

早期功能锻炼在骨伤康复护理中的作用

余承静

上海中医药大学附属龙华医院 上海 200032

【摘要】目的：探究早期功能锻炼在骨伤康复护理中起到的作用。方法：选取2022年1月-2023年1月本院治疗的100例骨伤康复患者为研究对象，随机分为对照组和观察组，各50例。对照组实施常规护理，观察组在常规护理基础上实施早期功能锻炼护理模式。比较两组患者术后康复效果、骨折愈合时间、住院时间、生活质量评分以及并发症发生率。结果：观察组术后康复率为88.0%，明显高于对照组， $X^2=6.3987$ ；观察组骨折愈合时间和住院时间明显短于对照组；观察组生活质量评分明显高于对照组；并发症发生率为6.0%，明显低于对照组， $X^2=6.3984$ ，($P<0.05$)。结论：骨伤康复护理中应用早期功能锻炼可以起到很好的护理效果，明显缩短了患者骨折愈合时间和住院时间，提高了患者生活质量。临床上针对骨伤康复患者进行早期功能锻炼非常必要，有助于患者尽快康复。

【关键词】骨折；康复护理；早期功能锻炼；应用效果

DOI:10.12417/2705-098X.23.10.056

The role of early functional exercise in bone injury rehabilitation nursing

Chengjing Yu

Longhua Hospital Shanghai University of Traditional Chinese Medicine Shanghai 200032

Abstract: Objective: To explore the role of early functional exercise in bone injury rehabilitation nursing. Method: A total of 100 bone injury rehabilitation patients treated in our hospital from January 2022 to January 2023 were selected as the study subjects and randomly divided into a control group and an observation group, with 50 patients in each group. The control group received routine care, while the observation group received early functional exercise nursing mode on the basis of routine care. Compare the postoperative rehabilitation effects, fracture healing time, hospital stay, quality of life scores, and incidence of complications between two groups of patients. Result: The postoperative recovery rate of the observation group was 88.0%, significantly higher than that of the control group, with $X^2=6.3987$; The fracture healing time and hospitalization time in the observation group were significantly shorter than those in the control group; The quality of life score of the observation group was significantly higher than that of the control group; The incidence of complications was 6.0%, significantly lower than the control group, with $X^2=6.3984$ ($P<0.05$). Conclusion: The application of early functional exercise in bone injury rehabilitation nursing can have a good nursing effect, significantly shortening the fracture healing time and hospitalization time of patients, and improving their quality of life. It is necessary to conduct early functional exercise for bone injury rehabilitation patients in clinical practice, which helps them recover as soon as possible.

Keywords: Fracture; Rehabilitation care; Early functional exercise; Application effect

在人们生活水平不断提高的背景下，对于临床医疗服务的要求也越来越高。骨伤疾病患者治疗时间较长，且对患者生理和心理带来的影响较大，更需要护理人员做好对患者全方位的细致化护理。但是大量临床资料显示骨伤疾病患者护理中传统的护理模式存在诸多问题，难以满足患者对护理工作的高要求。对此就需要传统护理模式基础上注意指导患者早期功能锻炼，促使患者患侧肢体功能尽快恢复，提高患者生活质量。以下就是本文选取100例骨伤康复患者为研究对象，对早期功能锻炼在骨伤康复护理中应用情况的分析。所述内容如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2022年1月-2023年1月本院治疗的100例骨伤康复患者为研究对象，随机分为对照组和观察组，各50例。对

照组男女比例25:25，最小年龄17岁，最大66岁，平均(37.11±1.04)岁；观察组男女比例24:26，最小年龄18岁，最大67岁，平均(38.12±1.31)岁。其中对照组股骨颈骨折、锁骨骨折、前臂骨折、腰部骨折分别有12例、20例、11例、7例；观察组股骨颈骨折、锁骨骨折、前臂骨折、腰部骨折分别有13例、19例、8例、10例；两组患者一般资料差异不大，($P>0.05$)无统计学意义。

1.2 方法

对照组采取常规护理模式。护理人员要做好术后患者的全方面护理，协助患者采取平卧位，使用垫子垫高骨创伤部位，尽可能减轻患者的不适感。护理人员为患者护理床上部位时可以使用软垫，有助于减轻患者疼痛，促进血液循环。密切观察患者各项生命体征，期间一旦发现患者创伤部位异常渗血、渗

液需要及时通知医生，协助医生进行处理。遵医嘱为患者使用抗生素积极抗感染，以免导致患者术后感染。此外，护理人员要做好患者的健康宣教，将术后患者需要注意的问题等详细告诉患者，增强患者个人护理的自主性^[1-2]。

观察组在常规护理基础上进行早期功能锻炼。一是护理人员要将肌肉力量锻炼的理论和技巧告诉患者，确保患者正确认识肌肉锻炼对骨创伤疾病恢复的重要性。护理人员要结合每位患者的自身差异，为其制定个性化的早期功能锻炼方案，确保康复训练方案满足每位患者的实际需求。护理人员可以协助患者循序渐进锻炼关节功能，嘱咐患者锻炼时以不感到疼痛为宜，锻炼强度不要过高，患侧肢体肌肉可以自主收缩后可以过渡到其他部位的锻炼；二是护理人员要针对不同部位的骨折采取合适的功能锻炼方案。比如对于锁骨骨折的患者，护理人员可以指导患者进行握拳、挺胸、肘关节外展和后伸的训练，这样可以起到帮助患者尽快恢复骨折部位功能的作用^[3-4]。但是针对锁骨骨折的患者，护理人员要嘱咐患者不要做肩关节内收和前屈的动作，以免加重骨折部位严重程度。护理人员为锁骨骨折的患者固定夹板时要注意不要压迫皮肤，以免固定部位皮肤血液循环不畅，导致皮肤淤血乌青。待患者夹板拆除后护理人员可指导患者做肩关节前屈或者双臂划船的功能锻炼。对于股骨颈骨折的患者，护理人员可以指导患者在疾病早期锻炼肌肉，增强肌肉力量。期间护理人员要密切观察患者锻炼过程中出现的反应，发现异常或者患者自主感觉不适要立即停止锻炼。股骨颈骨折的患者早期锻炼时可以使用 CPM 机，该设备可以帮助患者活动踝关节、肩关节、腕关节以及肘关节，确保各个部位的关节可以充分活动。但是康复锻炼期间护理人员要嘱咐患者不要做膝关节的内弯动作，以免该动作进行过早产生反效果。护理人员可以待患者下床活动后指导他们适当加大关节活动度^[5-6]。对于腰椎骨折的患者，护理人员要指导患者在早期进行腰部肌肉的锻炼，患者病情稳定后可以直腿抬高，逐步增加锻炼难度。对于前臂骨折的患者，护理人员在指导患者进行康复功能锻炼时要注意患者患侧肢体。患者在恢复早期可以活动手指关节和肩关节，但是注意不要做肩关节和手指关节的旋转动作，夹板固定拆除后可以逐步过渡到肘关节的练习，进行肘关节的屈曲和伸直动作^[7-8]。

1.3 观察指标

比较两组患者术后康复效果、骨折愈合时间、住院时间、生活质量评分以及并发症发生率^[9-10]。

1.4 统计学方法

数据资料用 SPSS19.0 软件分析，计数资料 χ^2 检验，(%) 表示；计量资料 t 检验， $(\bar{x} \pm s)$ 表示；数据比较显著差异且有统计学意义用 $P < 0.05$ 表示。

2 结果

2.1 两组患者术后康复效果比较

见表 1。

表 1 两组患者术后康复效果比较 (n, %)

组别	例数	优	良	中	差	康复率
对照组	50	7	8	20	15	70.0
观察组	50	35	5	4	6	88.0
χ^2						6.3897
P						<0.05

2.2 两组患者骨折愈合时间和住院时间比较

见表 2。

表 2 两组患者骨折愈合时间和住院时间比较 (n, $\bar{x} \pm s$)

组别	例数	骨折愈合时间	住院时间
对照组	50	14.11 ± 2.14	11.11 ± 2.34
观察组	50	10.32 ± 2.04	5.11 ± 2.14
t		6.3158	6.9874
P		<0.05	<0.05

2.3 两组患者生活质量评分比较

见表 3。

表 3 两组患者生活质量评分比较 (n, $\bar{x} \pm s$)

组别		对照组	观察组	t	P
例数		50	50		
躯体功能	护理前	52.21 ± 4.31	53.31 ± 4.41	1.2474	>0.05
	护理后	61.31 ± 4.41	71.31 ± 4.43	6.2145	<0.05
社会功能	护理前	53.31 ± 4.41	53.41 ± 4.41	1.4971	>0.05
	护理后	62.31 ± 4.31	78.31 ± 4.42	5.5874	<0.05
角色功能	护理前	55.31 ± 4.41	54.31 ± 3.41	1.3476	>0.05
	护理后	63.21 ± 4.61	78.31 ± 4.51	5.1425	<0.05
情绪功能	护理前	54.31 ± 4.41	54.21 ± 4.31	1.7857	>0.05
	护理后	62.21 ± 4.31	78.41 ± 4.31	6.3247	<0.05

2.4 两组患者并发症发生率比较

见表 4。

表4 两组患者并发症发生率比较 (n, %)

组别	例数	压疮	下肢静脉血栓	便秘	并发症发生率
对照组	50	5	6	6	34.0
观察组	50	0	0	3	6.0
X ²					6.3984
P					<0.05

3 讨论

早期功能锻炼对骨伤疾病患者康复治疗来说非常重要。骨创伤疾病容易导致患者后续关节功能障碍,降低患者生活质量。针对骨创伤疾病患者进行早期的功能锻炼可以帮助他们组织尽快修复,促进肢体血液循环,积极改善关节功能,提高患者生活质量^[11-12]。

参考文献:

- [1] 许博灵.早期功能锻炼在骨伤康复护理中的作用[J].现代养生(下半月版),2021,21(7):102-104.
- [2] 艾红群.早期功能锻炼在骨伤康复护理中的作用[J].东方药膳,2021(18):177.
- [3] 李瑞虹.膝关节术后功能锻炼结合康复护理的临床疗效探讨[J].特别健康,2017(21):66,68.
- [4] 董秋芳,陈红琴.磁疗机在膝关节周围骨折患者术后功能康复锻炼中的辅助应用[J].医疗装备,2018,31(23):22-23.
- [5] 李淑杰.早期康复护理对提升骨科患者术后康复效果的临床研究[J].中国药物与临床,2021,21(8):1450-1452.
- [6] 郭巧燕,程海荷,蔡一慧,等.早期负重训练联合规范化功能锻炼对髋关节置换术患者功能及关节恢复的影响[J].中国现代医生,2022,60(25):18-21,67.
- [7] 何艳楠.早期强化渐进性家庭康复锻炼应用于老年股骨粗隆间骨折术后患者的效果[J].首都食品与医药,2022,29(10):129-132.
- [8] 屈明磊.舒筋定痛方外敷治疗肱骨外科颈骨折术后早期功能恢复的临床观察[D].河南中医药大学,2019.
- [9] 高炳俊,成欣,蒋波逸,等.早期系统康复锻炼结合运动针对老年肱骨近端骨折术后患者关节功能及并发症的影响[J].反射疗法与康复医学,2022,3(2):28-30,34.
- [10] 张保涛,赵彦起.早期部分负重锻炼联合红外线治疗对跟骨骨折内固定术后功能恢复的影响[J].反射疗法与康复医学,2022,3(15):57-60.
- [11] BECKMANN, MONICA, BRUUN-OLSEN, VIGDIS, PRIPP, ARE HUGO, et al. Effect of exercise interventions in the early phase to improve physical function after hip fracture - A systematic review and meta-analysis[J]. Physiotherapy,2020,10890-97. 1
- [12] MONICA BECKMANN, KRISTI ELISABETH HEIBERG, VIGDIS BRUUN- OLSEN, et al. P-221: Effect of structured exercise interventions in the early phase to improve physical functioning after hip fracture: a systematic review and meta-analysis[J]. European geriatric medicine.,2019,10(suppl.1):S102.
- [13] KIM, JU CHAN, LEIGH, JA HO, JANG, JUN YOUNG, et al. Early Quantitative Partial Weight-Bearing Exercise After Periarticular Fractures of the Tibia Using a Lower-Body Positive-Pressure Treadmill A Case Series[J]. American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation,2020,99(7):E83-E87.
- [14] CHEN, WEI, LIU, BO, LV, HONGZHI, et al. Radiological study of the secondary reduction effect of early functional exercise on displaced intra-articular calcaneal fractures after internal compression fixation[J]. International Orthopaedics,2017,41(9):1953-1961.

本次研究中对观察组患者常规护理基础上指导他们进行早期功能锻炼,并根据每位患者的实际情况制定科学合理的康复训练方案,确保患者在不感觉到疼痛的前提下进行相应的运动可以帮助患者患侧关节功能尽快恢复。康复治疗的过程中护理人员要注意加强与患者的交谈,及时了解患者对早期功能锻炼方式的内心感受,并根据患者的实际情况加以调整,使得早期功能锻炼方案可以满足患者个人需求^[13-14]。结果发现观察组术后康复率为88.0%,明显高于对照组, X²=6.3987;观察组骨折愈合时间和住院时间明显短于对照组;观察组生活质量评分明显高于对照组;并发症发生率为6.0%,明显低于对照组, X²=6.3984, (P<0.05)。这说明骨创伤患者在常规护理基础上进行早期功能锻炼可以促使患者组织尽快修复,促进伤后愈合,缩短住院时间,提高患者生活质量。

综上所述,骨伤康复护理中早期功能锻炼非常重要,可以在骨科疾病护理工作中推广开来。