

膝关节损伤关节镜术后早期康复护理的临床效果研究

张惠敏 刘运辉

(新疆军区总医院北京路医疗区 新疆 乌鲁木齐 830000)

摘要:目的:探讨早期康复护理用于膝关节损伤关节镜术后的价值。方法:对2021年3月-2022年3月本科接诊膝关节损伤关节镜手术病人(n=160)进行随机分组,试验和对照组各80人,前者采取早期康复护理,后者行常规护理。对比膝关节活动度等指标。结果:从住院时间这项指标上看,试验组的数据是(11.97±2.18)d,和对照组的(15.89±2.46)d相比更短(P<0.05)。膝关节活动度:干预结束之时,试验组的数据是(90.23±2.14)°,和对照组的(80.67±2.95)°相比更高(P<0.05)。结论:膝关节损伤关节镜术后用早期康复护理,住院时间更短,膝关节活动度改善也更加明显。

关键词: 关节镜术; 住院时间; 膝关节损伤; 早期康复护理

临床上,膝关节损伤十分常见,乃骨科疾病之一,包含韧带损伤与半月板损伤等多种病理类型,可由车祸伤与运动损伤等因素所致^[1]。而关节镜术则是膝关节损伤的一种重要干预方法,但病人在术后的康复效果会对其预后造成直接性的影响^[2]。本文选取160名膝关节损伤关节镜术病人(2021年3月-2022年3月),着重分析早期康复护理用于膝关节损伤关节镜术后的价值,如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

2021年3月-2022年3月本科接诊膝关节损伤关节镜术病人160名,随机分2组。试验组80人中:女9人,男71人,年纪范围20-40岁,均值达到(29.62±6.81)岁。对照组80人中:女8人,男72人,年纪范围20-40岁,均值达到(20.13±7.25)岁。纳入标准:(1)病人意识清楚,认知正常;(2)病人无精神病史;(3)病人对研究知情;(4)排除恶性肿瘤者、严重心理疾病者与认知障碍者。2组年纪等相比,P>0.05,具有可比性。

1.2 方法

2组术后都接受常规护理:病情监测、注意事项告知与用药干预等。试验组配合早期康复护理:(1)麻醉消退,体征稳定后,指导病人做适量的康复训练。股四头肌训练,让病人躺在床上,伸直大腿,将大腿肌肉绷紧,并保持10-15s,然后放松,反复训练。直腿抬高训练,协助病人取平卧位,让健侧膝关节保持屈曲状态,并伸直患侧膝关节,使踝关节处于正常位置,然后将患肢抬高,使之与床面之间的夹角达到30-40°,并保持5-10s。踝泵训练,让病人将膝关节伸直,然后在最大限度上对膝关节进行背伸,同时做跖屈运动训练,每次10s。(2)术后第3d,指导病人做膝关节屈伸训练。让病人坐于床边,将双腿下垂,然后再用健侧肢体对患肢进行后压,缓慢增大患肢屈曲度,保持60s。术后第4d,指导病人下床活动,如:行走训练等,每次5min左右。(3)借助视频或图片等,为病人讲述康复训练的目的、原理和作用等。积极解答病人提问,打消其顾虑。主动与病人交谈,帮助病人解决心理问题。为病人播放舒缓的乐曲,指导病人做深呼吸运动。鼓励病人,支持病人。教会病人如何稳定心态,包括倾诉与冥想。

1.3 评价指标

1.3.1 记录2组住院时间。

1.3.2 测量2组干预前/后膝关节活动度。

1.4 统计学分析

数据处理经SPSS22.0,t的作用是检验计量资料($\bar{x} \pm s$)检验, χ^2 的作用是检验计数资料[n(%)]。P<0.05,差异显著。

2 结果

2.1 住院时间分析

记录结果显示,对于住院时间,试验组(11.97±2.18)d,对照组(15.89±2.46)d。对比可知,试验组住院时间更短(t=4.9216, P<0.05)。

2.2 膝关节活动度分析

从膝关节活动度上看,尚未干预之时:组间数据相比无显著差异(P>0.05),在干预结束之时:试验组的膝关节活动度更好(P<0.05)。如表1。

表1 统计膝关节活动度测量结果表(°, $\bar{x} \pm s$)

组别	例数	干预前	干预后
试验组	80	52.94±3.68	90.23±2.14
对照组	80	52.75±3.91	80.67±2.95
t		0.3178	10.3162
P		0.1534	0.0000

3 讨论

医院骨科中,膝关节损伤这种病症十分常见,可引起较为剧烈的疼痛感,并能影响病人的活动^[3]。尽管,通过关节镜术治疗能够对膝关节损伤进行有效的控制,但术后康复时间较长,若不积极干预,将会引起不良后果^[4]。早期康复护理的目的在于:根据病人的实际状况,指导其做适量的康复训练,以促进其膝关节功能的恢复,并能有效预防肌肉萎缩等问题的发生,有助于改善病人的预后^[5]。对于此项研究,分析住院时间,试验组的数据比对照组短(P<0.05);分析膝关节活动度,在干预结束之时:试验组的数据比对照组高(P<0.05)。早期康复护理后,病人的膝关节活动度得到了显著的改善,且其住院时间也较短。

综上,膝关节损伤关节镜术后用早期康复护理,住院时间显著缩短,膝关节活动度明显改善,值得推广。

参考文献:

- [1] 蒙汉英,杨磊,黄莎莎. 膝关节损伤关节镜术后早期康复护理的临床效果研究[J]. 东方药膳,2021(9):166.
- [2] 门丹丹. 早期康复护理干预在膝关节损伤关节镜术后护理中临床效果[J]. 实用中西医结合临床,2021,21(11):146-147.
- [3] 董培香. 早期康复护理在膝关节损伤关节镜术后护理中的应用效果研究[J]. 健康之友,2020(12):213.
- [4] 王玲. 早期康复护理在膝关节损伤关节镜术后护理中的应用效果研究[J]. 母婴世界,2020(21):198.
- [5] 陈萍. 早期康复护理在膝关节损伤关节镜术后护理中的应用效果研究[J]. 基层医学论坛,2019,23(36):5272-5273.