

# 膝关节术后关节僵硬的预防与护理

蔡新娟

(贵州盘江煤电集团有限公司总医院骨三科 561601)

摘要：很多病人在做完手术后会出现膝关节僵硬的情况，尤其是腿部的手术。本文主要论述了应该如何预防术后膝关节僵硬，并且探讨了在出现术后膝关节僵硬的情况下应该如何护理，利用正确的护理方法和手段使膝关节尽快恢复灵活，身体尽快恢复健康。

关键词：膝关节；术后；关节僵硬；预防与护理

膝关节是人体重要的受力关节之一，长期行走以及进行体力劳动都能够对膝关节造成一定的损伤作用，严重受损的情况下需要置换人工关节，置换手术后有一定的风险造成膝关节僵硬。除此之外，其他的腿部手术也有可能造成膝关节僵硬。膝关节僵硬的预防主要是保护好膝部，膝关节僵硬的护理可以采取多种方式结合以增强恢复效果。

## 一、膝关节僵硬的原因与预防

造成膝关节出现僵硬的原因有很多，在骨科就会经常遇到这样的情况，例如：患者因为车祸导致膝盖部位或者大腿小腿股骨等骨折、韧带受伤，通过手术使骨折的地方愈合了，但是膝关节的灵活程度及活动范围大大不如以前，无法恢复到正常的水平，甚至不能弯曲、上楼梯、上厕所等，影响正常的生活。膝关节僵硬主要是下肢骨折术后的并发症或后遗症，损伤后机械性阻碍造成的功能性障碍、肌肉萎缩。

下肢骨折手术后造成膝关节僵硬的原因也有很多。膝关节连接比较复杂，有小腿的近端、大腿的远端以及膝盖骨，这三部分相互接触的地方被一层关节软骨所覆盖。除此之外，膝关节有关节囊，囊内有关节液起到润滑的作用，而其活动的动力主要是来自膝关节周围的肌肉组织。这些肌肉消耗人体能量进行协调收缩等运动，带动膝关节进行相应的活动。术后膝关节僵硬，一种可能是骨折外伤、手术等造成膝关节周围的软组织受到损伤。另外，如果手术后需要对伤处进行固定处理，关节固定的时间一旦超过一个月，周围的软组织就会出现黏连、僵硬等现象。为了防止膝关节软组织出现黏连、僵硬的状态就要在手术后进行相应的恢复锻炼，但是有些患者不知道如何进行正确的锻炼或者不敢锻炼、锻炼操作的方式不恰当等，都有可能造成膝关节黏连僵硬。还有一种可能就是外伤长时间不痊愈，若是骨折愈合超过了大致愈合的时间就是发生了延迟愈合，患者因为外伤长期不能活动，可能会造成关节僵硬。其他方面，如术后伤口感染、假体不当问题、血管损伤等也可能造成膝关节僵硬。

想要预防膝关节僵硬，首先也是最重要的是要预防下肢骨折或者受到伤害，一旦发生下肢任何部位骨折或者损伤要采取正确的应对措施和治疗方法。在进行手术前，也可以进行预防膝关节僵硬的锻炼，这是很多人没有意识到的。如果发生损伤的肢体有牵引治疗或者固定治疗，可以让患者在固定范围内做静态肌肉收缩运动，但是一定要保证锻炼的强度是患者能够承受的，以免造成病情加重和肌肉长期不运动造成萎缩、关节黏连等。手术前可以进行股四头肌锻炼，具体方法是：伸直患肢，关节不要活动，收缩股四头肌，紧缩大腿肌肉，持续三五秒左右放松一次，反复进行刚刚的动作。手术后及时进行适当的锻炼也可以有效防止膝关节僵硬，可以热敷下肢，放松大腿肌肉，但是要避开伤口附近，以免发生感染。为了避免术后发生炎症蛋白质组织液与周围髌骨结缔组织黏连，可以对髌骨进行活动，用上下左右推动髌骨，每个方向停留十秒，重复五回，每日两次，但是要注意下手不宜过重。还有一种预防方法是借助重力，将适宜重量不宜过重的沙袋缠于脚环处，患者坐于高处，床边或高凳上垂下患肢小幅度摆动，以达到放松的目的。

滑墙练习，患者平躺将腿搭在墙面上，借助重力上下滑动，向

下滑动至关节产生酸胀紧绷感即停留在此处十秒，如此反复做十次，每天做两回。伸直压腿，尤其适用于关节不能伸直的患者，患肢脚环处踏一个软垫，患者双手按压膝关节，有紧绷感时，停留十秒，重复十次，每日两回。

## 二、膝关节术后关节僵硬的护理

膝关节术后发生僵硬的护理方法有很多，可采取多种手段综合护理，主要有物理因子治疗，利用超短波治疗仪器辅助治疗；在恢复前进行有氧运动治疗，如仰卧脚踏自行车运动。特殊按摩手法护理，如按揉膝关节部位，上下左右推髌骨。关节活动度练习，逐渐在增加膝关节屈曲或伸直角度，嘱咐患者有意识的练习关节灵活度，抱膝、跪坐、悬挂等，或者由物理治疗师辅助屈膝或伸膝。及时给予冰敷在每次关节活动完之后，以及日常感受到关节肿胀发热的时候也可给予冰敷手段护理。

术后膝关节僵硬的护理最重要的还是要根据每位患者的个人情况制定每日康复训练计划，对患者进行指导和关心，照顾患者心理，让患者对护理者产生信任才能更有利于恢复身体健康。需要注意的是针对患者每天制定的康复计划训练量一定要在患者能够承受的范围内进行，并且要实时关注患者的身体状况，若是发生其他状况要及时停止训练检查后做出相应改变，千万要避免因为训练过度而导致膝关节的再次损伤。

康复训练要根据患者个体的不同具体制定，但大体上的护理方向分为两个阶段。一是在做完手术后的四十八小时内，可以对股四头肌进行等长收缩练习，目的是减少手术后的水肿，一定程度加快血液循环，有利于术后肌肉加快获取营养的速度。具体的操作要领是患者平躺或坐在床上，屈伸踝关节，动作尽量最大限度且有节奏，频率不宜过快，每天控制在百次左右分三、四组完成。第二阶段是四十八小时之后，二到四天内，需要进行股二头肌锻炼，同时可以借助辅助仪器下肢活动器 CPM 机对膝关节进行被动训练，初次活动范围要小、速度要缓慢，逐渐增加。患者也可以通过自我锻炼进行膝关节屈伸，但是要有一定的指导。必要时，膝关节僵硬的恢复还可以借助中医综合康复治疗的方法，例如针灸疗法、石蜡疗法等。护理者需要关注患者状态，遵循安全、循序渐进的原则，关注到患者心理，做好本职工作。

## 三、结语

综上所述，膝关节术后僵硬通过合理的方式是完全可以预防和治理的。预防膝关节术后僵硬最好的方式是避免下肢骨折损伤，还可以做术前康复训练，减少术后僵硬几率。膝关节出现僵硬的情况要积极配合护理者和医生康复训练，或借助医疗器械辅助恢复工具，促进膝关节恢复灵活。

## 参考文献

- [1]杨友招,朱艳,何锐,袁玮."中医综合康复治疗膝关节僵硬的效果分析."深圳中西医结合杂志 .(2018):56-58.Print.
- [2]阳庆军,汪鑫."水下牵伸、关节松动对膝关节僵硬的康复疗效观察."中国康复 .(2020):147-149.Print.
- [3]霍丽,王鹏."膝关节僵硬患者功能康复训练方案的临床研究."辽宁体育科技 .(2017).Print.