

康复护理对膝关节损伤后功能恢复的影响分析

肖燕飞

(北京北亚骨科医院 北京 102445)

摘要:目的: 分析在膝关节损伤后采用康复护理的效果及对功能恢复的影响。方法: 纳入对象为本院收治的膝关节损伤患者 (n=84), 均为本院 2020.10-2021.11 月收治。对患者相关情况进行分析, 按不同的护理形式, 分为 42 例对照组与 42 例实验组。前者用常规护理, 基于此, 后者增加康复护理, 就 2 组膝关节功能恢复效果、不良心理评分进行对比。结果: 膝关节功能恢复效果通过 AROM、PROM 工具评价, 观察组均高于对照组 ($P<0.05$)。不良心理为焦虑与抑郁, 用 SAS、SDS 评价, 观察组低于对照组 ($P<0.05$)。结论: 在膝关节损伤护理中, 为了提高康复效果, 特采用康复护理, 不仅可以促进患者膝关节的康复, 还可以减轻不良心理, 值得推广。

关键词: 膝关节损伤; 康复护理; 膝关节功能恢复效果; 不良心理

传统的外科手术在膝关节损伤治疗中具有一定的缺陷, 如感染率高、功能恢复不佳等。近年来, 临床常采用关节镜技术来确诊病情与治疗病情, 以此来提升疗效。但实践发现, 膝关节损伤后如其提供有效的康复护理, 可以帮助患者恢复膝关节功能^[1]。本文就以 84 例患者为例进行对照研究, 分析在膝关节损伤后采用康复护理的效果及对功能恢复的影响, 内容如下。

1. 资料与方法

1.1 一般资料

纳入对象为本院收治的膝关节损伤患者 (n=84), 均为本院 2020.10-2021.11 月收治。对患者相关情况进行分析, 按不同的护理形式, 分为 42 例对照组与 42 例实验组。对照组: 22 例男性、20 例女性, 年龄 24-55 (40.05 ± 6.91) 岁, 其中髌骨骨折、前交叉韧带损伤、半月板损伤、副韧带损伤分别 5 例、12 例、18 例、7 例。实验组: 24 例男性、18 例女性, 年龄 24-56 (41.15 ± 6.28) 岁, 其中髌骨骨折、前交叉韧带损伤、半月板损伤、副韧带损伤分别 4 例、12 例、18 例、8 例。对 2 组患者的一般资料对比, 无差异 ($P>0.05$)。本次研究, 所有参与者均经相关检查, 结合临床表现, 确诊为膝关节损伤者。

1.2 方法

患者在明确病情后, 均采取相应的治疗, 同时对照组采用常规护理, 密切监测患者的病情, 遵医嘱指导用药, 告知患者正确的自主训练方法, 叮嘱患者在用药过程中如出现无法忍受的疼痛感时, 需要暂停训练等。基于此, 实验组采用康复护理, 如下: 1) 根据患者病情, 结合实际情况, 为患者制定个体化的康复护理方案, 同时对康复护理的方式、流程、注意事项等进行普及, 提高患者护理依从性。2) 心理护理: 对患者的病情进行了解, 给予相应的心理护理与健康指导, 向患者说明康复护理对关节恢复的影响, 了解训练价值, 减轻其不良心理, 提高治疗效果。3) 在治疗后第一天, 待患者麻醉反应消失、生命体征平稳之后, 由护理人员对患者进行引导, 开展术后康复训练项目。如股四头肌训练, 其可以促进患肢的血运状态, 缓解肿胀, 预防静脉血栓, 在训练时, 叮嘱患者紧绷大腿的肌肉, 平躺在床上, 保持 10-15s 后进行肌肉放松, 休息后再次进行训练, 10 次为一组, 每天训练 3-4 组。踝泵训练, 叮嘱患者膝关节保持伸直状态, 最大限度地开展背伸、跖屈运动, 维持 10s, 15-20 次为一组, 每天训练 3-6 组^[2]。之后开展直腿抬高训练。4) 术后 3 天, 进行膝关节屈伸训练、持续被动训练等, 定时开展相应的训练, 促进病情的康复。5) 术后第 4 天, 进行行走训练, 先迈健侧肢体, 之后迈患侧肢体, 用股四头肌力量带动大腿行走, 屈膝, 控制好疼痛感, 开展站立行走训练, 每次 5 分钟。术后一周内, 行走训练时间不能超过 20 分钟。

1.3 观察指标

就 2 组膝关节功能恢复效果、不良心理评分进行对比。

膝关节功能恢复效果通过 AROM、PROM 工具评估, 正向评分^[3]。

不良心理为焦虑与抑郁, 用 SAS、SDS 评价, 反向评分。

1.4 统计学方法

SPSS26.0 软件分析, 如 $P<0.05$, 表示统计学有差异。

2. 结果

AROM、PROM 评分观察组均高于对照组, 而 SAS、SDS 评分观察组低于对照组 ($P<0.05$), 见表 1。

表 1 AROM、PROM、SAS、SDS 评分对比; 分

组别	例数	AROM	PROM	SAS	SDS
观察组	42	121.8 ± 17.5	115.2 ± 17.6	40.5 ± 2.3	43.8 ± 3.6
对照组	42	104.8 ± 16.3	98.22 ± 11.6	48.8 ± 3.4	51.5 ± 4.4
P	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

3. 讨论

膝关节损伤属于目前骨科最常见的一种疾病, 而膝关节又是人体最复杂、最大的一个关节之一, 也是最易受损的一个关节部位^[4]。而引发膝关节损伤的原因较多, 如车祸伤、运动伤等, 会对患者的肢体活动度、日常生活等产生影响。临床为了提高膝关节损伤治疗, 需要重视康复护理。

本研究示: AROM、PROM 评分观察组均高于对照组, 而 SAS、SDS 评分观察组低于对照组 ($P<0.05$)。在护理过程中, 对于患者出现的不良心理, 如焦虑、紧张等, 需通过与患者之间的互动, 给予心理护理, 减轻不良情绪, 提高护理依从性与配合度。针对患者的具体情况, 制定相应的康复护理方案, 提高康复护理的针对性; 在不同的时段, 采取不同的康复训练计划, 提高膝关节功能的恢复效果, 促使患者病情尽早康复, 提高生活质量^[5]。

综上所述, 在膝关节损伤治疗中, 采用康复护理, 护理效果显著, 同时还可以提高膝关节功能恢复效果, 值得推广。

参考文献:

- [1] 胡曙荣, 何新宁, 梁炳南, 等. 基于持续性被动运动锻炼的康复干预对膝关节损伤术后患者关节功能恢复的影响 [J]. 中国医学创新, 2021, 18(34): 164-167.
 - [2] 谭春婷, 梁彩珠. 持续被动运动锻炼对膝关节损伤术后康复效果的影响 [J]. 中国医药科学, 2021, 11(15): 123-126.
 - [3] 林晓燕, 肖海昌, 黄玉姐. 膝关节韧带损伤患者中康复护理的应用 [J]. 医学食疗与健康, 2021, 19(07): 101-102.
 - [4] 潘文霞, 陈秀编, 黎敏珊. 早期有序康复护理对膝关节损伤后功能恢复的影响 [J]. 临床医学工程, 2019, 26(04): 553-554.
 - [5] 田菊, 马晓燕. 基于 Bobath 理念的康复护理对膝关节损伤患者术后膝关节功能恢复的影响 [J]. 国际医药卫生导报, 2020, 26(18): 2716-2719.
- 作者简介: 肖燕飞, 女, 1985 年 5 月生, 汉族, 河北人, 本科学历, 职称: 主管护师 研究方向: 护理学