

# 肩袖损伤患者术后功能康复锻炼与护理研究进展

陆小梅

(成都市中西医结合医院 骨二科 610041)

摘要：肩袖损伤是一种常见的肩肌腱损伤，严重时会引起关节坏死。常见的并发症有肩关节水肿、蜂窝织炎等。如果得不到及时的治疗，会对患者的身体和心理造成很大的威胁。临床上常见的是肌肉萎缩粘连，肩关节活动受限。康复护理的概念是以循证医学为基础，在围手术期内，综合多学科的思想，制订个性化的护理计划，以达到迅速恢复和提高患者的预后。鉴于手术后肩关节功能的康复需要很长的时间，所以在此基础上，对肩关节的康复技术和护理方法进行了简要的总结，以期为今后的临床护理工作提供一些借鉴。

关键词：肩袖损伤；术后护理；康复锻炼；综述

## 1、引言

肩袖损伤是指肩部的各种肌肉组织和肌腱组织受到的损害<sup>[1]</sup>。

目前，以肩关节内窥镜为基础的微创手术技术在肩袖损伤治疗中得到了越来越多的应用<sup>[2]</sup>。因其切口小，安全性高，恢复快，已被广泛应用于临床。尽管现代医学技术的发展，使许多外科手术在实践中得到了很好的解决，但也存在着一些不容忽视的问题<sup>[3]</sup>。目前的手术虽然成功，但若不科学、有效、精确的护理，很难取得满意的效果。在临床上，患者的住院时间一般比较短，一般3-4天。而大部分出院患者以在家康复为主，缺少正确、系统、科学的康复训练。由于缺少有关康复方面的专门知识，严重地影响了患者的术后康复。而肩袖损伤患者，其术后康复训练知识的缺失更加突出。其发病年龄较大，总体文化程度较低，学习能力较差，记忆力和理解力有所下降。如何进行正确的康复训练和护理，以提高患者的身体和心理素质，是当前社会普遍关心的问题<sup>[4]</sup>。

## 2、肩袖损伤术后康复锻炼与护理现状

肩袖损伤患者的康复方法主要有三大类，分别是常见的康复方法、中医康复方法和其它康复方法。运动康复训练和物理康复是目前比较常见的两种康复方式。中医康复的方法有两种，一种是中药疗法，一种是非药物疗法。还有一些治疗方法，如：体外冲击波疗法、水疗、肌内效贴扎、脉冲磁疗等。李建实对两组50例患者进行了系统的早期康复训练<sup>[5]</sup>，张庆力采用了针灸疗法；马祖奎·布鲁诺·弗莱斯等人采用了水疗疗法，恢复的效果更好。目前，由于不同区域间的经济发展不平衡，以及不同的医疗资源分配不平衡，导致了肩袖损伤手术后的康复治疗方式不同。但是，总体而言，传统的肩袖损伤康复训练具有方便、经济成本低、再次撕裂损伤低风险、更灵活的个性化训练方案等优势。因此，目前的康复疗法也是最常用的。尽管在手术后的康复训练中，大部分人都有共识，但并没有一个明确的具体的阶段。

## 3、肩袖损伤术后康复锻炼与护理方法

### 3.1 快速康复疼痛护理

研究者罗鑫<sup>[13]</sup>研究结果显示，在6、12、18周，干预组CM得分明显高于正常对照组，但仍有明显差异。李沐<sup>[10]</sup>等将实验组与对照组随机分为42个组，实验组采用分段康复训练，而对照组采用常规康复治疗。17周后，各分项值和UCLA总分得分显著高于对照组。

术后4小时可以喝水，回到病房后，让患者做一次屈肘、握松拳等动作，每次30次，循序渐进，使患者不会觉得太累。

建议患者尽早下床运动，及时进行有针对性的康复功能锻炼，如患肩功能位运动、握松拳训练、摆掌运动、肩部旋转运动、屈肘展肩、内收探肩运动等。

观察患者的创面是否有渗出，预防感染，制订康复训练方案，督促患者严格按照训练计划进行。对患者进行了出院指导，并对其

进行了术后的护理，并对其进行了定期的随访。

### 3.2 康复锻炼

首先，明确了快速康复手术护理的具体内容，制作成插图，并附有清晰的图片和练习要领，由专业护士教授患者和家属进行练习，每次练习5-10分钟，3-4次。与传统的术后康复护理相比，快速康复术后护理更加注重阶段性、细节和整体。术后康复训练指导分3期进行。

### 3.4 心理护理

术后疼痛患者的心理护理尤其重要。国内学者王国梁对65名肩关节外伤患者进行了问卷调查，其中23.1%的患者出现了焦虑，26.2%的患者出现了抑郁。因此，专业要做好术后的心理护理，注意观察患者的情绪，做好心理疏导，让患者获得战胜疾病、战胜痛苦的信心。在住院过程中，患者接受了日常的教育，在手术后的第1天，对肩袖损伤的严重程度进行了解释，并在术后次日，再次对患者进行详细的解释。在患者住院的这段时间里，专职护士会向患者咨询康复训练中遇到的问题，并提出相应的治疗方案，对那些在运动中表现比较好的患者进行表扬和鼓励，让患者积极参加康复训练。

## 4、结论

肩袖损伤术后的康复训练和护理应以促进患者尽早恢复为目的。早期锻炼肩关节，增加肩关节的运动强度，可以减轻因长期受限运动引起的肌肉废用性萎缩和粘连，有利于改善肩关节的力学机理，改善患者的生活质量。肩袖损伤的患者在接受肩关节镜手术后要进行良好的护理和康复训练，可以将肌肉萎缩和粘连的危险降到最低。良好的医患关系、轻松、高质量的医疗护理环境可以极大地缓解患者的抑郁、焦虑情绪。在治疗过程中要注意患者的心理护理，使患者心情愉快，这样才能促进患者的康复。在恢复期要注意合理膳食，多吃富含维生素的蔬菜和高蛋白质的食品，可以增强人体的免疫力，促进伤口的愈合。肩袖损伤患者经肩关节镜术后进行良好的护理和康复训练，可明显提高患者的精神状态，提高其整体疗效，是一项很有意义的工作。

## 参考文献

- [1] 杨青霞, 龚敏. 肩关节镜下肩袖损伤修复术患者康复护理35例总结[J]. 深圳中西医结合杂志, 2016, 26(11): 150-152.
- [2] 叶彩霞. 关节镜下微创手术治疗运动性肩袖损伤的康复护理观察[J]. 基层医学论坛, 2016, 20(28): 4011-4012.
- [3] 曹芳. 肩关节镜手术治疗肩袖损伤患者术后功能康复的护理干预[J]. 泰山医学院学报, 2015, 36(10): 1190-1191.
- [4] 俞志茹, 史根女, 王传香. 观察肩关节镜下肩袖损伤修复术的康复护理效果[J]. 康复护理, 2017, 21(27): 3739-3740.
- [5] 李建实. 系统锻炼对肩关节镜下肩袖修补术康复的影响[J]. 中国卫生标准管理, 2021, 12(2): 61-65.