

# 骨关节损伤后功能恢复的早期康复护理观察

王志凤

(滨州医学院烟台附属医院骨关节外科 山东烟台 264100)

**【摘要】**目的：探讨早期康复护理运用在骨关节损伤患者中的效果。方法：随机将 2017 年 1 月-2019 年 1 月期间我院收治的骨关节损伤患者 100 例分为两组，其中对照组行常规护理，而观察组则运用早期康复护理，比较两组护理效果。结果：观察组的关节功能优良率高于对照组 ( $P < 0.05$ )。结论：通过给予骨关节损伤患者早期康复护理有助于关节功能恢复。

**【关键词】**早期康复、关节功能、骨关节损伤

骨关节损伤是比较常见的一种创伤性疾病，尤其是膝关节损伤，以骨折脱位、半月板和韧带损伤为主要表现，其发病与运动伤、车祸伤等外力因素有关，严重危害患者身心健康<sup>[1]</sup>。当前在治疗骨关节损伤时，手术是常用的一种方法，虽然可以复位骨折，但是关节功能恢复较慢，所以采取有效的护理干预措施尤为重要。因此，本文研究了骨关节损伤患者采用早期康复护理的价值，如下报道。

## 1 资料和方法

### 1.1 一般资料

选择我院 2017 年 1 月-2019 年 1 月期间收治的 100 例骨关节损伤患者为研究对象，随机分为两组，每组 50 例。对照组年龄 20-62 岁，平均  $(40.5 \pm 11.4)$  岁，其中 18 例为女性、32 例为男性；观察组年龄 21-63 岁，平均  $(40.7 \pm 11.6)$  岁，其中 20 例为女性、30 例为男性。两组的性别、年龄等资料比较无差异 ( $P > 0.05$ )。

### 1.2 方法

对照组患者行常规护理，而观察组则运用早期康复护理，具体如下：①术后第 1-2d，待患者生命体征稳定，且麻醉作用消失后，指导患者开展股四头肌训练，即在床上平放大腿，使肌肉处于紧绷状态 10-15s 后放松，休息片刻后，再行放松收缩训练，10 次/组，3-4 组/d。同时，再行踝泵训练，即伸直膝关节，使踝关节开展跖

屈和背伸训练，持续每个动作 10s，15-20 次/组，3-6 组/d；②术后 3d，协助患者开展膝关节屈伸锻炼，即坐在床边，双腿自然下垂，用健肢朝后压迫患肢，使其屈曲度增加，维持时间  $\geq 1$ min。需要注意的是，由于一些患者采用石膏外固定，在开展膝关节训练时，应及时取下石膏托，30min/次，1 次/d；③术后第 4d。协助患者开展步行训练，先迈出健肢，再迈患肢，通过股四头肌力量带动大腿行走，控制好行走时间，一般为 5-10min，坚持循序渐进的原则，并且根据患者的耐受情况，逐渐延长训练时间。

### 1.3 疗效判定标准

运用 HSS 膝关节功能评分表评价关节功能，包括稳定性、屈膝畸形、肌力、关节活动度、行走功能以及疼痛等多个项目，总分为 100 分，其中优为  $> 85$  分，良为 70-85 分，中为 60-69 分，差为  $< 60$  分。

### 1.4 统计学分析

本次数据由 SPSS25.0 软件分析，其中计数资料由百分率 (%) 表示，比较行  $\chi^2$  检验，以  $P < 0.05$  表示有差异。

## 2 结果

与对照组相比，观察组的关节功能优良率高，组间对比有统计意义 ( $P < 0.05$ )，见表 1。

表 1 两组优良率对比[n (%)]

组别	优	良	中	差	优良率
对照组 (n=50)	18 (36.0)	16 (32.0)	11 (22.0)	5 (10.0)	34 (68.0)
观察组 (n=50)	33 (66.0)	11 (22.0)	5 (10.0)	1 (2.0)	44 (88.0)
$\chi^2$ 值					10.753
P 值					$< 0.05$

## 3 讨论

通常情况下，骨关节损伤患者发病后，会限制周围关节活动，如果长时间不活动，则容易出现肌肉群萎缩，并且还会导致骨头生长畸形或骨质疏松，从而加重患者痛苦<sup>[2]</sup>。临床上在治疗骨关节损伤时，护理是其中的一个组成部分，也是促进患者关节功能恢复的一个关键环节。本次研究结果显示，观察组的优良率为 88%，高于对照组的 68.0%，说明早期康复护理具有以下优点：①能够使关节面的重塑加快，降低发生创伤性关节炎的风险；②可以避免肌肉萎缩，预防关节僵直和粘连；③能够改善下肢静脉血液回流，使下肢肿胀得到缓解，从而使深静脉血栓的发生率降低；④通过适当挤压膝关节，能够使关节周围组织如关节囊、肌腱以及韧带等的强度提高，使关节活动度得到改善，增强关节稳定性，从而促进关节功能恢复<sup>[3-4]</sup>。

综上所述，临床上给予骨关节损伤患者手术治疗后，再行早期康复护理，不仅可以使患肢肌力增强，改善血液循环，预防肌肉萎缩，还能减轻患肢疼痛，恢复关节功能，从而改善患者预后，具有一定的推广价值。

### 参考文献：

- [1] 石婷婷. 关节镜下前交叉韧带重建术后的康复护理[J]. 实用医药杂志, 2015, 32(12): 1131-1132.
- [2] 罗颖丽, 何晓红, 成江容, 徐筱清, 陈卯珍. 膝关节多韧带损伤关节镜下重建术的康复护理[J]. 护士进修杂志, 2016, 31(11): 1049-1050.
- [3] 陶艳, 鲍静娟, 张弛. 社区老年性膝关节骨关节炎患者的综合康复护理[J]. 中华全科医学, 2015, 13(08): 1353-1355.
- [4] 苏逢发. 康复治疗在上肢骨关节损伤患者中的应用效果[J]. 临床合理用药杂志, 2017, 10(06): 153-154.