

# 作业治疗联合抗阻训练在老年慢性阻塞性肺疾病患者中的应用效果

孙大鹏

河北省承德市宽城满族自治县峪耳崖中心卫生院 河北 承德 067601

**[摘要]**目的 探究作业治疗联合抗阻训练对提升老年慢性阻塞性肺疾病患者肺功能、增强患者运动耐力等发挥出的作用和效果。方法 运用随机抽选的方式将本院2018年11月-2019年11月就诊的68例老年慢性阻塞性肺疾病患者进行分组,即对照组和观察组,每组各34例,通过将其作为研究对象,分别对两组训练的效果进行的对比。其中对照组主要应用抗阻训练,观察组主要采用作业治疗联合抗阻训练的方法,观察和对比两组训练3个月后,其肺功能和运动耐力的情况。结果 两组患者在接受3个月的训练后,其肺功能改善的情况进行对比具有差异统计学意义( $P<0.05$ );两组患者在接受3个月的训练后,其运动耐力增强情况对比具有差异统计学意义( $P<0.05$ );两组患者在接受3个月的训练后,其生活能力改善情况具有差异统计学意义( $P<0.05$ )。结论 老年慢性阻塞性肺疾病患者在采用作业治疗联合抗阻训练后,患者运动耐力、生活活动能力、肺功能情况等都得到了改善。这一训练方法可以在临床中进行推广和应用。

**[关键词]**作业治疗;抗阻训练;老年慢性阻塞性肺疾病患者;应用效果

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.02.773

## 引言

抗阻训练作为一种成熟的运动训练模式,对改善患者肌肉功能、克服呼吸困难等都发挥着重要作用。由于老年人的机体较差,且耐受能力也在逐步降低,如果在开展抗阻训练时,没有结合老年人的机体和耐受能力,一些老年患者将会对抗阻训练产生一定的抵触。并且一些高难度的抗阻训练,无法让老年人坚持下去,从而导致患者抗阻的训练效果越来越差。作业治疗是一种干预治疗的模式,护理人员和医生在对患者安排作业任务时通过监督作业完成情况,开展对患者的心理健康教育 and 耐心的训练指导等,以帮助患者的运动功能、社会功能得到有效改善<sup>[1]</sup>。本文主要对68例老年慢性阻塞性肺疾病患者实施抗阻训练联合作业治疗的模式进行探究,分析了该训练模式在提升患者运动耐力、增强肺功能方面所发挥出的效果。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

本文选取的研究对象是2018年11月-2019年11月来我院就诊的68例老年慢性阻塞性肺疾病患者,这些患者在入院之后均签署了知情同意书。按照随机抽选的方式,将这68例患者进行分组,即对照组和观察组,两组分别34例患者。其中对照组中男患者共16例,女患者共18例,年龄在60-85岁;观察组中男患者共17例,女患者共17例,年龄在61-84岁。通过对比两组一般资料,其无差异统计学意义( $P>0.05$ )。

### 1.2 研究资料

对照组主要开展低强度的抗阻训练。观察组在开展渐进式的抗阻训练基础上联合作业治疗方法。(1)观察组应用渐进式的抗阻训练。这些患者在接受专业护理人员的指导下开展训练。首先,专业护理人员让患者进行四肢肌肉抗阻训练,即坐位扩胸抗阻训练;坐位前推抗阻训练;坐位上举抗阻训练;屈膝和伸膝抗阻训练。这些训练需要做6-8次,每次坚持3秒以上。在开展抗阻训练的过程中,专业护理人员应

根据患者的身体情况、抗压能力和坚持情况等对抗阻训练的强度等予以充分的考虑,即考虑患者的训练强度和训练次数等;耐力训练使用功率的大小;运动的强度等。最后,专业护理人员结合递增运动试验测定的结果,确定患者的病情和最大运动功能,患者需要每周开展3次的训练,一天隔一天的训练。(2)呼吸肌肌力耐力的训练。首先,患者在训练过程中要保持呼吸的均匀,配合着腹式呼吸和缩唇呼吸,让学生们在循序渐进下,结合自身的身体情况,切勿过度拉伸。其中这一动作需要每次做3-10次,每天连续做3次左右。其次,运用鼻子进行呼气,两肩在慢慢的上提之后,呼到最大限度时,通过一边用嘴呼气,一边放松两肩<sup>[2]</sup>。最后在做吸气牵拉的动作和呼气牵拉的动作。同时,患者在呼气时需要运用双手对腹部等进行按压,然后在将腹肌收缩后,缓慢呼气,使得气能缓慢的呼尽,患者每次呼气和吸气的需要保持在2:1,每天需要进行3次,每次的时间控制在20分钟,对于一些卧床的患者可以在床上进行锻炼。患者通过开展呼吸肌肌力耐力的训练,将有效改善呼气功能,增强患者呼吸机的耐力和肌力,改善患者心肺功能,同时这一训练还能预防患者出现通气衰竭的情况。

作业辅助治疗的方法。首先,专职的护士和专职的医生在布置各项作业时,需要结合患者的具体情况和实际情况等制定专门的作业治疗计划,然后对布置作业的主要意义、布置作业的相关事宜、作业的主要目的等进行讲解。其次,作业治疗过程中需要结合患者的文化水平、理解能力等开展作业治疗,通过制定相应的作业计划,安排患者每周在训练的同时,开展每周一次的书法练习、音乐欣赏、工艺训练、日常的生活习惯锻炼、户外活动等。对于一些不愿意参与的患者,医生需要采用支持和鼓励的方式,便于患者主动的与社会进行交流。任务的安排和完成等,将有效改变患者的体质,使得患者具备一定的活动能力。为了增强患者的运动能力和体质,家属一方面鼓励患者进行一些日常的活动,如:

表 1 两组肺功能指标比较

组别	例数	FVC/L		FEV1/L		(FEV1/FVC) %	
		干预之前	干预之后	干预之前	干预之后	干预之前	干预之后
对照组	34例	63.20±15.20	72.58±15.28	52.27±13.28	58.27±11.27	47.69±13.47	54.21±11.28
研究组	34例	62.14±16.78	83.25±13.65	51.24±13.69	63.28±14.78	46.28±15.27	60.28±10.24
P值	-	<0.05	<0.05	0.523	<0.01	0.577	<0.01

表 2 两组运动耐力的比较和分析

组别	例数	CAT (分)		6mwd (m)	
		干预之前	干预之后	干预之前	干预之后
对照组	34例	20.10±4.21	17.58±2.03	138.24±49.28	174.28±54.11
研究组	34例	20.21±4.13	12.54±2.10	136.27±50.21	209.22±45.87
P值	-	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

洗菜、刷碗、扫地、种菜、锄草等；另一方面家长的陪同下与患者共同参与身体锻炼，如：乒乓球训练和羽毛球训练、散步、练太极拳等<sup>[2]</sup>。最后，对患者开展每个月的随访，及时制定干预方案和调整方案，针对一些表现良好的患者，患者还可以与家属等参与一些社会活动，给予患者精神上的慰藉。

1.3评价指标

肺功能指标。干预之前和干预之后的3个月，应用Micro Quark肺功能仪，对患者的肺活量进行测定。

应用自我评估测试和6min步行的距离对两组患者的运动耐力情况进行评价。

1.4统计学方法

本文主要应用SPSS20.0统计学软件处理相关的数据指标，其中应用( $\bar{x} \pm s$ )作为计量资料进行表示；运用t进行检验，主要以%表示计数的资料，应用 $\chi^2$ 进行检验，若P出现的小于0.05的情况时代表其具有差异统计学意义；若P出现大于0.05的情况时代表其无差异统计学意义。

2 结果

2.1肺功能指标的比较

由表1我们可以看出：两组FVC/L；FEV1/L；(FEV1/FVC) %等指标进行对比，两组在干预之前并无差异统计学意义，而两组干预之后，这些指标具有差异统计学意义(P<0.05)。

(FEV1/FVC) %代表：第1秒用力呼气容积/用力肺活量；FEV1代表：第1秒用力呼气容积；FVC代表：用力肺活量

2.2运动耐力的比较

两组在干预之后，其运动耐力进行对比具有差异统计学意义(P<0.05)。详细情况如表2所示：

3 讨论

老年慢性阻塞性肺疾病是临床中常见的呼吸疾病，其症状主要有：呼吸困难；反复发作；肺功能出现退行性的损伤等。如果临床中没有对其进行干预，将会引起患者出现运动受限，行动力下降等问题，威胁到患者正常的生活和行动。

因此，针对这一疾病，临床中采取了有效的干预措施，并搭配日常的肢体训练，以对病情进行控制，致力于改善患者的运动能力。

抗阻训练作为肺康复训练的主要方法，不仅能够改善患者呼吸困难的问题，还能使患者肌肉功能得到大大的提升<sup>[3]</sup>。本文所使用的抗阻训练方式为渐进式抗阻训练，这种方式主要结合患者承受负荷的能力，适当调节运动的强度和频率等，从而达到训练的目的。但是由于老年慢性阻塞性肺疾病患者的自身条件比较差，承受和忍耐力不足，这就导致他们无法坚持完成抗阻训练，患者的一些症状和肺功能等无法得到有效的改善<sup>[4]</sup>。

患者在开展抗阻训练的基础上同样进行了作业治疗。作业治疗主要的发挥出干预和辅助的作用，其通过对患者开展心理的辅导、训练的指导等，有助于他们在改善自身体质的基础上养成良好的锻炼习惯，并建立积极的态度，转移患者对病情的注意力基础上使患者的情绪得到改善。本研究中探究了作业治疗联合抗阻训练对改善慢性肺病患者的肺功能和运动耐力所发挥出的作用。这一研究将为之后慢性肺病患者开展日常的训练和康复等提供参考的价值。

综上所述：采用作业治疗联合抗阻训练后在提升老年慢性阻塞性肺疾病患者的运动耐力、增强肺功能方面所发挥出的效果。

参考文献

[1] 延续性肺康复训练对慢性阻塞性肺疾病患者生活质量的影响[J]. 潘虹, 熊浪, 柏兵梅, 杨三春, 潘梅英. 广西医科大学学报. 2019 (11)

[2] 慢性阻塞性肺疾病患者肺康复训练体系的临床研究[J]. 唐健滨, 李红, 刘燕, 刘保萍, 迟红霞. 国际呼吸杂志. 2018 (09)

[3] 王璐, 郭琪. 抗阻训练对稳定期慢性阻塞性肺疾病患者的影响[J]. 中国康复医学杂志, 2019, 34 (09): 1116-1120.