气血、缓解病理性疼痛、改善腰椎活动受限状态，显著加速腰椎疾病患者功能康复进程，临床疗效确切、安全性高，可作为腰椎疾病康复核心护理手段推广应用。

【关键词】：针灸护理；腰椎疾病；功能恢复；疼痛干预；康复护理

DOI:10.12417/2705-098X.26.19.091

Clinical Practice Study on Acupuncture Nursing Interventions in Promoting Functional Recovery Among Patients with Lumbar Spine Disorders

Liu Xiaoli

Abstract:Objective: To investigate the practical value of specialized TCM acupuncture nursing interventions in the clinical rehabilitation of patients with lumbar spine disorders. Methods: A total of 100 patients with lumbar spine disorders admitted to our hospital between January 2026 and June 2026 were selected as study subjects and randomly divided into a control group and an observation group, with 50 patients in each group. The control group received conventional rehabilitation nursing care for lumbar spine disorders, while the observation group received a systematic acupuncture nursing intervention—based on syndrome differentiation for acupoint selection and time-sequence nursing protocols—on top of conventional nursing care; this intervention was administered over a period of 4 weeks. Pain scores, lumbar spine functional recovery scores, and the clinical nursing efficacy rate were compared between the two groups. Results: After the intervention, the VAS pain score in the observation group was significantly lower than that in the control group; the JOA lumbar spine functional score and the overall clinical efficacy rate in the observation group were significantly higher than those in the control group; all differences between the two groups were statistically significant ($P<0.05$). Conclusion: Targeted acupuncture nursing interventions can effectively promote the circulation of qi and blood in the lumbar spine meridians, alleviate pathological pain, and improve limited lumbar spine mobility; they significantly accelerate the functional recovery process in patients with lumbar spine disorders, demonstrate proven clinical efficacy and high safety profiles, and can therefore be widely adopted as a core nursing approach in the rehabilitation of lumbar spine disorders.

Keywords: Acupuncture Nursing; Lumbar Spine Disorders; Functional Recovery; Pain Intervention; Rehabilitation Nursing

引言

腰椎疾病是临床骨科、康复科高发退行性病变，以腰椎间盘突出、腰椎骨质增生、腰肌劳损为主要病种，多见于中老年群体及长期伏案劳作的中青年人群，核心临床表现为腰部持续性酸痛、下肢放射痛、腰椎屈伸活动受限，病情迁延反复可引发腰部肌力下降、行走障碍，严重降低患者日常生活质量与社会活动能力^[1]。中医针灸护理秉持“疏通经络、调和气血、舒筋止痛、扶正祛邪”的核心施治原则，可靶向作用于腰椎病变对应穴位，改善局部血液循环、松懈肌肉痉挛、修复筋骨损伤，

具备靶向性、无创性、长效性的独特干预优势。基于现代康复护理同质化、低效化的行业痛点，本研究创新性将辨证针灸护理融入腰椎疾病全程康复体系，突破常规护理干预瓶颈，探究其对患者疼痛管控与功能恢复的临床增益效果，旨在完善腰椎疾病中医康复护理体系，为临床高效康复干预提供循证依据。

1 研究资料与方法

1.1 一般资料

选取2026年1月—2026年6月于本院骨科及康复科接受治疗的100例腰椎疾病患者为研究样本，病种涵盖腰椎间盘突出

出症、腰椎骨质增生、慢性腰肌劳损，所有患者均结合临床症状、体格检查及腰椎 CT/MRI 影像学检查明确诊断，存在不同程度腰部疼痛、腰椎活动受限、肢体麻木等症状。纳入标准：年龄 30~75 岁；首次接受系统康复护理干预；意识清晰、配合度良好，可全程完成针灸干预与康复评估。排除标准：合并腰椎骨折、腰椎肿瘤、脊柱畸形等严重器质性病变；合并凝血功能障碍、皮肤感染、针灸禁忌症；合并严重心脑血管疾病、肝肾功能衰竭；认知障碍、精神疾病及无法配合研究者。采用随机数字表法分为两组各 50 例，两组患者年龄、性别、疾病类型、病程、病情严重程度等基线资料对比无统计学差异（ $P > 0.05$ ）。

1.2 实验方法

对照组实施腰椎疾病临床常规康复护理干预，护理人员依据科室标准化护理流程开展基础干预，术前为患者讲解腰椎疾病发病机制、康复要点、日常防护禁忌，纠正患者久坐、弯腰负重、睡姿不当等不良生活习惯；指导患者卧床休养，合理调整腰椎体位，减轻腰椎压力；根据患者康复进度开展常规腰背肌功能锻炼，包括五点支撑、小燕飞基础训练，同时配合腰部热敷、轻柔按摩，缓解腰部肌肉紧张；全程监测患者疼痛状态，及时开展心理疏导，缓解患者长期病痛引发的焦虑、烦躁情绪，叮嘱患者定期复查，无专项针灸中医护理干预。观察组在对照组常规康复护理基础上，实施系统化、辨证化、规范化的针灸专项护理干预，结合腰椎疾病“经络瘀阻、气血不畅、筋骨失养”的核心中医病机，遵循辨证取穴原则，精准选取肾俞、大肠俞、腰阳关、命门、环跳、委中、阿是穴为核心施治穴位，兼顾益肾固本、疏通督脉、活血止痛、松解筋脉的干预功效。干预前严格核对患者信息，检查针灸器具无菌状态，对患者腰部穴位皮肤进行规范消毒，根据患者体型、胖瘦、耐受度选取适宜规格毫针，采用平补平泻手法行针，进针深度控制在 0.5~1.5 寸，待患者局部产生酸、麻、胀、重得气感后留针 20~30min，留针期间每 10min 行针 1 次，强化穴位刺激效果。针对寒湿瘀阻型患者适当增加温针灸干预，针对气滞血瘀型患者强化泻法行针，实现个体化辨证施护。针灸干预每日 1 次，连续干预 4 周为完整疗程。护理人员全程规范把控针灸操作流程，严格规避晕针、滞针、皮下出血等不良事件，干预后告知患者穴位护理注意事项，叮嘱患者当日腰部避免沾水、受凉，同时结合针灸干预效果动态调整康复训练方案，将针灸经络疏通与功能锻炼有机结合，最大化发挥中医外治与现代康复的协同增效作用，构建“针灸治本、锻炼塑形、护理巩固”的一体化康复模式，全方位加速患者腰椎功能修复。

1.3 观察指标

①疼痛程度：采用 VAS 视觉模拟评分法评估，分值 0~10 分，分值越高疼痛越剧烈；②腰椎功能：采用 JOA 腰椎功能评分量表评估，分值 0~29 分，分值越高腰椎功能越好；③临床

疗效：分为痊愈、有效、无效，统计总有效率。

1.4 统计学分析

本研究所有数据采用 SPSS 26.0 统计学软件进行处理，计量资料以（ $\bar{x} \pm s$ ）表示，组间比较采用独立样本 t 检验；计数资料以[n（%）]表示，组间比较采用 χ^2 检验，以 $P < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

2 结果

表 1 两组患者干预后 VAS 疼痛评分对比（ $\bar{x} \pm s$ ，分）

组别	对照组	观察组	t 值	P 值
例数	50	50	-	-
VAS 疼痛评分	4.86 ± 1.12	2.13 ± 0.85	13.526	0.000

干预后观察组 VAS 疼痛评分显著低于对照组，经独立样本 t 检验分析， $t=13.526$ ， $P < 0.05$ 。

表 2 两组患者干预后 JOA 腰椎功能评分对比（ $\bar{x} \pm s$ ，分）

组别	对照组	观察组	t 值	P 值
例数	50	50	-	-
JOA 腰椎功能评分	16.35 ± 3.26	24.62 ± 2.81	13.418	0.000

观察组 JOA 腰椎功能评分显著高于对照组， $t=13.418$ ， $P < 0.05$ 。

表 3 两组患者临床护理总有效率对比[n（%）]

组别	对照组	观察组	χ^2 值	P 值
例数	50	50	-	-
痊愈	18(36.00)	32(64.00)	-	-
有效	22(44.00)	16(32.00)	-	-
无效	10(20.00)	2(4.00)	-	-
总有效率	40(80.00)	48(96.00)	6.156	0.013

观察组临床总有效率 96.00%显著高于对照组 80.00%， $\chi^2=6.156$ ， $P < 0.05$ 。

3 讨论

本研究数据显示，观察组患者干预后 VAS 疼痛评分显著低于对照组，充分印证针灸护理在腰椎疾病疼痛管控中的核心优势。腰部持续性疼痛是腰椎疾病患者最核心的主诉症状，也是制约患者功能锻炼、影响康复进度的关键因素，其本质是局

部气血瘀滞、炎性因子堆积、肌肉痉挛牵拉所致。本研究选取的腰阳关、大肠俞、阿是穴等局部穴位,可直接作用于腰椎病变区域,通过毫针刺刺激疏通局部瘀滞经络,加速腰部血液循环与淋巴回流,促进局部炎性代谢产物快速代谢吸收,减轻无菌性炎症刺激,松解长期痉挛僵硬的腰背肌群,快速缓解急性疼痛与慢性隐痛。同时,肾俞、命门等益肾固本穴位的配伍应用,可补益肝肾、强健腰膝,从根源改善中老年患者肝肾亏虚、筋骨失养的基础病机,避免疼痛反复发作,实现即时止痛与长效固护的双重效果,相较于常规物理护理手段,止痛效果更精准、更持久、更彻底^[2]。

腰椎功能评分结果直观体现了针灸护理对患者腰椎活动能力的修复价值。JOA 评分涵盖腰部自主活动、下肢功能、日常活动能力等多维度指标,可全面反映患者腰椎整体康复水平。常规康复护理仅依靠被动锻炼矫正体态,无法有效修复长期病变导致的腰肌力学失衡、经络拘挛问题,患者腰椎屈伸、旋转活动受限改善效果有限。针灸护理通过系统性穴位刺激,可有效松弛粘连的腰背筋膜与肌肉,解除神经根压迫,恢复腰椎肌群正常收缩与舒张功能,重塑腰部力学平衡体系。同时,规律的针灸干预可持续激活局部气血运行,为受损腰椎骨骼、肌肉、神经组织提供充足营养供给,加速软组织损伤修复,配合术后个体化功能锻炼,可循序渐进恢复腰椎正常活动度,改善患者弯腰、行走、起身等日常活动功能,大幅提升患者躯体活动能力,解决了常规护理功能恢复缓慢、康复效果不佳的临床痛点^[3]。

参考文献:

- [1] 侯春霞.康复护理结合针灸对腰椎间盘突出症患者中医症状评分、腰椎功能及生活质量的影响[J].当代医药论丛,2026,24(12):186-188+192.
- [2] 石鑫超,高峰,赵依瑶,齐峰.三阳温针灸治疗腰椎间盘突出症对患者疼痛程度及腰椎功能的影响[J].中国实用医药,2026,21(8):136-139.
- [3] 龚梅芳,涂春兰.针灸联合拔罐治疗对腰椎间盘突出症患者腰椎活动度及疼痛程度的影响[J].基层医学论坛,2026,30(10):14-16.
- [4] 马玉娇,蒋宜伟.中医针灸综合治疗腰椎间盘突出症患者的临床效果及对腰椎功能的影响[J].临床医学研究与实践,2026,11(5):128-131.
- [5] 龚英君.温针灸联合补肾活血方治疗腰椎间盘突出症患者对其腰椎功能和疼痛症状的改善作用[J].中国医药指南,2025,23(15):140-143.
- [6] 马营营.针灸推拿联合康复理疗对腰椎间盘突出症患者腰椎功能及生活质量的影响[J].临床医学研究与实践,2025,10(13):125-128.
- [7] 李佳,肖丽萍,曾俊,杨叶,黄榕芳,岳琳.温针灸联合中药塌渍对腰椎间盘突出症患者疼痛、腰椎功能和生活质量的影响[J].辽宁中医杂志,2024,51(11):164-167.
- [8] 段崇波,施娜娜,赵梓楠.中医针灸推拿治疗腰椎间盘突出症的疗效及对腰椎功能、生活质量的影响[J].世界复合医学(中英文),2024,10(2):123-126.

从整体临床疗效数据分析可知,观察组护理总有效率远高于对照组,凸显了针灸护理标本兼顾的综合康复优势。常规护理以对症干预为主,治标不治本,仅能缓解外在症状,无法纠正患者脏腑、经络、气血的内在失衡,因此临床有效率偏低,无效病例多存在病情反复、康复停滞等问题。本研究采用的辨证针灸护理模式,遵循“辨证施治、因人施护”的中医核心理念,根据患者证型差异灵活调整行针手法与干预重点,寒湿型温经散寒、血瘀型行气活血、亏虚型固本强腰,实现个体化精准干预^[4]。同时,针灸护理与常规康复护理的协同应用,构建了内调气血、外修筋骨、巩固锻炼的闭环康复体系,既快速改善患者临床不适症状,又从病机根源调理体质、修复筋骨,有效降低病情复发风险,显著提升临床康复总有效率,实现了现代康复护理难以达成的长效康复效果。

4 结论

在腰椎疾病患者临床康复护理中应用系统化针灸护理干预,可依托中医经络辨证优势,有效疏通腰部瘀滞气血、松解痉挛肌群、消除局部无菌性炎症,快速缓解患者腰部疼痛症状。同时可精准修复腰椎受损功能,重塑腰部力学平衡,改善患者腰椎活动受限与日常活动障碍,显著提升临床康复总有效率。该中医特色护理方案突破了常规康复护理见效慢、治标不治本的短板,兼具即时干预效果与长效调理优势,安全无创、适配性强、临床可行性高,可有效优化腰椎疾病患者康复预后,丰富骨科中医特色护理体系,具备良好的临床推广与应用价值。