

渐进性肌肉放松训练在护理实践中患者负性情绪的应用进展

李国茹, 焦新娟, 张艾丽, 王艳波*

甘肃中医药大学护理学院, 甘肃 兰州

收稿日期: 2022年10月16日; 录用日期: 2022年11月10日; 发布日期: 2022年11月21日

摘要

渐进性肌肉放松训练逐渐被应用于护理学领域各方面, 显示出良好的效果。对渐进性肌肉放松训练概念及其在负性情绪的研究与应用进展进行综述, 以期护理干预的进一步丰富和发展提供相关信息。

关键词

渐进性肌肉放松, 护理, 放松训练, 行为疗法, 综述

Application Progress of Progressive Muscle Relaxation Training on Negative Emotion of Patients in Nursing Practice

Guoru Li, Xinjuan Jiao, Aili Zhang, Yanbo Wang*

College of Nursing, Gansu University of Chinese Medicine, Lanzhou Gansu

Received: Oct. 16th, 2022; accepted: Nov. 10th, 2022; published: Nov. 21st, 2022

Abstract

Progressive muscle relaxation training has been gradually applied to all aspects of nursing, showing good results. The concept of progressive muscle relaxation training and its research and application progress in negative emotions were reviewed in order to provide relevant information for the further enrichment and development of nursing intervention.

*通讯作者。

Keywords

Progressive Muscle Relaxation, Care, Relaxation Training, Behavioral Therapy, Overview

Copyright © 2022 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

随着医学模式的发展以及护理研究探索的范围不断扩大, 以前主要在心理学领域被广泛研究和应用的行为疗法——渐进性肌肉放松训练(Progressive Muscle Relaxation Training, PMRT)也开始成为护理领域关注的热点。渐进性肌肉放松训练(Progressive Muscle Relaxation Training, PMRT)在减轻患者应激水平、改善负性情绪方面显示出良好的效果。本文就 PMRT 的有关概念、作用机制及其在患者负性情绪的研究与应用进展进行综述, 为护理干预的进一步丰富和发展提供相关信息。

2. PMRT 概述

2.1. 相关概念

放松是以副交感神经系统兴奋为主的内脏和躯体表现出来的生理、精神和情绪的无紧张状态[1]。PMRT 首次由美国生理学家 Jacobson 于 1938 年提出, 在交互抑制理论上创建, 该理论指出在神经系统的作用下, 人们的情绪与机体之间可以相互影响, 若情绪处于紧张抑郁的状态则会引起肌肉绷紧, 反之肌肉紧绷也会导致

焦虑等负性情绪, 而全身肌肉放松能减轻紧张抑郁等负性情绪[2]。最初的渐进性肌肉放松训练涉及 60 组肌肉。1973 年本斯屯等发表了《渐进性放松训练治疗手册》, 将渐进性肌肉放松训练技术进一步简化, 只集中在训练 16 组肌肉上[3]。在国外, PMRT 已经广泛应用于妊娠、慢性病、恶性肿瘤、手术等多类患者的治疗护理中, 取得了一定的疗效, 成为一种重要的补充替代疗法[4]。PMRT 是一种通过放松肌肉改善心理状态的心理疗法, 通过指导患者有意识地按一定的顺序逐步绷紧和放松全身各部分肌肉, 使个体体验到紧张和放松的不同感觉, 促使患者掌握松弛肌肉的主动性, 诱导肌肉进入放松状态, 从而改善负性情绪, 达到全身心的放松。

2.2. PMRT 的实施

PMRT 要求环境舒适、安静, 受训者训练前排空大小便, 采取舒适坐位或卧位, 在舒缓音乐伴随下, 集中注意力, 按照指导语提示从握拳开始使肌肉紧张 5~10 s, 感受这种紧张的感觉, 然后放松 5~10 s, 体验放松时的感觉。随后依次渐进放松手臂、头面部、颈、肩、胸、腹、背、臀、下肢、双足部肌群, 最后达到全身放松。

2.3. PMRT 的原理

PMRT 是建立在交互抑制理论基础上的。交互抑制理论认为, 情绪状态与肌肉活动之间, 通过神经系统的作用而互相影响。肌肉放松与焦虑情绪是两个对抗过程, 其中一种状态的出现必然会对另一种状态起着抑制作用[5]。因此情绪紧张伴随着肌肉的绷紧, 绷紧的肌肉也会导致情绪紧张, 而全身肌肉放松

能减轻焦虑,使得机体逐渐过渡到副交感神经系统,从而降低应激水平,减轻负性情绪,改善生理功能。研究表明长期进行 PMRT 能降低交感神经系统活动水平,减低骨骼肌的紧张,提高机体抵抗应激的能力,调整因应激引起的生理心理功能紊乱,缓解疲劳,减轻疼痛[6]。Chellew 等[7]证实,PMRT 能降低个体对压力的应激反应,表现在皮质醇分泌明显降低,不但从心理上减轻紧张感和降低负性情绪,而且在生理上能调节心率和呼吸、降低血压和舒张外周血管。

3. 护理实践中患者负性情绪的应对措施

可采用药物治疗和非药物治疗的方法。药物治疗会增加经济负担,另外面临可能的耐药性、不良反应、依赖性问题。非药物性干预主要包括心理健康教育、中医疗法、音乐疗法、认知行为干预、放松训练[8] [9] [10] [11] [12]。其中渐进性肌肉放松疗法属于放松训练中的一种,易行实惠,无不良反应,可反复练习加强疗效,也被认为是高级护理实践中对于改善患者身心状况有效的、独立的一种干预策略[13]。

4. PMRT 在护理实践中的应用

交互抑制理论认为,情绪状态与肌肉活动之间互相影响。情绪紧张伴随着肌肉的绷紧,绷紧的肌肉也会导致情绪紧张,而全身肌肉放松能减轻负性情绪。Akbarzade [14]等研究结果显示干预组焦虑水平明显低于对照组,且证明孕期放松训练有改善胎心监护结果、降低基础胎心率的作用。Rajeswari 等[15]研究显示 PMRT 可降低妊娠期应激、焦虑,改善出生胎龄、分娩方式、出生体重,减少产后并发症的发生。Xie 等[16]研究结果显示,干预组患者术后自我效能感有效提升,焦虑情绪的发生率明显低于对照组。Liu 等[17]研究表明 PMRT 可降低 COVID-19 患者焦虑情绪,改善睡眠质量。Torabizadeh 等[18]结果发现 PMRT 和支持干预均能缓解护生的焦虑状态,有助于提高学习成绩和临床实践能力,且 PMRT 组护生表现更优秀。杨洋等[19]将 PMRT 联合正念减压法应用于心胸外科患者术后心理问题,研究显示可改善患者焦虑、抑郁情绪和睡眠质量,能够帮助其应对心理危机,缓解痛苦,提高生活质量。谢风云等[20]研究得出 PMRT 可缓解初产妇产前抑郁情绪,缩短分娩总产程,提高新生儿 Apgar 评分及自然分娩成功率。韩红等[21]研究显示观察组患者术后各时段负性情绪状态及睡眠质量均显著优于对照组,PMRT 联合常规康复对四肢骨折患者功能恢复、负性情绪及睡眠质量具有显著效果。侯宁蕊等[22]研究显示 PMRT 能有效改善围术期乳腺癌患者的生活质量,缓解其抑郁与焦虑等不良心理状态。负性情绪作为应激源,它可导致患者强烈而持久的应激反应,加剧患者的躯体症状。渐进性肌肉放松训练能降低患者的应激水平,改善情绪,减轻躯体症状。

5. 小结

渐进性肌肉放松是一种放松疗法,是通过有意识地按一定的顺序逐步绷紧和放松全身肌肉,同时有意识地感受身体的松紧、轻重和冷暖的程度,使个体掌握主动松弛过程,目的是诱导人体进入松弛状态,以降低运动系统的功能,提高营养性系统的功能,降低应激水平,减轻负性情绪、改善生理功能,提高生活质量。这种方法简单易行、无副作用、不需专门的仪器,可以随时随地进行。但当前的研究中还存在一些问题:首先,多用心理量表来体现 PMRT 干预的效果,缺乏生理指标支持;第二,多将 PMRT 与其他干预手段相结合,其单一使用时的干预效果仍存在争议;第三,由于放松程度难以测量,且个体间存在差异,研究对象的肌肉放松程度评估并没有一个既定标准,还需要进一步确定;第四,PMRT 要求受训者按照统一程序达到全身放松效果,而对某些特殊疾病或病情并不适合全身放松的患者目前还没有具体化的指导,有待进一步优化改进;第五,对 PMRT 的身心治疗效果主要集中在训练后的及时或短期效果,缺乏长期效果研究。当前我国护理领域对 PMRT 的使用还停留在科研阶段,尚未被当作专业技术来

对护理人员进行培训, 因此, 需要进一步探讨将 PMRT 作为一项护理技能在护理临床实践、护理管理和护理教育中推广应用的可行性。

基金项目

课题受甘肃省教育厅创新基金项目资助, 项目编号(2022A-069)。

参考文献

- [1] Zahourek, R.P. and Zahourek, R.P. (2017) Overview, Relaxation and Imagery Tools for Therapeutic Communication and Intervention. *Complementary Health Practice Review*, **3**, 89-110. <https://doi.org/10.1177/153321019700300206>
- [2] Brothers, B.M., Yang, H.C., Strunk, D.R., et al. (2011) Cancer Patients with Major Depressive Disorder: Testing a Biobehavioral/Cognitive Behavior Intervention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **79**, 253-260. <https://doi.org/10.1037/a0022566>
- [3] 罗丹. 放松训练对肺癌患者化疗所致恶心呕吐的效果研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京协和医学院, 2016.
- [4] 鞠珊, 欧阳艳琼, 王晓惠. 渐进性肌肉放松训练在护理领域的应用进展[J]. 护理学杂志, 2017, 32(13): 95-98.
- [5] 侯永梅, 胡佩诚. 渐进性肌肉放松在临床治疗应用中的研究与进展[J]. 中国组织工程研究, 2008, 12(7): 1331-1336.
- [6] Rooney, K.L. and Domar, A.D. (2018) The Relationship between Stress and Infertility. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, **20**, 41-47. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2018.20.1/klrooney>
- [7] Chellew, K., Evans, P., Fornesvives, J., et al. (2015) The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Daily Cortisol Secretion. *Stress*, **18**, 538-544. <https://doi.org/10.3109/10253890.2015.1053454>
- [8] 贾晓霞, 孟婷. 功能性消化不良患者应用分级心理护理改善心理状态和睡眠质量的效果分析[J]. 国际护理学杂志, 2021, 40(19): 3588-3591.
- [9] 崔益珍. 中医护理对骨科手术患者护理满意度及焦虑, 抑郁情绪的影响[J]. 国际护理学杂志, 2019, 38(18): 2962-2965.
- [10] 黎松林, 李婷. 积极情绪音乐疗法对帕金森病患者焦虑抑郁的影响[J]. 中华物理医学与康复杂志, 2021, 43(7): 639-641.
- [11] 杨丽丽, 马会民, 张文稳, 等. 认知行为干预对主动脉夹层术后患者负性情绪和主观幸福感的影响[J]. 中华现代护理杂志, 2021, 27(15): 2066-2069.
- [12] 刘志冬, 钟洪英, 周玉堂. 放松训练对妇科肿瘤放疗后睡眠障碍患者心理状态及睡眠质量的影响[J]. 中国基层医药, 2021, 28(12): 1915-1917.
- [13] 蒋玲, 陈丹, 张琼, 舒玲, 蒋俐萍. 阶段性健康教育联合肌肉松弛训练对体外受精-胚胎移植患者的影响[J]. 中华护理杂志, 2017, 52(2): 166-170.
- [14] Akbarzade, M., Rafiee, B., Asadi, N., et al. (2015) The Effect of Maternal Relaxation Training on Reactivity of Non-stress Test Basal Fetal Heart Rate, and Number of Fetal Heart Accelerations: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Community Based Nursing & Midwifery*, **3**, 51-59.
- [15] Rajeswari, S. and SanjeevaReddy, N. (2019) Efficacy of Progressive Muscle Relaxation on Pregnancy Outcome among Anxious Indian Primi Mothers. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, **25**, 23-30. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_207_18
- [16] Xie, L.Q., Deng, Y.L., Zhang, J.P., et al. (2016) Effects of Progressive Muscle Relaxation Intervention in Extremity Fracture Surgery Patients. *Western Journal of Nursing Research*, **38**, 155-168. <https://doi.org/10.1177/0193945914551509>
- [17] Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z. and Pan, L. (2020) Effects of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety and Sleep Quality in Patients with COVID-19. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, **39**, 101-132. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101132>
- [18] Torabizadeh, C., Bostani, S. and Yektatalab, S. (2016) Comparison between the Effects of Muscle Relaxation and Support Groups on the Anxiety of Nursing Students: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, **25**, 106-113. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.09.001>
- [19] 杨洋. 正念减压结合渐进性肌肉放松训练对心胸外科术后患者焦虑、抑郁及睡眠质量影响的研究[J]. 护士进修杂志, 2016, 31(19): 1769-1771.

- [20] 谢凤云. 渐进性肌肉放松训练对自然分娩初产妇产前情绪及妊娠结局的影响[J]. 当代医学, 2016, 22(36): 155-156.
- [21] 韩红. 渐进性肌肉放松训练联合常规康复对四肢骨折患者功能恢复, 不良情绪及睡眠质量的影响[J]. 国际护理学杂志, 2020, 39(18): 3356-3359.
- [22] 侯宁蕊, 王慧丽, 王燕. 渐进性肌肉放松训练对围术期乳腺癌患者焦虑、抑郁和生活质量的影响[J]. 中华现代护理杂志, 2017, 23(4): 489-493.