

肩袖损伤修复术的术后护理与康复体会

谭文丽 果海尔妮萨·阿卜杜喀迪尔

新疆医科大学第六附属医院 新疆 乌鲁木齐 830000

【摘要】目的：探究肩袖损伤修复术患者的康复训练护理与康复效果。方法：在本院肩袖损伤修复术病例系统中选择2022年1月至2022年8月期间收治患者92例，将患者资料合理打乱，其中46例患者设定为研究组，另外46例患者设定为常规组。常规组按照肩袖损伤治疗科室护理要求实施基础护理，研究组实施术后功能康复护理，分析两种护理模式分别产生的护理影响。结果：常规组康复效果、肩关节功能评分、焦虑与抑郁评分、生活质量评分均明显差于研究组，且该组患者并发症发生情况明显多于研究组（ $P < 0.05$ ）。结论：对于接受肩袖损伤修复术患者实施术后康复护理，可以明显提升患者肩关节活动功能，提高生活质量，在临床护理中值得广泛推广使用。

【关键词】：肩袖损伤修复术；肩关节；生活质量评分

DOI:10.12417/2705-098X.23.10.065

Postoperative nursing and rehabilitation experience of rotator cuff repair

Wenli Tan, Gohair Nisa Abdulqadir

The Sixth Affiliated Hospital of Xinjiang Medical University Xinjiang Urumqi 830000

Abstract: Objective: To explore the rehabilitation training nursing and rehabilitation effect of patients with rotator cuff injury repair. Methods: A total of 92 patients who were admitted to our hospital from January 2022 to August 2022 were selected in the rotator cuff repair case system. The data of the patients were reasonably shuffled, of which 46 patients were set as the study group and the other 46 patients were set as the conventional group. The routine group was given basic nursing according to the nursing requirements of the rotator cuff injury treatment department, and the study group was given postoperative functional rehabilitation nursing. The nursing effects of the two nursing models were analyzed. Results: The rehabilitation effect, shoulder joint function score, anxiety and depression score, and quality of life score in the conventional group were significantly worse than those in the study group, and the incidence of complications in the conventional group was significantly higher than that in the study group ($P < 0.05$). Conclusion: The implementation of postoperative rehabilitation nursing for patients with rotator cuff repair can significantly improve the shoulder joint activity function and quality of life of patients, which is worthy of wide application in clinical nursing.

Keywords: rotator cuff repair; The shoulder joint; Quality-of-life SCORES

人体组织结构中，肩袖是肩关节部位肌腱组织的总称，一旦受到损伤就会导致该部位原本具有的功能发生变化，损伤严重者甚至会导致肩袖撕裂进而需要接受关节镜治疗，会严重影响正常生活与工作。在运动系统疾病中，肩袖损伤是发病率较高的一种疾病，并且其发病率会随着年纪增长而增加。肩关节损伤主要的临床表现有：按压疼痛、肩关节部位活动受到限制，会严重影响患侧部位上肢正常活动，导致患者生活质量下降^[1]。肩袖损伤一般会在肩关节长时间大量进行重复活动中，比如：游泳、羽毛球等。目前，临床医学上对于肩袖损伤主要有保守治疗和手术治疗两种治疗方式，保守治疗其治疗效果相对比较有限，手术治疗效果相对较好。但是术后如果没有实施科学有效的康复护理干预，仍然容易诱发关节僵硬以及术后不愈合等不良事件发生，其中关节僵硬是手术治疗中极为常见的并发症之一，故而术后康复护理就显得尤为重要。有相关人员研究发现，在此类患者治疗之后进行科学康复训练，可以明显改善患者关节活动度，促进该部位功能恢复，提高患者生活质量。

基于此，本次探究选择我院收治肩袖损伤修复术患者作为分析样本应用术后康复护理，分析其产生的护理影响，具体报道如下。

1 资料与方法

1.1 资料

在本院肩袖损伤修复术病例系统中选择2022年1月至2022年8月期间收治患者92例，将患者资料合理打乱，其中46例患者设定为研究组，另外46例患者设定为常规组。将两组患者肩袖损伤严重程度以及年龄等一般资料进行比较之后无显著差异（ $P > 0.05$ ），具有比较价值。

纳入标准：①所有患者与其家属均是自愿且同意参与调研，并且都是接受手术治疗；②参与患者均是意识清楚，无智力、语言、精神障碍可以正常配合调研分析；③参与患者均伴有肩关节或者上肢功能障碍相关症状，且符合肩袖损伤临床诊断标准；④所有患者均无凝血功能障碍、严重贫血以及营养不良等疾病。

1.2 方法

常规组按照肩袖损伤治疗科室护理要求实施基础护理，主要有：术前准备、术中配合手术医生完成手术操作、手术结束之后对患者肢体康复训练进行指导、日常护理与用药相关注意事项指导以及围术期常规护理等。

研究组实施术后康复护理，主要有：

(1) 健康知识宣教：在术后实施康复护理过程中，护理人员要仔细给患者与其家属讲解术后疼痛的护理方法、康复护理具体实施方案与相关内容以及预期达到的康复效果等，另外可以通过组织讲座、宣传手册、科室多媒体宣传栏以及视频等多种方式为患者与其家属宣导肩袖损伤相关知识，深化患者与其家属对疾病的认知，认真解答患者与其家属提出的疑问，帮助纠正对疾病相关错误认知，同时要多次强调配合治疗与护理操作的重要性，深化患者自我护理意识^[2]。

(2) 被动疼痛护理：患者手术结束之后要适当增加巡房频次，检查患者手术伤口恢复情况，做好抗感染治疗，预防感染发生。主动询问患者疼痛感受，对于疼痛程度可以忍受的患者，可以引导患者阅读喜欢的书籍或者挺喜欢的音乐来转移对疼痛的注意力，或者使用盐袋加压冷敷患侧肩关节部位以及术后3天采用热敷的方式进行，来帮助患者缓解肢体疼痛；对于疼痛程度不能忍受的患者要及时与主治医生沟通，使用镇痛泵或者止痛药进行疼痛治疗，对患者疼痛改善情况进行详细记录，针对个体差异不同实施相对应疼痛护理干预措施。

(3) 康复训练护理：

①根据患者恢复情况制定对应功能康复训练计划，对患者康复训练方式进行指导，引导患者先训练患侧肢体遵循由远至近的原则，主要训练内容包括：握拳、伸屈手指以及手腕等主动活动，动作幅度在耐力承受范围内尽可能充分，而患侧肩关节部位则主要做辅助被动运动^[3]。

②手术后三周内需使用肩吊带对肩关节进行保护，在期间要尤其注意避免过度活动肩关节部位、严禁负重，可以在护理人员指导下适当进行轻微活动，并且在活动过程中要注意使用健康侧手臂适当辅助患侧手臂活动，可进行简单的画圈、左右摆动等运动；另外手腕以及前臂对应关节部位也要进行相对应的活动锻炼，每组活动锻炼可重复10次左右为一组，一天重复三次锻炼，可以根据个人耐受程度适当加减锻炼次数和活动强度^[4]。活动训练之后一旦出现红肿疼痛，冰敷肩关节缓解疼痛，并且可以指导患者将患侧肢体适当抬高，用以增加肩部的被动训练，可以有效降低手术操作部位组织粘连发生。

③术后2周拆线，护理人员要指导患者进行三角肌收缩训练，每天锻炼三次，10次为一组。术后8周开始指导患者适当进行肩关节运动训练，主要训练内容包含钟摆训练、内旋、外旋以及上、下收举等被动训练，每天锻炼三次，10次为一组。

并根据患者肩部关节活动能力恢复情况，指导患者坚持进行肩部肌肉长收缩训练，训练时要保持身体、患侧肩部以及上臂姿势不变，并且抬高上肢时不要超过肩膀水平线，同时指导患者可以适当使用患肢进行日常活动，包含：吃饭、穿衣、刷牙等，在进行活动之前可以适当进行肌肉放松训练，用以减轻换侧肢体承重，尽可能避免患肢多次重复同一动作，活动练习要多元化，以上活动训练的前提都是以患侧肢体不感到疼痛为最佳^[5]。

④12周以后在坚持以上锻炼基础上进行强化训练，指导患者适当使用肩关节进行主动活动，比如：开门、拉桌子等肩关节牵拉活动，每次训练动作重复十组，每天进行三次训练；另外，可以接住哑铃或者弹力带指导患者进行力量训练，每次训练动作重复十五次为一组，一天进行三组训练，叮嘱患者不要进行对抗性体育运动，以免再次发生肩袖损伤，加重病情。

1.3 观察指标

对比两组患者康复效果、肩关节功能评分、焦虑与抑郁评分、生活质量评分、并发症率。

1.4 统计学方法

本次研究数据经过SPSS25.0专业统计学软件处理， $P < 0.05$ 具有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者康复优良率

常规组康复优良率明显差于研究组 ($P < 0.05$)，详见表1。

表1 两组患者康复优良率比较

组别	例数 (n)	优 (n)	良 (n)	差 (n)	优良率 (n/%)
常规组	46	19	15	12	34 (73.91%)
研究组	46	23	20	3	43 (93.48%)
P	-	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

2.2 两组患者肩关节功能评分

常规组肩关节功能评分明显差于研究组 ($P < 0.05$)，详见表2。

表2 两组患者肩关节功能评分比较

组别	常规组	研究组	P	
例数 (n)	46	46	-	
疼痛	干预前	8.6±1.3	8.9±1.1	>0.05
	干预后	12.1±0.6	14.8±1.2	<0.05
关节活动度	干预前	28.3±1.6	28.2±1.5	>0.05
	干预后	33.1±1.8	38.6±2.3	<0.05

肌力	干预前	12.3±1.6	12.1±1.4	>0.05
	干预后	16.9±1.2	19.3±1.5	<0.05

2.3 两组患者生活质量评分

常规组生活质量评分明显差于研究组 ($P<0.05$)，详见表3。

表3 两组患者生活质量评分比较

组别	例数 (n)	躯体功能	心理功能	社会功能	物质功能
常规组	46	61.2±5.1	62.8±4.9	64.5±3.6	63.7±4.6
研究组	46	74.3±5.6	73.8±5.6	72.6±4.7	74.9±5.7
P	-	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

2.4 两组患者焦虑抑郁评分

常规组焦虑 (SAS)、抑郁 (SDS) 评分明显高于研究组 ($P<0.05$)，详见表4。

表4 两组患者焦虑、抑郁评分比较

组别	例数 (n)	SAS		SDS	
		干预前	干预后	干预前	干预后
常规组	46	61.5±4.2	54.3±3.6	58.6±3.7	50.6±3.5
研究组	46	61.3±4.4	42.6±2.1	58.1±3.6	40.8±2.8
P	-	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

2.5 两组患者并发症发生情况

常规组并发症率明显高于研究组 ($P<0.05$)，详见表5。

表5 两组患者并发症率比较

组别	常规组	研究组	P
例数 (n)	46	46	-

参考文献:

- [1] 许银萍.针对性康复护理对肩袖损伤行关节镜手术患者术后肩关节功能恢复的影响分析[J].婚育与健康,2023,29(08):163-165.
- [2] 吴彩赟.延伸护理在肩关节镜下肩袖损伤修复患者术后康复中的应用[J].基层医学论坛,2023,27(09):89-91.
- [3] 尹晓平.快速康复理念在肩关节镜治疗肩袖损伤护理中的应用效果评价[J].基层医学论坛,2023,27(06):95-97.
- [4] 张容湛,杨小春,刘婉冰.曼彻斯特疼痛管理模式联合快速康复护理对肩袖损伤患者的干预效果分析[J].中西医结合护理(中英文),2023,9(01):103-105.
- [5] 杨佳佳.延伸护理在肩关节镜下肩袖损伤修复患者术后康复中的应用体会[J].实用临床护理学电子杂志,2019,4(38):102.

软组织损伤 (n)	6	2	<0.05
气胀 (n)	3	1	<0.05
感染 (n)	3	0	<0.05
总发生率 (n%)	12 (26.09%)	3 (6.52%)	<0.05

3 讨论

据相关人员调查统计分析发现,肩袖损伤经常发生于长期从事体力劳动的中老年人群,并且随着生活与工作压力增加,此类肩关节损伤发病人数也越来越多,呈逐年递增趋势增长。目前,临床医学上针对此类疾病首选治疗方式就是通过手术治疗,但是在患者伤口愈合过程中会产生大量纤维细胞与炎症细胞相互作用,然后形成肉芽组织,进而发展成为瘢痕组织,导致患者肩关节活动受到阻碍。过去传统的康复护理经常注重于患者疾病本身的护理,经常忽略其心理以及生理其他合理护理需求,导致其康复效果相对较低。但是在本次探究中对研究组患者实施术后康复护理干预,从患者手术后就开始不同程度的针对性功能康复训练,通过对患者进行健康知识宣教,深化患者对此类疾病的相关认知,促使患者明白配合治疗与护理操作的重要性;再根据患者个体差异性为其制定对应康复护理计划,定时对患者肩关节功能恢复情况进行评估,合理调整康复计划,不仅有效缩短患者术后康复时间,提高其肩关节活动度,还在一定程度上帮助患者减轻肢体疼痛,最终该组患者各项数据指标均显著优于常规组 ($P<0.05$)。另外,根据康复后调查发现接受功能康复训练的患者其肩关节外旋、内旋以及前后屈伸活动程度都明显优于只接受基础护理的常规组患者,由此可以得出功能康复护理可以明显增加肩袖损伤患者关节活动角度,提高患者自主生活能力。

综上所述,在接受肩袖损伤修复术患者护理中应用术后功能康复训练,不仅可以提高其肩关节活动能力,同时可以降低并发症发生概率,在临床护理中具有极高的推广运用价值。