

# 运动康复护理研究进展

李枝秀 赵延敏 薛蕾 邓慧珍 韦利芬  
柳州市工人医院 广西 柳州 545005

**【摘要】**: 运动康复不仅可以改善患者心肺功能、紧张焦虑状态、生活质量等,还可以增加机体抵抗力,增加患者的术后归属感和依从性。对于手术患者而言,科学有效的运动方案指导对术后康复意义重大。运动康复护理主要是通过护理人员对患者进行运动风险评估,制定运动方案,患者通过康复锻炼逐渐恢复生活能力,改善心血管不良危险因素,增强运动能力,促进生理心理的健康。现将国内外关于运动康复护理研究现状进行综述,以期临床医护人员开展运动康复护理提供参考。

**【关键词】**: 运动康复; 护理; 研究进展

## Research Progress in Sports Rehabilitation Nursing

Zhixiu Li, Yanmin Zhao, Lei Xue, Huizhen Deng, Lifen Wei  
Liuzhou Workers' Hospital, Guangxi Liuzhou 545005

**Abstract:** Sports rehabilitation nursing is mainly to assess the exercise risk of patients through nurses and formulate exercise plans. Patients gradually recover their living ability through rehabilitation exercise, improve adverse cardiovascular risk factors, enhance exercise ability and promote physical and psychological health. This study summarizes the research status of sports rehabilitation nursing at home and abroad, in order to provide reference for clinical medical staff to carry out sports rehabilitation nursing.

**Keywords:** Sports rehabilitation ; Nursing; Research progress

现阶段运动康复护理在我国得到了迅速的发展,最早在我国范围内,将运动康复应用于患者日常身体的活动以及心血管患者的恢复过程之中。随着研究的不断深入,运动康复护理的应用范围以及频率出现了明显的提升,如在心脑血管疾病、骨折等领域的应用频率逐步提升。在实际落实的过程中,需要由相关医护人员充分掌握患者的实际病情状态,落实全方位的风险评定,消除患者在恢复过程中的危险因素,确保其恢复质量的可持续提升。进而为其制定出具有针对性的运动康复护理方案。如:引导患者在恢复期间,通过借助训练器材或是不借助训练器材,开展具有科学性、计划性且遵循循序渐进原则的运动康复训练。通过长期的应用发现,此类干预方式,能够使得患者的生理以及心理状态得到显著的改善,最大程度的改善患者预后,确保其恢复质量。现阶段常用的运动康复方式涵盖了多方面的内容,如:悠扬训练、阻抗训练以及平衡训练等,其中多数学者认为,有氧训练属于运动康复护理的核心内容。国外有研究显示:在患者恢复期间,引导其每日开展>20min的康复训练,能够有效促进患者心肺功能的恢复。对于患者自身来说具有多方面的意义。运动康复早期主要应用在心脏康复患者中,随着加速康复理念的提出,运动康复也逐渐适用在外科手术患者中。不同疾病患者的运动康复理念不同,现将国内外关于运动康复护理研究现状进行综述,以期临床医护人员开展运动康复护理提供参考。

### 1 运动康复安全性

运动康复最初在心血管疾病的应用中,其安全性备受大家关注,运动康复的安全性已经得到多方面研究证实<sup>[6,7]</sup>。国外一项136家医院参与的的心脏康复大型研究发现,参与心脏康复组的威胁生命的心血管不良事件发生率被控制于5%以下,显著低于未参与心脏康复组<sup>[7]</sup>。在很大程度上说

明了,通过予以心血管疾病患者具有针对的运动康复训练能够有效的降低患者在恢复期间的不良事件发生率,保障患者的安全以及恢复效果。运动康复护的效果不仅局限于此,在异响研究中显示:研究人员通过予以肝硬化患者运动康复干预,有效的降低了患者出现消化道出血的机率,对于患者自身来说意义重大,在确保其生命健康的同时,缩短了其恢复时间<sup>[9,10]</sup>。加速康复外科中国专家共识及路径管理指南(2018版)中提到对于接受手术的患者来说,落实术后尽早进食以及早期的康复训练,可显著降低患者并发症发生率,同时此类康复措施对于患者呼吸系统以及胃肠道等系统的恢复具有多方面的积极意义。有循证证据显示,肝切除术患者术后早期运动是安全有益的<sup>[11,12]</sup>。

### 2 运动康复的益处

#### 2.1 运动康复有利于增强心功能

有氧运动训练可以使冠状动脉的结构和功能得到改善,冠状动脉侧支循环逐步建立,冠状动脉血栓得到稳定<sup>[13]</sup>。对于冠心病患者而言,运动康复有利于促进心脏侧支循环的建立,改善缺血的心肌灌注,促进心脏功能的恢复,有效缩短患者的卧床时间和住院时间。许艳梅<sup>[14]</sup>等通过对PCI术后患者进行运动康复治疗,结果显示术后3个月、6个月运动康复组患者的心功能水平显著高于常规组。

#### 2.2 运动康复有利于提升运动能力

有研究证实,冠心病患者PCI术后的康复运动可以提高总运动时长,增强最大运动耐力<sup>[15]</sup>。例如在一项研究中显示:研究人员通过选取脑卒中偏瘫患者作为研究对象,引导患者在恢复过程中落实翻身训练、吞咽训练、上下楼梯训练以及语言功能等训练,发现患者的肢体运动功能得到了显著的改善,同时在患者的自理能力方面同样获得了显著的改善。认为运动康复护理不仅能够改善患者的健康

状况以及生活质量,同时对于减轻家庭负担方面同样具有积极的意义<sup>[16]</sup>。

### 2.3 运动康复有利于改善心血管危险因素

通过予以心血管疾病患者早期的运动康复护理,能够使得患者血压指标以及血脂指标得到显著的改善。在国内一项研究中指出:通过选取冠心病患者作为研究对象,引导患者落实长期的运动康复训练,在完成研究之后发现,患者的血压指标、血脂指标以及 BMI 指标均得到了显著的改善,且通过长期的运动训练,多数患者成功戒烟,养成了优良的生活习惯,对于患者的身心健康均具有重要的意义。

### 2.4 运动康复能改善患者癌性疲乏,提高机体免疫功能

现代医学认为,运动康复可作为肿瘤患者围手术期功能恢复的重要治疗手段,不仅能改善患者心肺功能、癌因性疲乏、生活质量、紧张焦虑等生理状态<sup>[18]</sup>,也可以提高患者机体免疫功能,增加术后归属感和支持感<sup>[19]</sup>。此外,手术患者术后早期活动可促进肠蠕动、促进胃肠道功能恢复,减少肺部并发症和静脉血栓形成,利于膀胱功能恢复。

## 3 国内外运动康复护理研究现状

国外关于运动康复的研究始于 20 世纪 40 年代,最先运用的领域是心脏康复,从此人们逐渐意识到运动对心血管疾病的重要意义<sup>[20]</sup>。20 世纪 80 年代,国外发达国家早已开始应用运动康复护理,最早将其应用于心血管疾病患者群体之中,特别是在心衰领域中主要关注在患者的生存率,生活质量,活动能力以及血压等指标的变化。国内在运动康复的研究始于 20 世纪 80 年代,主要开始在心脏康复方面的探索。随着《经皮冠状动脉介入治疗术后运动康复专家共识》<sup>[22]</sup>的发布,心脏运动康复理念逐渐得到推广和普及。有学者研究表明,有效的运动康复护理能够增加患者冠脉血流量,有助于心功能的恢复<sup>[23]</sup>。运动康复在改善慢性心力衰竭患者心功能方面具有显著效果,适时的运动康复护理可以降低慢性心衰患者的心率,提高患者的心脏射血分数,提高患者 6min 步行距离,提高患者的生活质量。运动康复在慢性心衰、冠脉移植术、心肌梗死 PCI 术后等心脏康复方面都有良好的效果。运动康复不仅仅局限于心血管系统,有研究表明,运动康复护理可以有效改善肺结核患者呼吸功能状态及肺通气功能,增强运动耐力,提高患者康复效果<sup>[15]</sup>。早期运动康复护理对于下肢骨折治疗后的患者可以达到预防术后关节僵化,促进骨折愈合的效果。运动康复作为慢性病管理的重要手段,对于肝硬化患者运动康复效果依旧显著。对脑卒中患者而言,急性期、低强度、重复锻炼可以促进血管新生,改善脑组织血液循环,保护血脑屏障,使患者活动更好的运动能力,也说明早期运动康复护理在脑卒中患者中的应用也取得较好的疗效。同时运动康复护理有助于改善老年慢性疾病如高血压、高血脂、糖尿病等患者的生活质量。有研究显示,肝硬化患者进行运动康复疗法可改善其活动耐力、肌肉力量、虚弱状态,降低肝静脉压力梯度、门静脉宽度,并提高健康生活质量<sup>[24]</sup>。运动康复护理在颈椎病患者中也同样适用,可以有效改善患者疼痛及颈椎功能,提高患者生活质量<sup>[25]</sup>。运动康复护理不仅适用于慢性疾病患者,在外科围手术期患者的应用效果显著。有学者<sup>[26]</sup>证实运动康复护理路径可

以有效促进疾病恢复和预后,对患者焦虑情绪和护理满意度等多个指标有积极影响。吴颖<sup>[27]</sup>等通过制定早期活动、早期康复运动计划可以有效降低达芬奇机器人肺叶切除病人的术后并发症,促进患者的康复。王艳乐<sup>[28]</sup>等通过制定个性化运动方案可以有效促进肝癌患者术后胃肠功能恢复。

## 4 小结与展望

综上所述,运动康复护理是当今的研究热点,也是护理关注的重点,它不仅应用于心血管系统疾病、慢性疾病的管理,同时也逐渐广泛运用到外科手术患者围手术期的康复中,并取得显著效果。完整的运动方案应包括运动前的评估、运动中监测,以及运动四要素(运动、方式、时间、强度、频率)等内容<sup>[29]</sup>。国内对于运动康复的研究主要集中在运动的建立。科学的运动指导方案是患者进行运动的前提和基础,关于围手术期患者运动康复护理国内外发展不均衡,尚未形成统一方案。国外侧重于医疗研究,暂未搜索到路径式护理研究报道。国内仅搜索到几篇运动干预相关的文献报道,缺乏统一整体完善的实施方案,构建运动康复护理的指南为临床护理人员提供统一标准是我们努力的方向。

### 参考文献:

- [1] 步斌,侯乐荣,周学兰,等.运动康复研究进展[J].中国循证医学杂志,2010,10(12):1359-1366.
- [2] 孙欣,周荣,钱娟.慢性心力衰竭患者应用放松式呼吸训练的效果[J].实用临床医药杂志,2019,23(2):37-39.
- [3] 胡靖然.心脏康复个体化运动处方的制定分析[J].山西医药杂志,2014,43(17):2035-2036.
- [4] 王建,何玉秀.健康体适能[M].北京:人民体育出版社,2008:222-224.
- [5] 刘遂心,张文亮.心脏康复五大处方之运动处方[J].中华内科杂志,2014,53(10):820-821.
- [6] Soga Y, Yokoi H, Ando K, et al. Safety of early exercise training after elective coronary stenting in patients with stable coronary artery disease[J]. EUROPEAN JOURNAL OF CARDIOVASCULAR PREVENTION AND REHABILITATION, 2010, 17(2):230-234.
- [7] Saito M, Ueshima K, Saito M, et al. Safety of Exercise-Based Cardiac Rehabilitation and Exercise Testing for Cardiac Patients in Japan[J]. Circulation Journal, 2014, 78(7):1646-1653.
- [8] 向谦,陈霞,谭光秀,等.肝硬化患者低强度运动临床观察[J].华西医学,2017,32(9):1370-1374.
- [9] Berzigotti A, Agustín Albillos, Villanueva C, et al. Effects of an intensive lifestyle intervention program on portal hypertension in patients with cirrhosis and obesity: The SportDiet study[J]. Hepatology, 2017, 65(4): 1293-1305.
- [10] 宋剑平,卢芳燕,吴小燕,等.肝切除术后患者早期活动的最佳证据应用[J].中华护理杂志,2019,54(8):1175-1179.
- [11] 卢芳燕,吴小燕,封秀琴,等.肝切除术后患者早期活动的最佳证据总结[J].中国护理管理,2018,18(12):1595-1599.
- [12] 中华医学会心血管病学分会预防学组,中国康复医

学会心血管病专业委员会. 冠心病患者运动治疗中国专家共识 [J]. 中华心血管病杂志, 2015,43(7):575-588.

[13] 许艳梅, 冯玉宝, 苏平, 等. 运动康复对经皮冠状动脉介入治疗术后冠心病患者心功能的影响 [J]. 中国循环杂志, 2017,32(4):326-330.

[14] Yang X, Li Y, Ren X, et al. Effects of exercise-based cardiac rehabilitation in patients after percutaneous coronary intervention: A meta-analysis of randomized controlled trials [J]. Scientific Reports, 2017,7(1):1-9.

[15] 袁媛. 康复运动护理对肺结核住院患者肺功能恢复与运动耐力的影响 [J]. 黑龙江医学, 2021,45(14):1464-1468.

[16] 孙佩伟, 李运田, 宋成运, 等. 运动康复对老年稳定性冠心病患者危险因素的危险因素的长期随访研究 [J]. 中华老年心脑血管病杂志, 2016,18(5):491-495.

[17] Fernandez S, Franklin J, Amlani N, et al. Physical activity and cancer: A cross-sectional study on the barriers and facilitators to exercise during cancer treatment [J]. Canadian oncology nursing journal Revue canadienne de nursing oncologique, 2015,25(1):37-48.

[18] Gerpen V, Ruth E, Becker, et al. Development of an Evidence-Based Exercise and Education Cancer Recovery Program [J]. Clinical Journal of Oncology Nursing, 2013,17(5):539-543.

[19] Wang L, Ai D, Zhang N. Exercise benefits coronary heart disease [J]. Advances in Experimental Medicine and Biology, 2017, 1000:3-7.

[20] 李中清. 冠心病介入术后心脏康复及护理研究进展 [J]. 临床护理杂志, 2016,15(6):62-65.

[21] 经皮冠状动脉介入治疗术后运动康复专家共识 (2016) [J]. 中国介入心脏病学杂志, 2016,24(7):361-369.

[22] 任玉娇, 周焕芳, 卢回芬, 等. 递增式康复护理路径在冠心病患者中的应用 [J]. 国际护理学杂志, 2018,37(18):4.

[23] 林红, 陆丽芬. 肝硬化患者运动康复疗法的研究进展 [J]. 中华护理教育, 2021,18(10): 951-955.

[24] 张晓闻. 探讨运动康复护理对神经根型颈椎病患者康复效果及生活质量的影响 [J]. 2021,05(20):113.

[25] 吴颖, 王莉莉, 周佳裔, 等. 加速康复外科路径下的达芬奇机器人肺叶切除病人的围术期护理流程优化 [J]. 护理研究, 2018,032(010):1632-1634.

[26] 王艳乐, 莫新少, 滕艳娟, 等. 个性化康复运动方案对肝癌术后患者胃肠功能恢复的影响 [J]. 广西医学, 2019,41(3):379-381.

[27] 张晓曼. 慢性心力衰竭患者运动康复指导方案的构建 [D]. 山东大学, 2021.

[28] Molecular M C I. Retracted: A Meta-Analysis of the Effect of Exercise Rehabilitation Care on Cardiac Function in Patients with Chronic Heart Failure [J]. Contrast media & molecular imaging, 2023,2023.

[29] Dawei L. A Meta-Analysis of the Effect of Exercise Rehabilitation Care on Cardiac Function in Patients with Chronic Heart Failure [J]. Contrast Media & Molecular Imaging, 2022,2022.

[30] Sensorimotor Rehabilitation Nursing in Neonatal Intensive Care Units: Integrative Literature Review [J]. Revista de Enfermagem Referência, 2015, serIV(7).

基金项目:

广西壮族自治区卫生健康委员会自筹课题

编号: Z-B20221423