

# 循证和德尔菲法构建的自体康复护理方案对前交叉韧带重建术后患者的影响

何清华

广州市正骨医院 广东广州

**【摘要】目的** 分析讨论循证和德尔菲法构建的自体康复护理方案对前交叉韧带重建术后患者的影响效果。**方法** 选择我院 2023.01-2024.06 所接收的 80 例前交叉韧带重建术后患者为研究对象，平均分为观察组（循证和德尔菲法构建的自体康复护理方案）与对照组（常规康复护理方案），比较两组护理前后肢体功能恢复情况（肌力分级标准表、BERG 平衡量表、Holden 步行功能分级表）、疼痛度（NRS）和生活质量。**结果** 1.护理前 ( $P > 0.05$ )；护理后观察组肌力恢复、平衡能力以及步行能力 ( $4.67 \pm 0.41$  分,  $41.63 \pm 6.71$  分,  $5.14 \pm 0.47$  分) 均优于对照组 ( $P < 0.05$ )；2.护理后观察组 NRS 评分 ( $3.76 \pm 1.11$  分) 比对照组低, ( $P < 0.05$ )；3.观察组生活质量 ( $40.32 \pm 4.43$ ) 高于对照组 ( $P < 0.05$ )。**结论** 循证和德尔菲法构建的自体康复护理方案对前交叉韧带重建术后患者的康复护理效果（肢体功能恢复情况、疼痛度（NRS）和生活质量）明显，预后与远期效果均较可，有重要的临床应用价值，得广泛推广与应用。

**【关键词】** 循证护理；德尔菲法；自体康复护理；前交叉韧带重建术

**【收稿日期】** 2024 年 11 月 18 日 **【出刊日期】** 2024 年 12 月 25 日 **【DOI】** 10.12208/j.jnmn.20240634

## Effect of evidence-based and Delphi method-constructed proprioceptive rehabilitation nursing program on patients after anterior cruciate ligament reconstruction

*Qinghua He*

*Guangzhou Orthopedic Hospital, Guangzhou, Guangdong*

**【Abstract】 Objective** To analyze and discuss the effect of evidence-based and Delphi method-constructed proprioceptive rehabilitation nursing program on patients after anterior cruciate ligament reconstruction. **Methods** A total of 80 patients after anterior cruciate ligament reconstruction admitted to our hospital from January 2023 to June 2024 were selected as the research subjects and divided into an observation group (proprioceptive rehabilitation nursing program constructed by evidence-based and Delphi method) and a control group (conventional rehabilitation nursing program). The limb function recovery (muscle strength grading standard table, BERG balance scale, Holden walking function grading table), pain level (NRS) and quality of life before and after nursing were compared between the two groups. **Results** 1. Before nursing ( $P > 0.05$ ); after nursing, the observation group had better muscle strength recovery, balance ability and walking ability ( $4.67 \pm 0.41$  points,  $41.63 \pm 6.71$  points,  $5.14 \pm 0.47$  points) than the control group ( $P < 0.05$ ); 2. After nursing, the NRS score of the observation group ( $3.76 \pm 1.11$  points) was lower than that of the control group ( $P < 0.05$ ); 3. The quality of life of the observation group ( $40.32 \pm 4.43$ ) was higher than that of the control group ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** The proprioceptive rehabilitation nursing program constructed by evidence-based and Delphi method has obvious rehabilitation nursing effect (limb function recovery, pain degree (NRS) and quality of life) on patients after anterior cruciate ligament reconstruction, and the prognosis and long-term effects are relatively good. It has important clinical application value and should be widely promoted and applied.

**【Keywords】** Evidence-based nursing; Delphi method; Proprioceptive rehabilitation nursing; Anterior cruciate ligament reconstruction

本体感觉是身体器官在不同情况下产生的感觉，它可以感知不同运动过程中肌腱、肌肉、韧带和部位之间的压力和放松，是人体运动的基础<sup>[2]</sup>。在韧带重建手术后，这些组织可能会受损，导致本体感觉减弱。本体感觉训练可以改善四肢运动、平衡和行走能力，对患者康复十分重要<sup>[3]</sup>。

本文即为了分析讨论循证和德尔菲法构建的本体康复护理方案对前交叉韧带重建术后患者的影响效果，具体报告如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

研究以医院 2023.01-2024.06 所接收的 80 例前交叉韧带重建术后患者为研究对象，平均分为观察组（40 例，男 18 例，女 22 例，年龄 21~45 岁）与对照组（40 例，男 19 例，女 21 例，年龄 22~46 岁）（ $p>0.05$ ）。

### 1.2 方法

#### 1.2.1 对照组

对照组为常规康复护理：按照既往常规康复护理方案，启用运动处方对患者分阶段进行康复护理指导。术后 1-2 周：踝泵动作、股四头肌收缩练习、臀部肌肉收缩，直抬腿以及侧抬腿训练，每日 6 组，每次 10-15 分钟；术后 3-6 周：肌肉静力收缩练习以及肢体抗阻力训练为主，每天日 6 组，每次 15-20 分钟。循序渐进，以肌肉产生轻微酸痛为宜。

#### 1.2.2 观察组

观察组开展在以循证和德尔菲法构建的本体康复护理方案下进行：

①组建团队，小组成员主要包括科室主任 1 名、护士长 1 名、主治医师 2 名、康复科医师 2 名、专科护士 2 名，一共 8 名成员。成员经过系统化培训后，熟悉循证和德尔菲法理论与康复护理中的安全隐患等必要条件，并通过知网、维普、万方等数据库查阅，以我科现状为基础，将时机理论作为指导性条件，讨论制定基于循证和德尔菲法的康复护理措施在前交叉韧带重建术后的护理计划。

②编制函询问卷，根据文献检查，对前交叉韧带重建术医务人员进行了交流，调查组成员讨论了调查结果，初步确定了调查专家函内容。

③实施专家函询，通过电子邮件发送相关问题。专家评估每个目标的重要性，并根据 Likert5 值量表提供相关分数。如果该值大于 3.5 且变异系数小于 0.25，则可将相应的条目纳入康复计划中。

④本体康复护理实施，a 疼痛护理，护理方法同常

规组。b 减压训练，开展音乐疗法，开始前保持环境安静，在听音乐之前，请患者闭上眼睛，尽可能地让身体平静下来，40DB 音量，30-60min/次，1 次，6-8 次为 1 疗程。C.常规康复训练加本体感觉训练，平衡训练：直立、半蹲姿势的平衡训练；神经肌肉训练：增加下肢稳定性的训练，如髌关节外、内侧旋转、膝盖训练以及向上、向下踏步等；体感刺激训练：踝泵训练时，可以轮流进行股四头肌收缩训练，保持膝关节挺直，收缩大腿肌肉 5 秒，放松 3 秒，交替进行，保持肌肉纤维强度。以上训练类型，每日进行 1 次，每项训练根据患者接受情况将时间控制在 15min 内。d.康复训练，第 1 周保证正确的体位摆放，患腿抬高放于枕头，足尖朝上，膝关节下方空出，保持膝关节伸直位；早期肌力练习、活动度练习、负重练习、以避免关节粘连以及肌肉萎缩；功能练习、静力练习、关节不动状态下收缩肌肉。第 2 周做屈膝练习，要求被动角度大于 90 度，主动屈膝角度接近 90 度，做下肢抗阻肌力训练。第 3 周做屈膝练习，被动角度达到 100~110 度。

### 1.3 观察指标

①肢体功能恢复情况：肌力分级标准表，0-5 级，级数越高恢复越好；BERG 平衡量表，0-56 分，分数越高功能恢复越好；Holden 步行功能分级表，0-6 级，级数越高步行功能越好。

②疼痛度（NRS）：0-10 分。③生活质量：SF-36 生活质量表，共有 8 个维度的 36 个项目。分数越高，生活质量越高。

### 1.4 统计学方法

SPSS 23.0 软件对所统计的研究数据进行处理和分析，计量资料（ $\bar{x} \pm s$ ）， $t$  检验，计数资料（%）， $\chi^2$  检验。 $P<0.05$  说明有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 肢体功能恢复情况

观察组各项恢复优于对照组（ $P<0.05$ ），见表 1。

### 2.2 疼痛度

观察组 NRS 评分比对照组低（ $P<0.05$ ），见表 2。

### 2.3 生活质量

观察组生活质量高于对照组（ $P<0.05$ ），见表 3。

## 3 讨论

常规的康复护理不能保证在手术后顺利恢复，缺乏术前培训、个人护理和其他特殊护理行动。临床研究表明，循证和德尔菲法构建的本体康复护理可以显著增加关节运动的范围，提高接受交叉韧带修复手术的患者康复效果<sup>[4]</sup>，并确保他们的日常生活和运动能力。

表1 肢体功能恢复情况 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	肌力恢复		平衡能力		步行能力	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	40	1.26±0.34	4.67±0.41	13.41±4.16	41.63±6.71	1.41±0.33	5.14±0.47
对照组	40	1.25±0.52	2.63±0.33	14.07±3.89	29.34±5.66	1.46±0.27	2.86±0.53
<i>t</i>	--	0.1018	24.5143	0.7329	8.8546	0.7417	20.3563
<i>p</i>	--	0.9192	0.0001	0.4658	0.0001	0.4605	0.0001

表2 NRS评分 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	护理前	护理后
观察组	40	7.32±1.14	3.76±1.11
对照组	40	7.53±1.35	5.62±1.74
<i>t</i>	--	0.7517	5.6997
<i>P</i>	--	0.4545	0.0001

表3 生活质量 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	护理前	护理后
观察组	40	55.25±4.14	40.32±4.43
对照组	40	55.83±4.53	48.43±4.15
<i>t</i>	--	0.5977	8.4498
<i>p</i>	--	0.5517	0.0001

循证护理的概念是在循证医学的影响下出现的,在过去几十年中,护理领域发生了重大变化,例如运用批判性思维寻找最佳护理行为,实施包容性的护理添加程序,以低成本提供高质量的服务等等<sup>[5]</sup>。德尔菲法也称专家调查法,包括收集、汇总、统计,然后在收到专家对预期问题的意见后匿名回答专家,再次征求意见,并收集反馈,直到达成共识<sup>[6-7]</sup>。循证和德尔菲法构建的自体康复护理中,从动力源收集经验信息,寻找最佳护理行为,并批判性地评估其是否能做出最佳决策或是否需要进一步调查,这一周期持续增长,以实现进一步提高护理质量的目标<sup>[8]</sup>。从研究结果:护理后观察组肌力恢复、平衡能力以及步行能力均优于对照组,NRS评分比对照组低,生活质量与自护能力均比对照组高,可见,循证和德尔菲法构建的自体康复护理在前交叉韧带重建术后患者康复中效果明显,可有效促进患者术后康复。

综上所述,前交叉韧带重建术后患者康复中使用循证和德尔菲法构建的自体康复护理方案效果显著。

## 参考文献

- [1] 洪子君.快速康复外科围术期护理对膝关节镜下前交叉韧带重建术患者的影响[J].每周文摘·养老周刊,2024(4):251-253.
- [2] 李晓.早期康复护理干预在关节镜下前交叉韧带重建术后膝关节功能恢复中的影响[J].吉林医学,2023,44(11):3224-3227.
- [3] 吕郑茜,赵洋洋,张水亮.基于本体感觉神经肌肉促进技术的康复训练在卒中恢复期患者中的应用效果[J].中国民康医学,2024,36(2):70-73.
- [4] 张璐.循证护理在关节镜前交叉韧带重建术患者中的应用效果[J].中国民康医学,2023,35(11):173-175179.
- [5] 崔佰红,顾海燕,耿桂灵,等.基于循证和德尔菲法构建膝关节镜下前交叉韧带重建术后本体感觉康复护理的训练方案[J].循证护理,2023,9(11):2032-2036.
- [6] 徐燕枝,朱义,郁娴.基于循证理念的整体护理对膝关节

前交叉韧带重建术后患者膝关节功能的影响[J].当代医药论丛,2024,22(17):166-169.

1859-1863.

[7] 凌兰梦.德尔菲法构建集束化护理降低肝移植患者术后苏醒期躁动的临床护理效果研究[J].中国科技期刊数据库 医药,2024(6):0084-0087.

[8] 殷采翰,罗旭霞,李丹阳,等.基于德尔菲法构建血液科住院病人跌倒风险评估量表[J].护理研究,2024,38(10):

**版权声明:** ©2024 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**