

手部肌腱损伤修复术后的运动康复治疗与护理

陈华倩

(江苏大学附属昆山医院 昆山市第一人民医院 215300)

摘要: 目的: 探析手部肌腱损伤修复术后的运动康复治疗与护理效果。方法 选取我院 2019 年 8 月 - 2020 年 9 月间收治手部肌腱损伤患者 70 例。对其使用不同的护理手段, 并以此进行分组, 各 35 例。结果 患者间 TAM 评级结果与护理满意度有明显差异 ($P < 0.05$)。结论 运动康复治疗 and 专业化护理对手部肌腱损伤患者术后恢复及生活质量的改善有着很大意义, 适合在临床上大力推广。

关键词: 手部肌腱损伤; 运动康复治疗; 综合护理

手是最容易受到生活和工作创伤的感觉器官, 并且手部肌腱损伤是一种常见的严重的手外伤。其发病率在手外伤中占比 7 成, 往往伴有骨折和神经损伤, 需要进行手术治疗。虽然我国的医疗技术在不断的发展, 对于手部肌腱损伤患者的治疗趋于规范化, 但是在临床实践中也不难看出, 组织损伤和手术因素反过来又会导致相关并发症的出现, 进而影响到手部功能恢复, 使得患者工作和生活受到极大影响^[1]。加之患者缺乏相应医学常识, 对手部肌腱损伤的治疗方法不了解, 进而导致患者在治疗后的恢复效果差强人意。如不及时对其进行专业化管理, 会诱发患者出现负性情绪。所以对此类患者应进行专业化康复治疗 and 护理手段。对此本文作者总结多医院对手部肌腱损伤修复术患者诊疗方案, 选取 70 例患者采取术后运动康复治疗与护理, 并对其方案进行验证, 以下是对治疗效果的观察和比较。

1. 材料与方法

1.1 研究材料

选取我院 2019 年 8 月 - 2020 年 9 月间收治手部肌腱损伤患者 70 例, 根据不同管理方法进行分组, 各 35 例。平均年龄为 (33.01 ± 10.85) 岁。其中, 割伤 24 例, 撕脱伤 20 例, 刺伤 26 例。患者一般资料无统计学意义 ($P < 0.05$)。此次实验均获得院内专家委员会及患者同意, 并排除相关禁忌症者。

1.2 研究方法

对照组进行传统管理方法, 患者术后根据自身情况进行物理治疗, 与此同时进行手指灵活度训练。除去绷带后, 患者需进行 10 分钟一次的腕部运动。训练后, 可使用草药熏蒸和蜡疗, 达到避免肌肉核心组织粘连的目的^[2]。而研究组患者进行运动康复治疗。护士应在手术后 1 至 2 天指导患者使用橡皮筋做被动弯曲指关节训练, 在此期间, 禁止主动进行指间关节屈曲。同时 PIP 关节必须保持在完全伸展的位置, 以防止手指关节萎缩。在训练间隙和晚上用胶带固定 PIP 关节, 并将其笔直固定在夹板上。如有必要, 可以主动弯曲受伤的手指, 如果活动良好, 可以对患者进行评估, 如果活动较差, 则需要主动运动训练。在此期间, 应使用支架将远端

指间关节固定在伸展位置, 并应移动近端指间关节以防止关节僵硬。一段时间后, 将支架移开, 开始对远端指间关节进行柔软的阻力弯曲训练和感觉训练。经过数周的训练后, 要求患者完成主动屈曲训练, 例如腕部屈曲训练和主动手指伸展训练^[3]。在训练过程中需要对患者进行评估, 如果评估结果良好, 则逐渐进行抵抗力训练以为康复做准备。同时, 在对患者进行康复训练时, 有必要从患者的立场出发, 根据患者目前的医疗状况制定科学的护理干预修订方案, 避免患者的恐惧感增加, 增加患者的信心。医务人员必须为患者创造一个非常舒适的康复环境, 恢复病人的身心健康。医护人员要适当应用成功典型来教育患者在治疗时的配合以及病后恢复的效果^[4]。

1.3 观察指标

观察患者间 TAM 评级结果与护理满意度, 以此评估患者应用运动康复治疗的有效性。

1.4 统计学处理

用 SPSS21.0 统计学软件对数据进行分析, 计量资料用 t 检验, 计数资料行 χ^2 检验, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2. 结果

2.1 观察患者间 TAM 评级结果

患者间 TAM 评级结果有明显差异 ($P < 0.05$)。见表 1

表 1 观察患者间 TAM 评级结果 (%)

组别	n	优秀	良好	尚可	差
对照组	35	10 (28.57%)	4 (11.43%)	7 (20.00%)	14 (40.00%)
研究组	35	22 (62.86%)	10 (28.57%)	1 (2.86%)	2 (5.71%)
χ^2					33.072
P					<0.05

2.2 观察患者间护理满意度

患者间护理满意度有明显差异 ($P < 0.05$)。见表 2

表 2 观察患者间护理满意度 (%)

组别	n	非常满意	一般满意	较为满意	不满意
对照组	35	7 (20.00%)	10 (28.57%)	2 (5.71%)	16 (45.71%)

研究组 35 19 (54.29%) 6 (17.14%) 7 (20.00%) 3 (8.57%)

χ^2 17.288

P <0.05

3. 讨论

手部肌腱损伤患者的预后不仅受到外科手术技术的影响,而且还受到准确及时的康复治疗 and 术后护理的影响。早期运动训练和护理是患者在手术后 2-3 周内专业医生教育并指导患者进行功能训练,以确定患者是否可以将康复效果控制在满意程度以内。在临床试验中发现,出院后的病人容易出现懈怠等不良情况。所以在对患者进行护理中鼓励患者建立信心,坚持进行长期而痛苦的功能训练。但是需告诫患者在进行运动训练时应循序渐进,应根据自己的能力进行运动,以此促进患者手部功能的恢复,以使患者的日常生活技能得到最大使用。相关学者表明,坚持肌腱锻炼,预防患者手部肌肉组织黏连是恢复手部肌腱功能的主要目的,而为了更好的实现此目的,最好的方法是术后康复训练。手部肌腱手术和术前术后护理的有效性,也成为患者拥有良好康复效果的关键。在临床护理工作中需积极监测病人健康状况的变化,根据病人的实际情况,制定有效的早期康复计划,为病人的康复提供必要的指导。术后康复锻炼的原则是,应对手部肌腱损伤患者

逐步进行早期康复。首先,在去除石膏后,进行主动功能锻炼,并且必须在指尖关节处开始运动,以使其放松并保持均匀。其次,任何关节都可以进行活动。每天做肌肉张力训练,以加强手部功能连接。无论患者是住院还是出院在家中康复,在治疗期间,他都必须遵循医生的指示,养成规律的锻炼习惯,按质量完成锻炼任务,并与医护人员合作以提高肌肉康复的质量。专家也曾提出,患者患病的最根本原因就是缺乏基础的医学常识,同时对疾病的治疗方式不够了解,所以导致了因此导致患者病情控制不理想,心理压力剧增及生活质量显著下降,严重时可能诱发患者出现焦虑抑郁情绪。所以对患者进行健康教育可以提高病人对疾病的认识,有助于患者积极、客观、正确的配合疾病治疗,有助于患者的病情不继续恶化;当对患者进行健康教育后,可以消除患者自身的焦虑、恐惧。可以使人们了解疾病的发展变化,正确对待身体的变化。减轻心理压力^[5]。陆明琴,钱建英^[6]在研究中指出,手部肌腱受伤程度不同的患者会有不同的症状,因此所进行的康复训练也有所不同。修复手术后,患者应根据医生设定的康复培训内容逐步治疗。因此,对于手部肌腱损伤的患者,医务人员应及时准备合理的早期康复训练计划,并在专业护理和指导下及时按质量和数量完成康复训练,这将

对于患者手部功能的早期恢复非常重要。同时在相关研究中认为,护士和病人相互依赖,护士有义务通过自身能力的提升,缓解患者身体状况及心理负担,并促进患者适应自身的病理状态。只有这样才能在不断实践探索中更好地完成各项护理工作^[7]。同时增强患者自信心,使患者感到快乐、使患者能够更好的冷静下来去努力面对困难,并且要加强对患者的教育,从而增强患者的病情恢复。护士在进行日常生活护理时,具体内容是包括日常饮食、日常活动等方面,进而形成一个全面的立体护理网络以此来护理患者的日常。在实际护理工作中,护士应有责任心,树立平等意识,一定要善待工作中的病人,与病人和谐相处。只有这样才能时刻让所有的病人在和谐的氛围中,默契地配合工作,才能使患者的病情能够尽快恢复,同时也可在一定程度上促进患者心理朝着健康的方向变化。这也就和本文作者的研究想法相一致。作者通过,使用橡皮筋做被动弯曲指关节训练,同时 PIP 关节必须保持在完全伸展的位置,以防止手指关节萎缩。并在经过数周的训练后,要求患者完成主动屈曲训练以及抵抗力训练同时,根据患者目前的医疗状况制定科学的护理干预修订方案,恢复病人的身心健康。医护人员要适当应用成功典型来教育患者在治疗时的配合以及病后恢复的效果。从实验结果中可发现患者间 TAM 评级结果与护理满意度有明显差异($P < 0.05$)。

综上所述,运动康复治疗 and 专业化护理对手部肌腱损伤患者术后恢复及生活质量的改善有着很大意义,适合在临床上大力推广。

参考文献:

- [1]殷春兰.手部肌腱损伤后早期康复护理[J].中国农村卫生,2018(20):74.
- [2]倪红芳.手部肌腱损伤后早期康复护理体会[J].黑龙江医学,2015,39(02):214-215.
- [3]王之庆.手部肌腱损伤修复术后的运动康复治疗与护理[J].护理研究,2012,26(05):450-451.
- [4]孙秀英,刘小玲,曲秋楠.手部肌腱粘连松解术后早期康复护理[J].中外医疗,2011,30(03):141+143.
- [5]黄梅,杨应英.59 例手部肌腱损伤的术后及康复护理[J].当代护士(专科版),2009(02):25-26.
- [6]陆明琴,钱建英.手部屈肌腱损伤修复术后的康复护理[J].天津护理,2008(01):34.
- [7]石代芬,王霞,谭静.手部肌腱损伤术后的康复护理[J].遵义医学院学报,2004(01):92.