

运动结合康复护理干预在膝关节置换术后康复中的效果研究

蒋艳琼

遂宁市中心医院 四川遂宁

【摘要】目的 分析运动结合康复护理对膝关节置换术的康复效果。**方法** 从 2020 年 4 月-2021 年 4 月来我院进行治疗的膝关节置换术患者中选择 60 例作为研究对象进行研究, 将所有患者分为常规组和实验组, 每组 30 例患者。常规组应用常规临床护理, 实验组应用运动结合康复护理, 对比两组患者护理前后疼痛评分、膝关节功能和护理满意度。**结果** 护理前, 两组患者疼痛评分和膝关节功能对比 ($P > 0.05$), 差异不具有统计学意义; 护理后, 实验组患者疼痛评分、膝关节功能优于常规组 ($P < 0.05$), 差异具有统计学意义; 实验组患者护理满意度高于常规组 ($P < 0.05$), 差异具有统计学意义。**结论** 对膝关节置换术术后康复患者引用运动结合康复护理, 能降低患者疼痛情况, 改善膝关节评分, 提高护理满意度, 建议临床推广。

【关键词】 运动结合康复护理; 膝关节置换术; 术后康复; 膝关节功能; 疼痛评分

Effect of exercise combined with rehabilitation nursing intervention on rehabilitation after knee replacement

Yanqiong Jiang

Suining Central Hospital, Suining, Sichuan

【Abstract】Objective To analyze the rehabilitation effect of sports combined with rehabilitation nursing on knee replacement. **Methods** From April 2020 to April 2021, 60 patients with knee replacement in our hospital were selected as the research object, and all patients were divided into the conventional group and the experimental group, with 30 patients in each group. Routine clinical nursing was applied in the routine group, and exercise combined with rehabilitation nursing was applied in the experimental group. Pain score, knee function and nursing satisfaction were compared between the two groups before and after nursing. **Results** Before nursing, there was no statistically significant difference in pain score and knee function between the two groups ($P > 0.05$). After nursing, the pain score and knee function of patients in the experimental group were better than those in the conventional group ($P < 0.05$), and the difference was statistically significant. The nursing satisfaction of the experimental group was higher than that of the conventional group ($P < 0.05$), and the difference was statistically significant. **Conclusion** Exercise combined with rehabilitation nursing can reduce patients' pain, improve knee joint score and nursing satisfaction, suggesting clinical promotion.

【Keywords】 Exercise combined with rehabilitation nursing; Knee replacement; Postoperative rehabilitation; Knee function; Pain score

膝关节是人体承载重量的主要关节之一, 结构较为复杂, 其中包含关节辅助结构、四组韧带, 膝关节中面积最大、最为复杂的是滑膜层。膝关节退行性病变是临床骨科中较为常见的疾病, 中老年发病较多, 女性患者较多, 发病率为 74%^[1]。膝关节退行性病变发病主要与膝关节超负荷相关, 随着疾病进展, 临床表现逐渐加重, 影响患者日常生活。膝关节病变较为严重的患者, 可以应用膝关节置换术进行治疗, 能够改善患者膝关节功能, 改善患者生活, 但是术后为了

促进患者尽快康复, 要采取科学合理的护理方法^[2]。本院选择 2020.4-2021.4 我院收治的膝关节置换术患者, 对其应用运动结合康复护理, 效果理想, 特进行如下报道。

1 患者一般资料与方法

1.1 患者基线资料

从 2020 年 4 月-2021 年 4 月来我院进行治疗的膝关节置换术患者中选择 60 例作为研究对象进行研究, 将所有患者分为常规组和实验组, 每组 30 例患者。常

规组应用常规临床护理, 实验组应用运动结合康复护理。常规组: 男性患者 12 例, 女性患者 18 例, 最大年龄 61 岁, 最小年龄 32 岁, 平均年龄 45.53 ± 1.26 岁, 体重 53~68 kg, 平均 (60.68 ± 2.47) kg; 实验组: 男性患者 11 例, 女性患者 19 例, 最大年龄 62 岁, 最小年龄 32 岁, 平均年龄 45.56 ± 1.27 岁, 体重 53~67kg, 平均 (60.65 ± 2.46) kg。将两组患者性别、年龄、平均体重等一般资料输入统计学软件, 进行计算, $P > 0.05$, 差异不具有统计学意义, 具有可比性。

1.2 患者纳入排除标准

患者纳入标准:

(1) 所有患者均表示对实验内容知情, 是自愿进行本次研究, 并且签署知情同意书;

(2) 患者临床资料完整, 治疗依从性较高;

(3) 该研究经过伦理委员会同意。

患者排除标准:

(1) 排除患有精神疾病患者;

(2) 排除合并重大并发症患者;

(3) 排除临床资料不全, 治疗依从性较差患者。

1.3 方法

常规组: 该组患者应用常规临床护理, 监测患者生命体征, 为患者提供干净、舒适的住院环境, 与患者进行积极沟通, 了解患者护理需求, 及时疏导负面情绪, 让患者能够配合医护人员的治疗。

实验组: 在常规临床护理基础上应用运动结合康复护理, 具体内容如下:

(1) 运动护理, 护理人员要全面评估患者术后康复情况, 根据患者身体承受程度制定具有针对性的运动方案, 让患者可以适当进行锻炼。术后第一天, 对肌肉进行松懈, 将腿抬高, 每天锻炼 30 次, 每次持续 5-10 秒; 进行膝关节屈曲, 将足跟向后滑动, 每天进行 3-4 次, 每次持续运动 15-30 分钟; 让患者取坐位, 伸直膝部 180° , 每天练习 30 分钟。术后第二天, 尝试对患侧膝关节进行负重伸膝运动, 根据膝关节承受情况, 将负重控制在 2.5-5kg, 每天运动 3-4 次, 每次运动 30 分钟; 当患者进行膝关节负重伸膝运动后, 可以运用助行器尝试下地走路。术后第三天, 如果患者膝关节弯曲程度小于 40° , 可以进行早期锻炼, 患者家属可以帮助患者抬高患肢, 坚持 10 秒后缓慢放下, 能够缓解因为手术造成的关节活动受限。手术后第 5-7 天, 护理人员可以让患者进行踝关节、足关节屈伸运动, 每小时做 3 次, 每次持续 3 分钟。术后第 7 天,

此时患者经过几天的锻炼, 身体具备一定的承受能力, 护理人员可以根据患者身体恢复情况适当增加运动量, 患者也可以下床进行活动, 患者锻炼强度切忌过猛, 要循序渐进, 根据身体耐受程度进行锻炼。

(2) 康复护理: 患者手术后第 8-14 天, 可以进行康复训练, 训练过程中, 要注意患者情绪变化。在术后护理人员可以指导患者进行膝关节伸直运动, 对下肢、大小腿肌肉进行锻炼, 关节屈伸运动, 辅助患者术后尽快康复, 促进肢体运动功能恢复。患者康复训练过程比较漫长, 容易导致患者出现不良情绪, 所以护理人员要多鼓励患者, 进行心理建设, 及时消除患者负面情绪, 让患者能够以积极乐观的心态进行康复训练。患者出院之前, 护理人员要告知患者及患者家属, 术后护理要点, 每天要保证营养物质摄入, 在家中可以反复进行小腿屈伸运动, 可以适当下地活动, 切忌不可心急, 运动不能太过剧烈, 否则有可能会造成损伤。

1.4 观察指标及评价标准

(1) 对比两组患者护理前后疼痛评分、膝关节功能, 应用视觉模拟评分法 (VAS) 对患者疼痛情况进行评估, 满分为 10 分, 0 分表示无痛, 10 分表示患者疼痛剧烈。膝关节功能: 应用美国纽约特种外科医院 (HSS) 量表对患者膝关节进行评估, 总分为 100 分, 分数越高, 代表膝关节功能越高。

(2) 对比两组患者护理满意度, 应用医院自制的护理满意度调查表进行评估, 分为非常满意、满意、不满意, 护理满意度 = (非常满意 + 满意) / n * 100.00%。

1.5 统计学方法

文章中进行分析软件为 SPSS17.0 版本, 计数型指标则采取例数 (n/%) 来进行表示、再通过 χ^2 的方式进行相关的检验, 计量型的指标方面采取均数标准差的方式 ($\bar{x} \pm s$) 进行描述、并且应用 t 进行检验。如果 $P < 0.05$, 则两组结果之间具有统计学意义。

2 结果

2.1 对比两组患者护理前后疼痛评分、膝关节功能
护理前, 两组患者疼痛评分和膝关节功能对比 ($P > 0.05$), 差异不具有统计学意义; 护理后, 实验组患者疼痛评分、膝关节功能优于常规组 ($P < 0.05$), 差异具有统计学意义, 详情见表 1。

2.2 比较两组患者护理满意度

实验组患者护理满意度为 96.67% 高于常规组 76.67%, $P < 0.05$, 差异具有统计学意义, 详情见表 2。

表1 对比两组患者疼痛评分、膝关节功能 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	疼痛评分 (VAS)		膝关节功能 (HSS)	
	干预前	干预后	干预前	干预后
实验组 (n=30)	6.44±1.32	2.34±0.24	56.52±4.37	81.36±7.43
常规组 (n=30)	6.53±1.38	3.32±0.37	55.55±6.32	71.23±6.75
t 值	0.2581	12.1710	0.6915	5.5273
P 值	0.7972	0.0001	0.4920	0.0001

表2 两组患者护理满意度 (n/%)

组别	例数	显效	有效	无效	护理效果
常规组	30	10	13	7	23 (76.67%)
实验组	30	19	10	1	29 (96.67%)
χ^2 值	-	-	-	-	5.192
P 值	-	-	-	-	0.023

3 结束语

膝关节置换术患者, 在手术后往往需要长时间卧床休息, 有利于膝关节功能恢复。患者进行修养过程中, 要对膝关节进行制动, 如果制动效果不好, 不利于预后。运动护理可以有效促进患者膝关节功能恢复, 根据患者术后身体恢复情况, 能够加强关节周围肌肉收缩功能, 提高肌肉张力, 提高膝关节稳定性, 改善膝关节屈伸, 促进膝关节营养代谢, 加快受损组织修复^[3]。手术结束后, 要尽早进行康复护理, 促进膝关节周围肌腱韧带修复, 避免出现膝关节僵硬、关节粘连等情况。大多数膝关节置换术患者都是中老年患者, 患者康复过程中, 要控制训练力度和频率, 根据患者康复情况, 适当增加运动量, 要循序渐进。患者出院前, 医护人员要叮嘱患者及患者家属康复训练相关注意事项, 让患者明白康复锻炼的必要性, 保证膝关节能够恢复到最佳状态。护理前, 两组患者疼痛评分和膝关节功能对比 ($P>0.05$), 差异不具有统计学意义; 护理后, 实验组患者疼痛评分、膝关节功能优于常规组 ($P<0.05$), 差异具有统计学意义; 实验组患者护理满意度高于常规组 ($P<0.05$), 差异具有统计学意义。

参考文献

- [1] 张秀红. 运动联合康复护理在膝关节置换术后康复中的应用效果观察[J]. 基层医学论坛, 2020, 24(33): 4823-4824.
- [2] 张琇. 运动联合康复护理在人工全膝关节置换术后的护理进展[J]. 吉林医学, 2020, 41(05): 1213-1215.
- [3] 王立辉. 下肢被动关节活动器结合康复护理在人工膝关节置换术后患者中的应用效果[J]. 医疗装备, 2019, 32(12): 167-168.

收稿日期: 2022年9月5日

出刊日期: 2022年10月15日

引用本文: 蒋艳琼, 运动结合康复护理干预在膝关节置换术后康复中的效果研究[J]. 临床护理进展, 2022, 1(4): 155-157

DOI: 10.12208/j.jacn.20220192

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。 <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS