

踝关节骨折术后康复护理进展研究

颜月

北京积水潭医院贵州医院 贵州贵阳

【摘要】踝关节骨折是一种常见的创伤性骨折，手术治疗是常用的治疗方法。本研究旨在评估踝关节骨折术后康复护理的进展。通过对相关文献进行检索和分析，发现术后康复护理在踝关节骨折患者的康复过程中起着重要的作用。康复护理包括早期康复、中期康复和晚期康复三个阶段。早期康复主要包括疼痛控制、血流恢复、功能锻炼等，以促进骨折愈合和恢复关节功能。中期康复主要包括肌肉力量训练、平衡训练、步态训练等，以恢复肌肉功能和步行能力。晚期康复主要包括功能训练、运动康复等，以提高患者的生活质量和运动能力。此外，康复护理还应注意心理支持和教育，以帮助患者积极应对康复过程中的困难和挑战。

【关键词】踝关节骨折；手术；康复护理；进展研究

【收稿日期】2023年12月25日 **【出刊日期】**2024年1月11日 **【DOI】**10.12208/j.cn.20240011

Progress of rehabilitation nursing after ankle fracture

Yue Yan

Beijing Jishuitan Hospital Guizhou Hospital, Guiyang, Guizhou

【Abstract】 Ankle fracture is a common traumatic fracture, and surgical treatment is a common treatment method. The aim of this study was to evaluate the progress of rehabilitation care after ankle fracture. Through the search and analysis of relevant literature, it is found that postoperative rehabilitation nursing plays an important role in the rehabilitation of patients with ankle fracture. Rehabilitation nursing includes three stages: early rehabilitation, middle rehabilitation and late rehabilitation. Early rehabilitation mainly includes pain control, blood flow recovery, functional exercise, etc., to promote fracture healing and restore joint function. Intermediate rehabilitation mainly includes muscle strength training, balance training, gait training, etc., in order to restore muscle function and walking ability. Late rehabilitation mainly includes functional training and exercise rehabilitation to improve the quality of life and exercise ability of patients. In addition, rehabilitation nursing should also pay attention to psychological support and education to help patients actively cope with difficulties and challenges in the rehabilitation process.

【Keywords】 Ankle joint fracture; Surgery; Rehabilitation nursing; Progress study

踝关节骨折是一种常见的创伤性骨折，常见于运动损伤、摔倒或车祸等外力作用下。该骨折在临床中常采用手术治疗，以恢复关节的稳定性和功能。然而，手术治疗仅仅是踝关节骨折的起点，术后康复护理的进展对于患者的康复效果起着至关重要的作用。康复护理的目标是帮助患者恢复关节功能、减轻疼痛、恢复肌肉力量，并最终提高生活质量和运动能力。随着医学研究的不断进步和康复理念的不断更新，踝关节骨折术后康复护理也在不断发展和完善。因此，评估踝关节骨折术后康复护理的进展对于改善患者的康复效果具有重要的理论和实践意义。本研究旨在对踝关节骨折术后康复护理的进展进行综述和分析，为临床实践提供

参考和指导。

1 踝关节骨折术后康复护理的重要性

1.1 促进骨折愈合

踝关节骨折术后康复护理可以通过适当的康复措施和技术来促进骨折的愈合。康复师通常会制定个性化的康复计划，包括物理治疗、运动疗法和康复训练，以帮助患者恢复正常的骨骼结构和功能。骨折后的初始阶段，康复师会使用石膏或者外固定器固定骨折部位，以保护骨折断端的稳定性。在骨折开始愈合后，康复师会逐渐引导患者进行活动，如踝关节的主动和被动活动、康复运动和负重训练等，以促进骨折愈合，并避免关节僵硬和肌肉萎缩。

1.2 恢复关节稳定性

踝关节骨折术后康复护理可以通过加强周围肌肉和韧带的力量,增加关节的稳定性。康复师会指导患者进行一系列的肌肉锻炼和功能训练,以增强踝关节的支撑能力,减少再次受伤的风险。通过适当的康复训练,可以提高踝关节周围肌肉的力量和耐力,增加关节的稳定性。康复师会设计一系列的练习,包括肌肉强化、平衡训练和协调性运动,以提高患者的关节控制和稳定性,减少扭伤和摔倒的风险。

1.3 恢复正常步态和运动功能

恢复正常步态和运动功能:踝关节骨折术后康复护理可以帮助患者恢复正常的步态和运动功能。通过逐步增加负重和平衡训练,康复师可以帮助患者恢复正常的行走、跑步和进行各种日常活动的的能力。康复师会根据患者的康复进展制定个性化的康复计划,包括步态训练、平衡训练和功能性训练等。通过逐渐增加负重和运动强度,患者可以逐渐恢复正常的步态和运动模式。康复训练还可以帮助患者重建运动的自信心和心理状态,减少对受伤部位的恐惧和焦虑。通过康复训练,患者可以重拾独立行走和进行各种日常活动的的能力,提高生活质量和自我满足感。

1.4 减轻疼痛和炎症

术后疼痛和炎症常常是踝关节骨折患者面临的主要问题。康复护理的重要性在于通过冰敷、物理治疗和药物管理等方式,减轻疼痛感和炎症反应,提高患者的术后舒适度。

1.5 恢复肌肉力量和关节功能

康复护理在踝关节骨折术后的重要性还体现在恢复肌肉力量和关节功能方面。通过特定的康复训练和肌肉训练,如活动范围练习和力量训练,可以帮助患者逐渐恢复肌肉力量和关节的正常功能。

2 踝关节骨折术后康复护理进展的临床应用

2.1 多学科团队合作

踝关节骨折术后康复护理应该由多学科团队共同合作,包括骨科医生、康复医师、护士、物理治疗师等,多学科团队合作可以根据患者的情况制定个性化的康复方案,通过密切的合作和交流,提高康复效果。康复治疗师包括物理治疗师、职业治疗师和运动治疗师。他们与患者合作,制定个性化的康复计划,帮助恢复踝关节的功能和运动能力。踝关节骨折手术后可能会伴随剧烈的疼痛。疼痛管理专家可以通过药物治疗、物理疗法和其他非药物治疗方式来减轻患者的疼痛,并提供必要的疼痛管理指导。护士和护理团队负责患者的日

常护理,包括伤口护理、药物管理、病情观察等。他们需要与其他团队成员密切合作,确保患者的康复进展顺利。踝关节骨折手术后,患者可能会面临身体和心理上的挑战。心理咨询师可以提供心理支持和咨询,帮助患者应对康复过程中的困难和焦虑情绪。社会工作者可以帮助患者解决康复过程中的社会和经济问题,提供必要的社会支持和资源。杨小丽^[1]研究报道,多学科团队合作可以确保患者得到全方位的护理服务,提高康复效果。从以上研究报道中发现,康复护理的多学科团队合作是踝关节骨折术后康复的关键,可以为患者提供更全面和综合的护理服务。

2.2 早期功能恢复

术后早期康复护理的目标是尽早实现患者的功能恢复,护士应该对患者进行床边功能锻炼,包括主动和被动的关节活动、肌肉强化训练等,这些锻炼有助于恢复肌肉力量、关节活动度和平衡能力,减少康复时间。王秋兰^[2]研究报道,早期功能锻炼能够提高关节的稳定性和活动度,缩短康复时间。从以上研究报道中发现,早期功能锻炼是踝关节骨折术后康复护理中非常重要的一环,可以加速患者的康复进程,提高康复效果。

2.3 康复理疗的应用

康复理疗是踝关节骨折术后康复护理的重要组成部分,护士可以协助物理治疗师进行康复理疗,包括肌肉强化训练、关节活动度训练、平衡训练、步态训练等,这些理疗方法可以帮助患者恢复肌肉力量、增加关节活动度,并且有助于提高患者的行走和日常生活能力。朱晶^[3]研究发现,康复理疗可以根据患者的具体情况和需求,制定出更适合患者的康复方案。从以上研究报道中发现,康复理疗能够更好地满足患者的康复需求,提高康复效果。

2.4 功能锻炼的推广

术后康复护理还应包括功能锻炼的推广,护士可以向患者介绍一些适合踝关节骨折术后康复的功能锻炼项目,如游泳、骑自行车等,这些活动可以帮助患者恢复肌肉力量、增加关节活动度,并且有助于提高患者的心肺功能。杨磊^[4]研究发现,长期坚持功能锻炼可以显著改善患者的肌力和平衡能力,提高日常生活的质量。从以上研究报道中发现,功能锻炼在踝关节骨折术后康复护理中具有重要的临床应用。早期进行功能锻炼可以促进关节的恢复和康复,同时缩短康复时间。长期坚持功能锻炼可以进一步提高患者的肌力和平衡能力,从而提高日常生活的质量。因此,推动功能锻炼在踝关节骨折术后康复护理中至关重要。

2.5 心理支持和教育

术后康复护理还应包括心理支持和教育,踝关节骨折术后康复是一个漫长的过程,患者可能会面临焦虑、恐惧和沮丧等情绪。护士应及时与患者交流,提供心理支持,帮助患者积极应对困难。此外,护士还应向患者进行康复知识的教育,包括饮食指导、药物使用、伤口护理等,以提高患者对康复的理解和配合度。孙丽华^[5]研究发现,心理支持和教育可以帮助患者建立积极的康复心态,增强康复的动力和信心。从以上研究报道中发现,给予踝关节骨折术后患者心理支持和教育是非常重要的临床应用。术后焦虑和抑郁常常影响患者的康复效果,因此提供心理支持可以减少这些负面情绪的发生。同时,通过教育患者关于康复过程和注意事项,可以帮助患者建立积极的康复心态,增强康复的动力和信心。因此,心理支持和教育在踝关节骨折术后康复护理中应得到更多的重视。

2.6 康复评估和调整

踝关节骨折术后康复护理的过程中,护士应定期进行康复评估,包括肌力测试、关节活动度测量、平衡测试等。根据评估结果,护士可以及时调整康复计划,以达到最佳的康复效果。此外,护士还应与患者和团队成员进行有效的沟通,共同制定康复目标和计划。陈辉^[6]研究发现,定期进行康复评估可以及时发现康复进展的问题和困难,从而及时调整康复计划,提高康复效果。费秀珍^[7]研究发现,个体化的康复评估可以根据患者的具体情况和需求,制定出更适合患者的康复方案。从以上研究报道中发现,康复评估和调整在踝关节骨折术后康复护理中起着至关重要的作用。定期进行康复评估,可以及时发现康复过程中的问题和困难,从而及时调整康复计划,提高康复效果。个体化的康复评估可以更好地满足患者的康复需求,制定出更适合患者的康复方案。因此,康复评估和调整是踝关节骨折术后康复护理中必不可少的一环。

3 结语

踝关节骨折术后康复护理的进展为患者提供了更多的机会和希望。通过不断的研究和探索,能够制定更科学和有效的康复方案,加速患者的康复进程。康复护理的团队合作和先进的康复设备和技术也为患者提供

了更全面和个性化的护理服务。然而,仍需进一步研究个体差异和风险因素,以提供更精准和个性化的康复护理方案。相信通过持续的努力和创新,能够为踝关节骨折术后患者重返健康之路提供更好的支持和帮助。

参考文献

- [1] 杨小丽,李琼仲,徐雪平.优质护理联合中药药浴对踝关节骨折患者术后恢复的影响[J].护理实践与研究,2021,18(2):255-257.
- [2] 王秋兰.中医康复训练结合心理护理在踝关节骨折合并冠心病中的应用[J].心血管病防治知识,2022,12(5):42-45.
- [3] 朱晶,杨云坚,陈文秀,等.放松疗法联合阶段性功能锻炼在踝关节骨折患者围手术期护理管理中的应用价值[J].足踝外科电子杂志,2022,9(2):52-55.
- [4] 杨磊,王纪阁,李伟玲.体位管理及预见性护理在踝关节骨折患者中的应用及对患者预后的影响[J].临床研究,2022,30(12):150-153.
- [5] 孙丽华.疼痛护理干预对手术治疗的踝关节骨折患者疼痛程度和骨折愈合的影响分析[J].中国伤残医学,2022,30(3):91-92.
- [6] 陈辉.基于快速康复理念的护理干预对踝关节骨折患者踝关节运动功能及疼痛的影响[J].反射疗法与康复医学,2022,3(9):137-140.
- [7] 费秀珍,丁娜.基于快速康复理念的护理干预对踝关节骨折手术患者术后关节运动功能及疼痛的影响[J].反射疗法与康复医学,2022,3(10):147-150,154.

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