

膝骨性关节炎患者关节镜术后局部冷敷疗效观察及护理

罗 珊 杨丹丹

新疆医科大学第六附属医院 新疆 乌鲁木齐 830000

【摘要】目的：分析实施局部冷敷对膝骨性关节炎患者关节镜术后的治疗效果以及护理对其恢复的作用。方法：从2022年3月到2023年3月期间就诊的膝骨性关节炎患者中参照纳入标准选择86例，再将其分为实验组和参照组。对实验组的患者予以局部冷敷以及对应的护理干预，对参照组的患者则予常规关节镜术后护理干预，对比两组患者术后1周、术后两周膝关节周径变化情况，以及患者术后疼痛情况和患者对护理服务的评价情况。结果：收集两组患者的各项数据，分析发现实验组患者在膝关节改善情况更加显著，患者的疼痛评分明显低于参照组患者；实验组患者对护理服务的满意度更高，两组患者的数据差异明显($P<0.05$)，具有统计学意义。结论：对膝骨性关节炎患者关节镜术后实施局部冷敷，能够有效缓解患者关节肿胀情况，降低患者的疼痛程度，提升护理服务满意度，可推广使用。

【关键词】：局部冷敷；膝骨性关节炎；关节镜手术；冷敷

DOI:10.12417/2705-098X.23.10.025

Observation and nursing of local cold compress in patients with knee osteoarthritis after arthroscopy

Shan Luo, Dandan Yang

The Sixth Affiliated Hospital of Xinjiang Medical University Xinjiang Urumqi 830000

Abstract: Objective: To analyze the therapeutic effect of local cold compress on patients with knee osteoarthritis after arthroscopic surgery and the effect of nursing on their recovery. Methods: According to the inclusion criteria, 86 patients with knee osteoarthritis who visited the hospital from March 2022 to March 2023 were selected and divided into an experimental group and a reference group. Patients in the experimental group were given local cold compress and corresponding nursing intervention, while patients in the reference group were given routine arthroscopic postoperative nursing intervention. The changes of knee joint circumference, postoperative pain and patients' evaluation of nursing service were compared between the two groups one week and two weeks after operation. Results: The data of the two groups were collected. The analysis showed that the improvement of knee joint in the experimental group was more significant, and the pain score of the patients was significantly lower than that of the reference group. The satisfaction of patients in the experimental group was higher than that in the control group, and the difference was statistically significant ($P<0.05$). Conclusion: Local cold compress for patients with knee osteoarthritis after arthroscopic surgery can effectively relieve joint swelling, reduce the pain degree of patients, and improve the satisfaction of nursing service, which is worthy of promotion.

Keywords: local cold compress; Knee osteoarthritis; Arthroscopic surgery; Cold compress

膝骨性关节炎是关节软骨被破坏、变性、骨质增生引起的慢性关节病，临床症状表现为关节肿胀、疼痛，是老年人群体多发疾病，随着病情发展，关节会出现畸形、功能障碍等，给患者的正常生活中造成很多不便。膝骨性关节炎可通过关节镜手术进行治疗，该手术不会给患者造成过重创伤，术后患者身体恢复也较快。关节镜是一种即可以用于疾病诊断又可以用于治疗的微创技术，通过对患者关节滑膜、韧带、软骨进行治疗处理，虽然能够起到较好的治疗效果，但同时也会对膝关节造成一定的损伤，尤其是术后早期，以引起患者膝关节出血、肿胀等^[1]。因此，为提高关节镜手术的治疗效果，对术后患者进行局部冷敷以及对应的护理干预，能够起到改善患者肿胀、疼痛的作用。本文将对此展开研究，具体分析冷敷以及护理对患者疗效的影响，具体研究结果如下。

1 资料与方法

1.1 资料

根据纳入标准从2022年3月到2023年3月这一时间段内医院膝骨性关节炎患者中选取86例进行关节镜手术的患者，再根据不同的术后护理方式将这些患者随机分为实验组和参照组，每组患者各为43例，包括膝关节韧带损伤36例，关节内游离体28例，以及盘状软骨损伤22例。两组患者的资料差异无统计学意义， $P>0.05$ ，具有比较价值。

本次研究的纳入标准为：所有患者均属于闭合型损伤，无骨性改变；所有患者均熟知本次研究内容并自愿参与研究。

1.2 方法

关节镜手术：对患者实施局部麻醉，首先膝关节常规入路，

对患者关节情况进行检查，了解关节内病变程度。髌股关节及髌间窝处增生肥大滑膜组织继续刨削，同时去除关节内部剥脱分离及失稳软骨碎片；软骨缺损区高，低边缘及影响关节活动之骨赘，应加以磨除。关节软骨缺损区钻孔以进行减压，并取出关节内的游离体^[2]。最后用生理盐水冲洗去关节内引起疼痛的物质。

关节镜手术后对参照组患者实施常规护理，实验组则予以局部冷敷以及对应的护理干预，护理内容包括：（1）手术后使用弹力绷带以对伤口进行加压，使用冰袋对关节局部进行冷敷，冷敷时为避免患者皮肤冻伤可增垫一层布袋。冰敷的部位可选在膝关节的前部，内侧和外侧。做屈膝和其他功能练习的时候，患者出现痛苦的地方也应进行冰敷。每次冰敷时间可保持20分钟左右，第一次冰敷可适度延长5-10分钟，以整个关节内部都冰凉为宜。冰敷时间可间隔1-2小时，屈膝练习后也可进行冰敷。冰敷过程中如果患者皮肤发生疼痛，应及时停止以防止冻伤。另外，在冰敷时要注意保护后伤口，以免冰水污染伤口引起感染。用于冰敷的冰袋需冰冻于温度为-20℃的冷冻箱。

（2）术后患者体温可能会由于应激反应而升高，如果患者体温温度超过38.5℃且持续时间超过4天，则可能是由于感染引起，护理人员应每日对患者体温进行测量，以免感染加重病情。另外，固定绷带可能也会引起部分患者出现膝盖肿胀、体温升高的情况，护理人员要明确引起发热的原因，针对性处理。

（3）术后患者膝关节活动会受到不同程度的限制。膝关节无法伸直，很多患者在术后早期没有进行伸膝练习，导致膝盖无法完全伸直，造成两条腿不一样长，走路时出现一瘸一拐情况。因此，护理人员要督促患者在早期及时进行伸膝练习活动，通过压沙袋等方式尽早练习，促进膝关节活动。一般在术后2个月左右膝关节活动度能够完全恢复，为保证患者术后屈伸灵活，需提醒患者一定要坚持功能锻炼。针对患者术后可能出现膝关节肌肉萎缩的情况，护理人员可协助患者加强股四头肌等膝关节周围肌肉力量练习，增强膝关节稳定性^[3]。根据患者恢复情况，指导患者进行负重行走，促进合并软骨修复。进行膝盖恢复训练活动时要循序渐进，适当增加行走练习。手术后6周内不能负重，护理人员要提醒患者患侧不可落地，关节康复时间较长，要提醒患者遵医嘱，多加练习。

（4）关节镜手术切口小，多在10-14天内能够愈合，在伤口愈合前，伤口以及周围皮肤一定要清洁保持干燥。护理人员要及时定期为患者伤口换药，换药时对手术切口要细心观察，早期可有血色关节液外渗，属于正常现象，告知患者不要着急，这会随切口的愈合而消失。如果患者出现持续性的红肿、热痛则可能是出现伤口感染。

1.3 观察指标

术后一周、术后两周对患者的膝关节周径进行测量，对比两组患者数据情况。

收集两组患者的整体治疗效果，分为显效、有效和无效，有效率=（显效+有效）/例数×100%。

通过疼痛评分量表对患者的疼痛进行评分，对比两组患者疼痛情况。

采用自制的护理满意度调查表，收集患者对护理服务的满意度评价。

1.4 统计学方法

本次采用SPSS23.0统计软件对数据进行录入和分析，若P<0.05则数据差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者膝关节周径情况对比

实验组患者在术后通过对局部进行冷敷，患者膝盖肿胀情况明显比参照组更好，可见冷敷能够有效缓解患者关节镜术后肿胀情况，两组患者数据差异明显P<0.05，具体数据对比见表1。

表1 两组患者膝关节周径情况对比（分）

组别	例数	术后一周	术后两周
实验组	43	4.17±1.48	2.13±1.25
参照组	43	6.34±1.51	4.12±1.32
P	P>0.05	P<0.05	P<0.05

2.2 两组患者疼痛评分情况

通过在术后一周和术后两周的疼痛情况，各时期实验组患者的疼痛评分明显比参照组更低，两组数据差异明显P<0.05，具体数据对比见表2。

表2 两组患者膝关节周径情况对比（分）

组别	例数	术后一周	术后两周
实验组	43	3.53±1.22	1.62±0.94
参照组	43	5.56±1.71	3.34±1.04
P	P>0.05	P<0.05	P<0.05

2.3 两组患者的治疗效果对比

根据表3数据对比，可知实验组患者治疗后显效有26例，有效有16例，无效有1例，总有效率为97.67%，参照组患者的显效有20例，有效有18例，无效有5例，总有效率为88.37%，可见实验组患者的整体治疗效果明显优于参照组患者，数据差异明显P<0.05。

表3 两组患者治疗效果情况对比 (n,%)

组别	例数	显效	有效	无效	有效率
实验组	43	26	16	1	42 (97.67)
参照组	43	20	18	5	38 (88.37)
P	P>0.05	P<0.05	P<0.05	P<0.05	P<0.05

2.4 两组患者护理服务满意度

整理问卷调查,发现实验组患者满意度为100.00%,参照组满意度为93.02%,可见实验组患者的满意度比参照组更好,数据差异明显 P<0.05,具体数据对比见表4。

表4 两组患者治疗效果情况对比 (n,%)

组别	例数	满意	较满意	不满意	满意度
实验组	43	26	17	0	100.00
参照组	43	18	22	3	93.02
P	P>0.05	P<0.05	P<0.05	P<0.05	P<0.05

3 结果

膝关节受损伤后患者行动不便,继续膝关节镜术后,手术也会对患者患处造成一些损伤,会使得患者在术后疼痛加剧,如何有效改善患者术后疼痛程度,促进患者尽快康复是至关重要的。疼痛与肿胀是膝关节镜术后关节的常见症状,如果患者疼痛程度严重影响患者日后的正常生活。术后出现疼痛主要是由于手术造成的创伤性血肿压迫或炎性反应物质而引起的。患者进行关节镜手术后再予以局部冷敷,能够起到降低皮肤、肌肉组织的温度的作用,从而达到镇痛目的,同时冷敷还可通过对患者的皮肤进行刺激,引起患处血管收缩,可有效减少创伤的血流量,减少渗出,减轻膝关节肿胀情况,最终达到缓解患者术后疼痛的目的^[4]。另外,冷敷还能让人体组织代谢氧消耗

参考文献:

- [1] 朱慧新,戴丽群,黄秀芬,郭婧雅,方善鸿.术后疼痛对膝关节盘状半月板损伤患者膝关节功能、生活质量及心理状态的影响及其危险因素 Logistic 回归分析[J].现代生物医学进展,2023,23(08):1487-1492+1529.
- [2] 郭云霞.强化股四头肌锻炼对半月板损伤关节镜术后患者康复的护理价值[J].微量元素与健康研究,2023,40(03):82-83.
- [3] 刘征,牛艳艳,赵娟.无缝隙护理对肩关节镜手术患者应用研究[J].山西卫生健康职业学院学报,2022,32(05):92-93.
- [4] 李露祯,刘华,厉晓杰,黑泽明.冷敷对膝关节疾患术后康复影响的研究[J].当代体育科技,2022,12(27):1-5.
- [5] 刘文忠.冰盐袋在膝关节镜术后镇痛消肿效果应用研究[D].青岛大学,2019.

降低,抑制组织液及淋巴液的生成。冷敷时要注意控制时间,局部冷敷不宜过长,以免长时间的冷刺激给患者身体组织造成损伤。每次冷治疗以30分钟左右为宜,以此冷敷结束后可间隔1小时再继续冷敷,给组织留出足够的复原时间。术后冷敷期间,护理人员要密切留意患者患肢末梢的感觉运动,观察患者在冷敷过程中皮肤有无局部冻伤、麻木或红肿等症状。如果发生应立即移走冰袋不再冷敷。护理人员应定时查看冰袋是否融化,融化后应及时更换新的冰袋,并保持创面、敷料干爽洁净,避免冰袋外部冷凝水对创面造成污染^[5]。

根据临床病例发现,冷敷疗法使用时间越长的患者治疗效果明显更好。短时间的冷敷能使小血管痉挛让血管堵塞,以此达到血液外溢减少的目的,但对于局部炎症的改善没有显著效果,短时间冷敷,患处周围的温度向冷敷处快速传导热量,不久患处温度即会回升。此外,因冷敷后本来收缩的血管将向舒张状态转化,容易造成已受损血管再破裂,导致出血,让患者的患处迅速充血肿胀,最后反而加重患者的疼痛现象。而长时间的冷敷则能够延长小血管痉挛的时间,以实现控制出血量的目的,有效避免炎症发生,减轻肿胀症状。

本次研究选择对实验组的患者实施局部冰敷,冷敷疗法可使皮肤下方肌肉组织温度下降,还可利用人体对温度生理反应刺激收缩血管,降低因血流量改变引起血管通透性改变,减少血液渗出,冰敷可使冰敷部位的组织新陈代谢减缓,耗氧气减少,有助于改善患者患处组织水肿及减轻患者疼痛症状。通过研究结果可知,使用局部冰敷的实验组患者膝关节周径以及疼痛改善情况更加明显,实验组患者的治疗有效率为97.67%,参照组为88.37%,实验组患者满意度为100.00%,而参照组为93.02%,可见实验组患者的治疗效果以及护理服务满意度均比参照组更好,两组数据差异明显 P<0.05。

总而言之,对膝骨性关节炎患者关节镜术后实施局部冷敷,能够有效缓解患者关节肿胀情况,降低患者的疼痛程度,提升护理服务满意度,可推广使用。