

四肢骨折并发关节僵硬的原因及护理对策

杨莉 吕靖

(贵州盘江煤电集团有限责任公司医院 561602)

摘要: 关节僵硬是骨折的常见并发症,而四肢骨折的病人发生关节僵硬的主要原因是由于其长时间进行肢体固定,对自身关节的活动产生了限制和影响,在长时间的肢体固定环境下就会引起关节囊以及周围韧带、其他纤维结缔组织发生挛缩,就会造成关节的活动度下降,出现关节僵硬。同时,如果我们骨折发生的位置在关节附近,在愈合过程中瘢痕组织的形成以及周围组织粘连也会影响关节活动的整体情况,从而出现关节僵硬问题,但是这种情况在大多数患者进行功能锻炼的过程中,按照相应的规定规范合理科学的进行恢复锻炼,关节僵硬问题都可得到治愈。在四肢骨折并发关节僵硬这个问题上出现的原因包括医院护士及患者自身身体素质和心理原因等多方面因素,在护理对策上我们要做到预防为主,恢复治疗为辅,让患者在护士专业的指导下多进行主动锻炼,减少这类问题的发生。本文就四肢骨折并发关节僵硬的原因及护理对策作出探究。

一、四肢骨折并发关节僵硬的原因

(一) 康复治疗不及时

康复治疗是指在不影响部位固定的情况下尽快的恢复肌腱、韧带、关节囊等软组织的舒缩活动。而早期合理的功能锻炼可以帮助患者促进肢体血液循环,消除肿胀,对减少肌肉萎缩保持肌肉力量具有关键作用,是关节僵硬和骨愈合的重要保证。而由于一些患者自身原因和环境之下的客观因素,很多患者的康复治疗在治疗时间、治疗项目还有疗程上都没法达到规定中的康复治疗要求,由于人体运动系统的特殊性,既是在早期通过手术和自身体质恢复治疗实施的再完美,由于康复治疗的缺失,也会使患者出现关节僵硬的问题,最终患者的运动功能也会受到影响,有些甚至影响甚大,这成为患者四肢骨折产生关节僵硬并发症的原因之一。

(二) 护士专业素养不够

医生、护士、患者三者之间缺任何一方的配合都会影响到患者最终的康复情况。而护士作为医院中重要的辅助角色,在对关节僵硬并发症理解上不够透彻,专科知识不扎实,只关注于术前术后的医疗护理工作,而对康复治疗工作不重视,也缺乏对患者功能指导的专业性和主动性,对每名患者的骨折程度及恢复程度了解不及时,还会因为专业知识、经验的不足出现耽误患者最佳康复治疗时间的情况发生,在康复治疗前后也并没有很好的与患者进行沟通,使其能够对康复治疗以及后续可能出现的僵硬情况作出具体说明和告知,所以在后续出现关节僵硬的问题护士占有一定的原因。

(三) 患者自身因素

患者自身因素包括两个方面一个是身体因素一个是心理因素。每名患者基础身体素质不同,其中也与平时是否锻炼、还有自身年龄等都有密切关系,年轻患者恢复及康复起来都较快,而且出现关节僵硬的情况占少数,有些患者在康复过程中由于用力过于粗暴或者强力牵拉,已经粘连的关节会由于反复损伤,出血渗血,被动锻炼反而引起新的粘连,尤其是在儿童年龄阶段的患者容易发生此类情况。另一方面即心理因素,很多患者因为骨折的疼痛造成了心理上对治疗的恐惧感,会更加惧怕疼痛,因为害怕更加疼痛或部位肿胀而错过锻炼的时机和时间,后期恢复起来更加困难,还有一些患者会暂时克服对康复治疗的恐惧,但是在康复过程中会缩小运动范围,减少锻炼力度,这样以来锻炼也并不能达到应有的效果,最后还会出现粘连僵硬的情况。

二、四肢骨折并发关节僵硬的护理对策

(一) 提高护士综合素质水平

护士需要在思想意识和业务能力上同时进行学习和提升。护士在医院中的工作是非常重要的,与医生的工作是相辅相成的,缺一不可,所以护士需要具备过硬的业务能力和较高的思想意识水平。首先要将康复治疗的作用重视起来,不能一味的只关注术后的护理问题,要用长远的眼光看待患者的恢复状态,在思想意识上提

高对康复治疗的重要度,明白其在患者恢复过程中占有很大作用。其次要提高护士自身业务能力水平,可以说护士在指导功能锻炼中起着极其重要的作用,因此护士的业务水平要高,掌握常见骨折功能锻炼的方法,随时能够对患者的病情、患者术后恢复情况作出有效合理判断,而且要能清晰记住每名患者的治疗方法、病情状态,能够及时根据患者自身情况提供功能锻炼指导,并且针对不同患者出现的问题要及时与医生进行沟通,对患者争取最佳治疗时间,还能够在这个过程中积累经验,掌握更多的专业和康复知识,对提升自己业务水平有巨大帮助。

(二) 加强与患者和家属的沟通,对患者进行针对性指导

康复治疗中患者和家属的配合也起到重要作用。患者要对康复治疗抱有积极主动的态度,并且在锻炼过程中动作力度都要正确,准确合理的锻炼才能够得到理想的治疗效果,锻炼的作用在任何治疗方式都无法替代的。而且需要患者有坚持锻炼的毅力和决心去完成。我们要通过专业的指导和心理交流帮助患者卸下思想上的包袱,向患者介绍后续的康复治疗工作的重要作用和具体实施方法,让患者和家属都能够意识到康复治疗的重要性,能够有一个积极努力的态度,同时也要对患者进行心理疏导,让患者不要急于求成,遇到任何问题都可以向护士或者医生进行求助,并且在康复过程中肯定会有疼痛和肿胀情况发生,这时家属要积极参与进来对患者进行鼓励和帮助他们能够顺利度过康复这个阶段。我们针对不同阶段的患者还要进行有针对性的指导,在不同治疗方法和不同损伤程度上都要有具体的方案,这样才能保证每名患者都能够得到正确有效的指导意见,对他们恢复速度,恢复效果上起到很大作用,所以与患者及家属的有效沟通和对患者的针对性指导也是重要的护理对策之一。

三、结束语

我们要主动引导患者进行锻炼,被动辅助锻炼作为次要意见对患者进行有效治疗。对于关节僵硬问题的出现最重要的是要术前就做好预防工作,术后根据患者自身情况制定相应的康复治疗方案,循序渐进的加大活动量和运动强度,使关节粘连程度降低,使关节活动力度和灵活度协调性能够在短时间内恢复。同时加强护士自身素质培养,加强与患者和患者家属的沟通,能够使患者能够减轻关节僵硬带来的压力和痛苦,更好的恢复到正常状态。

参考文献:

- [1] 刘兵.四肢骨折并发关节僵硬与功能锻炼相关因素的分析及护理对策[J].中国医疗器械信息,2015:184.
- [2] 刘金凤.四肢骨折并发关节僵硬的原因及护理对策[J].中国民康医学,2008:50+74.
- [3] 单杰.老年四肢骨折并发关节僵硬的护理临床观察 22 例[J].中国实用医药,2011:223-224.