

膝关节骨性关节炎关节镜下治疗患者早期功能锻炼中循证护理的作用

康华 吴丽

新疆医科大学第六附属医院 新疆 乌鲁木齐 830000

【摘要】目的：分析对接受膝关节骨性关节炎关节镜下治疗的患者早期功能锻炼中应用循证护理产生的护理影响。方法：在本院膝关节骨性关节炎病例系统中选择2022年1月至2022年10月期间收治关节镜下治疗患者82例，将患者资料合理打乱，其中41例患者设定为研究组，另外41例患者设定为常规组。常规组按照关节镜下治疗早期功能锻炼护理要求开展基础护理，研究组早期功能锻炼主要接受循证护理，分析两种不同护理模式分别产生的护理影响。结果：常规组护理满意度、膝关节活动度、膝关节功能、生活质量评分均显著差于研究组，且该组并发症率明显高于研究组（ $P < 0.05$ ）。结论：将循证护理应用于关节镜下治疗膝关节骨性关节炎患者早期功能康复护理中其护理效果非常显著，可以很大程度上改善患者膝关节功能，值得推广。

【关键词】：关节镜；膝关节；骨性关节炎

DOI:10.12417/2705-098X.23.12.038

The role of evidence-based care in early functional exercise in patients undergoing arthroscopic treatment of knee OA

Hua Kang, Li Wu

The Sixth Affiliated Hospital of Xinjiang Medical University Xinjiang Urumqi 830000

Abstract: Objective: To analyze the impact of evidence-based care in the early functional exercise of patients undergoing arthroscopic treatment for knee osteoarthritis. Methods: 82 patients were treated from January 2022 to October 2022, and the patient data were reasonably disrupted, among which 41 patients were set as the study group and 41 patients were set as the conventional group. The routine group carried out basic nursing according to the requirements of early functional exercise in arthroscopic treatment. The early functional exercise of the research group mainly received evidence-based nursing, and analyzed the nursing impact of two different nursing modes. Results: The scores of nursing satisfaction, knee mobility, knee function and quality of life were significantly worse than that of the study group, and the complication rate of this group was significantly higher than that of the study group ($P < 0.05$). Conclusion: The nursing effect of applying evidence-based nursing in the treatment of knee osteoarthritis patients under arthroscopy is very significant, which can greatly improve the function of patients with knee joint, which is worth promoting.

Keywords: arthroscopy; knee joint; osteoarthritis

现代疾病中，膝关节骨性关节炎是一种多发于高龄群体的多发性疾病，并且随着我国人口老龄化问题愈演愈烈，导致膝关节骨性关节炎发病人数越来越多。此类患者发病之后大多数会出现膝关节疼痛、肿胀、关节畸形以及活动受限等临床症状，会严重影响患者正常生活与工作。目前，临床医学上对于治疗膝关节骨性关节炎患者一般采用关节镜下的微创手术进行干预，通过膝关节镜辅助进行微创手术治疗，可以非常清晰的观察到患者关节内软骨损伤情况，以便于手术医生能够彻底将损伤部位剥离，帮助对应关节部位缓解组织压力，减轻炎症反应对周边血管与神经的刺激性，促进关节部位软骨分泌润滑油，缓解活动时摩擦对关节软骨造成的损伤^[1]。此类手术虽然可以有效帮助患者修复关节损伤，提高膝关节功能，但还是会对患者机体造成一定程度的损伤，诱发术后疼痛以及肿胀等并发症发生，因此有必要在患者治疗时配合相对应的护理干预，

一方面可以促进患者预后，另一方面可以很大程度上提高手术治疗效果。基于此，本次探究选择我院关节镜下治疗膝关节骨性关节炎患者作为分析样本，再患者早期功能康复护理中应用循证护理，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

在本院膝关节骨性关节炎病例系统中选择2022年1月至2022年10月期间收治关节镜下治疗患者82例，将患者资料合理打乱，其中41例患者设定为研究组，另外41例患者设定为常规组。将两组患者膝关节疼痛严重程度以及年龄等一般病历资料进行比较之后无显著差异（ $P > 0.05$ ），存在比较价值。

纳入标准：①所有患者经临床诊断之后均确诊为膝关节骨性关节炎，且伴有不同程度的肿胀、疼痛以及功能障碍等；②所有患者与其家属均自愿且同意接受循证护理，配合调研分

析；③所有参与患者文化程度均小学及以上，无精神、语言、智力相关障碍，可以正常配合调研；④已排除对本次治疗使用药物有过敏史患者。

1.2 方法

常规组按照关节镜下治疗早期功能锻炼护理要求开展基础护理，主要有：对患者基本生命体征指标进行密切关注；多于患者保持沟通，尽量满足患者合理护理需求；叮嘱保洁人员定时对病房环境进行护理；对患者错误的饮食内容与生活习惯进行干预；详细告知患者用药相关注意事项等。

研究组早期功能锻炼主要接受循证护理，主要有：

(1) 成立循证护理小组：由骨科手术护理经验丰富的护士长与护理人员共同组成循证护理小组，由护士长担任小组组长并统筹循证小组护理工作正常开展。由护士长组织对组内成员开展统一培训，培训主要内容包含：循证护理相关理论知识、护理操作以及护理注意事项等。

(2) 循证问题：翻阅典籍并结合临床护理经验对膝关节骨性关节炎患者关节镜下治疗中可能发生的并发症以及不良事件为循证依据提出对应循证问题，比如：膝关节骨性关节炎患者接受治疗后通常都需要长时间卧床静养非常容易发生压力性损伤、下肢深静脉血栓等并发症；另外，由于膝关节骨性关节炎会对患者身体造成疼痛，同时对其正常生活造成影响，非常容易诱发患者产生焦躁、痛苦等负面情绪等^[2]。

(3) 循证支持：护理小组成员要结合自身过往护理经验以及患者实际护理需求，要对患者实际病情进行综合评估，分析在护理过程中可能出现的并发症与存在的护理问题，制定相对应的护理计划并在落实在日常护理工作中，促使患者手术治疗效果得以提高，不仅可以加速患者康复，还对其疾病预后具有非常积极的意义。

(4) 循证护理方案实施：

①健康知识宣教，在为患者进行护理操作过程中，护理人员要主动与患者之间保持友好交流，可以通过口头讲述、微信公众号或者发放健康知识手册等多种方式给患者宣导与膝关节骨性关节炎治疗内容、具体治疗方案以及术后康复过程中可能发生的并发症，深化患者对此类疾病的健康认知，加强患者自我护理意识，从而配合治疗与护理干预^[3]。

②早期功能锻炼，指导患者在手术之后开始进行早期功能锻炼，根据患者实际情况对于病情允许的患者监督其每隔两小时进行自主翻身，对于病情不允许的患者则需协助患者进行翻身，每次翻身时可以自由向左或者向右倾斜45°。翻身时指导患者保持上肢手臂向前伸、髋屈膝两腿分开，并在患者两膝之间垫放软枕，同时在患者两侧肩胛骨部位以及腰部等受到压力部位垫放软枕，提高患者舒适度。另外，在患者卧床休养时要对患者受到压力部位进行适当按摩护理，促进对应部位血液

循环，但是在按摩时需注意对于受压已经发红的部位要禁止按摩，同时为减少患者对应部位皮肤发生损伤，可以适当使用凉液垫进行改善护理^[4]。在日常生活中，要叮嘱患者根据自身耐受程度适当进行主动或者被动功能康复训练，一方面可以促进膝关节功能恢复，另一方面可以避免压力性损伤发生。

③饮食护理，为促进患者身体快速康复，在营养供给方面也需加强，根据患者自身饮食习惯，可以适当增加患者蛋白质、高热量以及高维生素的食物摄入，减少辛辣、刺激性食物摄入，避免手术部位发炎、感染发生。

④心理护理，在实际护理中经常发现很多患者由于疾病造成肢体功能障碍，极易产生沮丧、痛苦等负面心理情绪，担心康复之后自身肢体功能也会受到影响。因此，在执行护理操作时护理人员要指导患者正确认识自身疾病，同时可以给患者讲解过去治疗比较成功的案例，加强患者对疾病治疗成功的信心，另外也可以通过引导患者阅读正能量的书籍或者倾听喜欢的音乐转移对疾病的注意力，可以有效帮助患者缓解紧张的心理压力^[5]。

1.3 观察指标

对比两组患者护理满意度、膝关节活动度、膝关节功能、并发症率、生活质量评分。

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 两组患者护理满意度

常规组护理满意度显著差于研究组 ($P < 0.05$)，详见表 1。

表 1 两组患者护理满意度比较

组别	例数 (n)	非常满意 (n)	满意 (n)	不满意 (n)	总满意度 (n%)
常规组	41	18	12	11	30 (73.17%)
研究组	41	20	14	2	39 (95.12%)
P	-	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

2.2 两组患者膝关节活动度

常规组膝关节活动度明显差于研究组 ($P < 0.05$)，详见表 2。

表 2 两组患者膝关节活动度比较

组别	例数 (n)	膝关节最大屈曲 (°)	最大伸直角度 (°)	借助步行器行走距离 (m)
常规组	41	85.18 ± 5.36	5.06 ± 0.51	85.43 ± 8.61

研究组	41	93.56±6.15	4.15±0.34	135.52±9.52
P	-	<0.05	<0.05	<0.05

2.3 两组患者膝关节功能评分

常规组膝关节功能评分显著差于研究组 ($P<0.05$)，详见表 3。

表 3 两组患者膝关节功能评分比较

组别	例数 (n)	干预 7 天	1 个月	3 个月
常规组	41	66.18±4.41	72.15±3.64	80.35±3.53
研究组	41	77.42±4.16	83.45±3.52	89.54±2.35
P	-	<0.05	<0.05	<0.05

2.4 两组患者生活质量评分

常规组生活质量评分显著差于研究组 ($P<0.05$)，详见表 4。

表 4 两组患者生活质量评分比较

组别	例数 (n)	躯体功能 (分)	情感智能 (分)	躯体疼痛 (分)	社会功能 (分)
常规组	41	72.18±4.41	77.53±6.25	82.37±5.36	78.26±6.15
研究组	41	86.49±3.62	89.36±6.18	88.42±5.68	92.63±6.27
P	-	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

2.5 两组患者并发症率

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	例数 (n)	肿胀 (n)	疼痛 (n)	关节僵硬 (n)	总发生率 (n/%)
常规	41	4	5	3	12 (29.27%)

参考文献:

- [1] 韩晴,赵洪艳.循证护理干预对老年膝关节骨性关节炎患者全膝关节置换术后下肢深静脉血栓发生的影响[J].中外医疗,2021,40(29):165-168+198.
- [2] 莫秋平.循证护理对膝关节镜手术患者术后恢复及生活质量的影响[J].当代护士(下旬刊),2021,28(04):98-101.
- [3] 孙美红.循证护理干预对老年膝关节骨性关节炎患者全膝关节置换术后下肢深静脉血栓发生的影响[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(A0):210-211.
- [4] 潘敏清,陈昭岚,李碧惠.循证护理对膝关节置换术患者睡眠质量和负面情绪的影响[J].世界睡眠医学杂志,2019,6(09):1277-1278.
- [5] 李荣.循证护理干预对老年膝关节骨性关节炎患者全膝关节置换术后下肢深静脉血栓发生的影响[J].现代中西医结合杂志,2019,28(03):327-330.

组					
研究组	41	1	1	0	2 (4.88%)
P	-	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

3 讨论

膝关节骨性关节炎在临床疾病中是一种慢性骨关节炎性病变，此类疾病发生大多与患者年龄有非常紧密的联系，在老龄群体中发病率相对较高。目前，临床医学上主要利用关节镜行膝关节骨关节手术治疗，具有操作简单、安全、快速的优点，可以很大程度上帮助患者改善关节疼痛，促进对应部位关节功能恢复。过去传统的护理干预经常注重于患者疾病本身的护理，经常容易忽略患者其它方面的护理需求，导致最终护理结果差强人意。循证护理是近年来新引入的一种护理模式，其主要护理机制的是对患者护理中可能存在的问题进行举证分析，并制定出相对应的护理方案落实在实际护理工作，促使患者疾病能够快速康复。在本文探究中，对研究组患者应用循证护理干预，通过建立专业循证护理小组，对患者病情与实际情况进行综合分析，并根据过往护理经验对护理中可能存在的问题和可能发生的并发症制定相对应的护理措施。在循证护理实施过程中，通过对患者进行健康知识宣教，引导患者学会正确看待自身疾病，深化患者自我护理意识，促使患者能够自主、自觉配合治疗与护理操作；在手术治疗结束后，根据患者实际病情尽快引导患者开始早期功能康复锻炼，对患者躺卧体位进行指导，在对应受压部位放置软枕，最大程度上提高患者舒适度。并根据患者膝关节功能恢复实际情况指导患者适当进行主动和被动功能康复训练；另外，对患者饮食内容与负性情绪进行干预，促使患者身体在有足够营养供给的情况下保持健康的心态面对疾病康复，最终该组各项指标均显著优于常规组 ($P<0.05$)。

综上，将循证护理应用于关节镜下治疗膝关节骨性关节炎早期功能锻炼患者护理中，可以很大程度上帮助患者改善膝关节功能，在临床护理中具有广泛推广使用价值。