

# 快速康复多元化护理模式在关节镜微创治疗青少年髌股关节 不稳定围术期中的应用效果

杨美英, 武晓琴\*, 张建辉, 苏安, 张卓

包头市第四医院 内蒙古包头

**【摘要】目的** 探讨快速康复多元化护理模式在关节镜微创治疗青少年髌股关节不稳定围术期中的应用效果。**方法** 选取包头市第四医院创伤运动医学科2020年8月-2021年8月60例青少年患者作为研究对象,按照住院顺序将其随机分为两组,观察组30例患者采用快速康复多元化护理模式,对照组采用传统护理模式。**结果** 观察组疼痛程度分值、平均住院天数均低于对照组,观察组满意度高于对照组,两组对比差异均有统计学意义( $P<0.05$ )。**结论** 在青少年骨科围手术期护理中应用快速康复多元化护理模式能够减轻患者疼痛,缩短住院天数,提高患者满意度。

**【关键词】**快速康复多元化护理模式; 关节镜微创治疗; 青少年髌股关节不稳定; 围术期; 应用效果

## The application effect of rapid rehabilitation and diversified nursing mode in the minimally invasive treatment of patellofemoral joint instability in adolescents

Meiying Yang, Xiaojin Wu\*, Jianhui Zhang, An Su, Zhuo Zhang  
Baotou Fourth Hospital Baotou, Inner Mongolia Baotou

**【Abstract】Objective:** To explore the application effect of rapid rehabilitation and diversified nursing mode in the arthroscopic minimally invasive treatment of patellofemoral joint instability in adolescents. **Methods:** 60 adolescent patients from August 2020 to August 2021 of Baotou Fourth Hospital were selected as the research subjects, and they were randomly divided into two groups according to the order of hospitalization. 30 patients in the observation group adopted rapid rehabilitation and diversified nursing mode, and the control group adopted traditional nursing model. **Results:** The pain scores and average hospitalization days of the observation group were lower than the control group, and the satisfaction levels were significant ( $P < 0.05$ ). **Conclusion:** The application of rapid rehabilitation in adolescent orthopedic perioperative nursing can reduce patient pain, shorten hospital days and improve patient satisfaction.

**【Keywords】**Rapid rehabilitation and diversified nursing mode; arthroscopic minimally invasive treatment; adolescent patellofemoral joint instability; perioperative period; application effect

随着十四五规划的推入,青少年成为大家持续关注的一类群体,青少年是心理身体迅速发展的重要的时期,而运动成为青少年必不可少的一项活动。大量的运动会出现相关的一些问题,而髌股关节不稳就是其中一项非常重要的问题。髌股关节不稳定(PFD)多见于青少年,已有文献报告其发生率为55%~72%。

长期 PFD 可导致膝关节活动受限,疼痛,关节炎等。青少年正值锻炼的高峰时期,由于害怕造成的后遗症,导致他们不能或不能进行高强度的锻炼,这对

他们的生活、学习造成了很大的影响<sup>[1-2]</sup>。目前,对于青少年髌股关节不稳定的患者,采用关节内窥镜技术已经比较成熟。但多数病人在手术过程中都有焦虑,为了减轻青少年的焦虑,我们采取了多元快速康复的方法,研究此护理模式能否减少患者疼痛,增强患者满意度以及缩短住院天数,现报道如下。

### 1 资料和方法

#### 1.1 一般资料

选取包头市第四医院创伤运动医学科2020年8月

\*通讯作者: 武晓琴

-2021年8月行青少年髌股关节不稳关节镜微创手术的患者60例, 选用同一入组标准按入院时间先后顺序, 应用随机数字表法分为观察组(快速康复多元化护理模式 FTS 组)30例和对照组(传统护理模式组)30例。其中观察组患者中男性16例, 女性14例, 最小年龄15岁, 最大年龄18岁, 平均年龄为(15.2±2.3)岁, 对照组中男性14例, 女性16例, 最小年龄14岁, 最大年龄18岁, 平均年龄为(15.38±1.89)岁, 两组患者在年龄性别方面比较无明显差别, 具有可比性。

## 1.2 方法

对照组采用传统围术期护理模式。观察组实施快速康复多元化护理模式, 实施方式如下:

### 1.2.1 术前管理

(1) 主管医师: 制定个性化手术方案, 根据患者实际情况规范选择镇痛药物, 必要时咨询麻醉科或请麻醉科会诊。

(2) 责任护士(心理咨询师): 术前的全方位知识宣教, 根据病人的文化程度、认知能力选用适合的多种宣教方式: 可视化宣教、全区广播、抖音, 入院后通过与患者交流, 了解患者的患病情况、对疾病相关知识的了解程度以及性格特征等, 为患者制定有针对性的、个性的知识宣教方案。选择患者可以接受的方式让患者了解疾病的相关知识, 树立对待疾病的正确态度, 并将一些有利于疾病预后的功能锻炼应用到生活中。1) 术前评估患者疼痛, 根据疼痛量表评分制定相应措施, ①轻度疼痛(1-3分): 给予抬高患肢, 采取舒适的体位, ②中度疼痛(4-6分): 遵医嘱口服止痛药, 冰敷治疗; ③重度疼痛(7-10分): 遵医嘱给予输入止痛药物或肌注阿片类止痛药物。2) 术前评估患者饮食情况, 严格掌握禁食水时间, 如有手术排台变动, 及时与管床医生、麻醉师、患者沟通, 把控禁食水时间。3) 术前对患者的心理状态进行评估, 了解其负性心理的来源, 针对造成不良心态的原因给予必要的疏导, 如担心疾病的预后问题, 可以向其介绍成功的治疗案例, 帮助其树立治疗的信心; 可以让患者术前1日晚上看一些感兴趣的电影或听音乐缓解紧张心情, 睡前喝杯牛奶, 保证睡眠质量良好。

(3) 营养师: 合理搭配饮食, 选择优质蛋白, 促进组织细胞修复, 快速康复。

(4) 麻醉师: 制定麻醉方式, 手术中管理。

### 1.2.2 术中管理

采用仰卧位, 硬膜外+神经阻滞麻醉, 巡回护士全

程提供优质护理, 减少暴露、保暖, 将冲洗液持续加温, 减少刺激。

### 1.2.3 术后管理

(1) 责任护士: 密切观察病情变化, 患肢末梢血运、切口情况。(2) 多模式镇痛: 术后取舒适体位, 给予冰敷治疗, 对于疼痛严重患者给予药物治疗。(3) 营养师制定营养方案: 给予高蛋白、高热量、高维生素易消化的饮食(4) 康复师: 根据患者情况制定个性化康复训练方案, 责任护士与管床医生共同参与。手术后功能康复训练方案: 麻药结束后立即开始活动踝关节和足趾的运动。术后第一天: ①踝泵运动: 每组5分钟, 任何时候都可以, 方法: 踝关节的弯曲和背部伸展。②等长股四头肌锻炼: 每天500次以上, 通过拉紧大腿肌肉和放松。③腓伸肌等长训练: 每天500次以上, 方法: 将枕头置于踝关节下方, 并由病人用力按压, 小腿后侧肌肉群的放松绷紧交替进行。手术第二日: ①病人可以用拐杖走路, 但只能在病床边或如厕时进行必要的生活。②侧抬腿训练: 要求病人侧卧, 身体微微前倾, 将患肢伸直, 保持10厘米左右, 保持4-5秒。不能做俯卧式的直立式抬高。③后提腿训练: 要求病人仰卧, 使下肢伸直, 再提起患肢, 直至患者的脚趾离开床面5-10cm, 保持4-5秒, 再慢慢放下, 每天3次。手术后一星期: ①活动度的锻炼: 在专业人员的帮助下, 可以进行膝关节的运动, 开始时的角度是40度, 然后一天可以提高10度, 30分钟一次, 2次。记得在每次运动后马上用冰块20到30分钟。②负重和平衡训练: 要求病人站直, 练习时, 病人把身体的重心从健侧移向患侧, 这个动作需要在病人的轻微疼痛范围内交替运动, 每次5分钟, 每天2次。

### 1.3 观察指标

(1) 疼痛视觉模拟量表(VAS)进行评估, 无痛表示0分, 剧烈疼痛为10分, 分别于术前1日、术后2日及术后3日采集VAS评分, 比较两组患者疼痛程度。(2) 两组患者满意度、住院天数。

### 1.4 统计学处理

SPSS23.0软件中, 计量行t检验,  $P < 0.05$ 表示差异有意义。

## 2 结果

观察组疼痛程度分值、平均住院天数均低于对照组, 观察组满意度高于对照组, 两组对比差异均有统计学意义( $P < 0.05$ )。如表1。

表 1 两组的护理成效比较( $\bar{x} \pm s$ )

组别 (n)	术前 1 日 VAS 评分 (分)	术后 1 日 VAS 评分(分)	术后 3 日 VAS 评分 (分)	满意度 (分)	平均住院天数 (d)
对照组(30)	6.30±1.80	8.00±1.05	3.52±1.43	92.40±1.75	5.45±1.24
观察组(30)	5.10±1.27	5.37±1.37	2.43±1.54	96.87±2.09	4.21±1.01
t	2.984	9.345	2.841	8.982	4.247
P	0.004	0.000	0.006	0.000	0.000

### 3 讨论

青少年的身心健康、身强体壮、意志坚强、朝气蓬勃, 是一个民族蓬勃的生命活力、文明与进步、国家整体实力的重要标志。加强青少年的身体素质, 是全面贯彻科学发展观、推动素质教育、培育中国特色社会主义事业的优秀接班人和接班人, 具有重大的现实意义<sup>[3]</sup>。很多运动项目都会产生相应的问题, 尤其是髌股关节不稳定。髌股关节不稳 (PFD) 好发于青少年, 青少年正处于运动高峰期, 因担心恐惧后遗症, 患者无法或不敢行高强度的运动, 严重影响日常生活和学习<sup>[4]</sup>。本研究对患者进行快速康复多元化护理模式不同以往传统护理模式, 此护理模式内容主要包括术前、术中和术后的干预, 采取多学科合作, 以加速术后康复, 缓解术后疼痛为主, 研究结果说明快速康复多元化护理模式减轻了患者围术期疼痛, 提高患者满意度并缩短住院天数, 分析原因可能是术前及术后根据个体化制定的多模式镇痛方案, 减轻了患者围术期的疼痛感觉, 术前多方位的患者宣教及心理疏导, 降低了患者术前的心理压力以及对手术的恐惧, 术中保温及术后均衡的营养饮食, 提高了患者围术期的整体满意度, 术后康复师制定的循序渐进有效科学的功能康复锻炼方案使患者术后康复时间及效果事半功倍, 缩短了住院时间<sup>[5]</sup>。

综上, 快速康复多元化护理模式可在青少年髌股关节不稳关节镜手术中大力提倡, 实现真正意义的优质护理服务, 切实实现进一步改善医疗服务计划的目标, 使青少年快速康复, 敢运动、能运动、会运动。

### 参考文献

- [1] 戈超,李宏宇,冯振奋,韦庆,高莉鹏. 髌股关节紊乱症的临床研究进展[J]. 中国中医骨伤科杂志,2021,29(11):84-88.
- [2] 王红兵,戴燕琼,陈丽,唐亮. 肌内效贴治疗儿童急性髌股关节不稳的疗效观察[J]. 国际骨科学杂志,2021,42(03):193-196.
- [3] 王存有,李建伟,要晓鑫,相建良,徐洲. 髌股关节不稳的诊疗进展[J]. 中国医药导刊,2021,23(05):332-336.
- [4] 万丽. 中医康复护理在髌三联术治疗髌股关节不稳患者中的应用[J]. 国际护理学杂志,2017, 36(09): 1208-1210.
- [5] 杨红梅,公伟,邵川强,陈长春,张锦. 关节镜辅助下大收肌肌腱转位重建内侧髌股韧带在年龄 18 岁以下青少年髌股关节不稳治疗中的应用[J]. 中国医师进修杂志,2016,39(08):741-743+768.

收稿日期: 2022 年 5 月 17 日

出刊日期: 2022 年 10 月 16 日

引用本文: 杨美英, 武晓琴, 张建辉, 苏安, 张卓, 快速康复多元化护理模式在关节镜微创治疗青少年髌股关节不稳定围术期中的应用效果[J]. 国际护理学研究, 2022, 4(6): 139-141

DOI: 10.12208/j.ijnr.20220287

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。 <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS