

膝关节韧带损伤患者康复护理路径优化与临床效果评估

王 晶 刘凡凡 (通讯作者)

宁夏医科大学总医院 宁夏 750000

【摘 要】：本研究主要针对膝关节韧带损伤的康复护理路径进行优化，并评估其临床效果。首先介绍膝关节韧带损伤患者的基本病理和治疗常规，然后探讨当前康复护理路径存在的问题。通过系统地分析患者的康复需求，重新设计了一个多维护理干预方案，包括物理疗法、心理疏导和定制化的康复训练。研究采用前瞻性随机对照试验方法，选取 2018 年至 2020 年间的 300 名膝关节韧带损伤患者，分为优化后的护理路径组和常规护理组，比较两组的康复效果和患者满意度。结果显示，优化后的康复护理路径在提高患者关节功能、减少疼痛程度以及提升生活质量方面均显著优于常规护理路径。此外，优化路径组的患者对康复服务的整体满意度也更高。本研究证实了优化的康复护理路径能够有效提升膝关节韧带损伤患者的临床康复效果，为今后膝关节受伤患者提供了科学的康复指导。Keywords: 膝关节韧带损伤; 康复护理; 临床效果; 患者满意度

【关键词】：膝关节韧带损伤；康复护理路径；临床效果评估；多维护理干预；前瞻性随机对照试验

DOI:10.12417/2982-3676.25.02.017

引言

膝关节韧带损伤是常见的运动损伤之一，尤其在运动员和积极从事体力活动的人群中更为常见。这类伤害不仅影响患者的日常生活质量，而且在治疗和康复过程中也面临诸多挑战。康复护理作为治疗过程中的重要组成部分，对恢复患者关节功能、减轻疼痛有着至关重要的影响。然而，传统的康复护理路径通常是标准化的，可能并不完全适应所有患者的个性化需求。在实际治疗过程中，患者的康复效果受到多种因素的影响，包括护理措施的及时性、全面性及个性化程度。因此，对现有的康复护理路径进行优化，设计一个综合多维护理干预方案显得尤为重要。此类方案不仅需要结合物理疗法、心理辅导等多方面的治疗，还需针对患者的具体情况进行定制化设计。本研究通过前瞻性随机对照试验，对比了优化后的康复护理路径与传统护理路径在提高患者关节功能、减少疼痛程度以及提升生活质量方面的效果，以此评估优化路径的临床效果及患者满意度。研究结果对未来膝关节韧带损伤患者的康复护理提供了科学依据和具体参考，对整个医疗护理领域的发展具有一定的示范和推动作用。

1 膝关节韧带损伤概述

1.1 膝关节韧带的结构与功能

膝关节是人体中结构复杂且功能重要的承重关节，其稳定性和灵活性主要依赖于韧带的支持与调节^[1]。膝关节韧带包括前交叉韧带、后交叉韧带、内侧副韧带和外侧副韧带，每一部分均承担着不同的功能，共同维护膝关节的正常运动。前交叉韧带位于膝关节的中心区域，起到限制胫骨前移和防止膝关节

过度旋转的作用，对于运动中的稳定性至关重要^[2]。后交叉韧带通过控制胫骨后移，为膝关节提供必要的后向稳定。内侧副韧带负责抵抗膝关节内翻力量，外侧副韧带则能有效维持外翻状态下的关节平衡。膝关节韧带具有丰富的神经末梢，能够感知位移与张力等信息，对于关节运动的精准调控具有重要意义。这些韧带的协同作用不仅确保了膝关节在承受体重和运动冲击时的稳定，还使关节能够完成复杂的屈伸及旋转运动。韧带一旦受损，不仅会影响膝关节功能，还可能导致身体的整体运动模式发生变化，严重者甚至需要长时间康复，强调其功能的重要性和保护的必要性。

1.2 膝关节韧带损伤的类型与原因

膝关节韧带损伤是由多种类型的创伤性事件引发的结构性损害，根据受损韧带的具体部位和组合，可分为前交叉韧带损伤、后交叉韧带损伤、内侧副韧带损伤、外侧副韧带损伤及复杂韧带损伤等类型。前交叉韧带损伤是膝关节韧带损伤中最常见的一种，多由快速转身、剧烈跳跃或突然停顿引起。后交叉韧带损伤相对少见，通常由直接暴力撞击膝关节后方或强烈的过度屈曲造成^[3]。内侧副韧带损伤多与膝关节外翻、外侧暴力相关，外侧副韧带损伤则多发生于膝关节内翻时。复杂韧带损伤常见于高能量损伤，如交通事故或高处坠落，通常伴随膝关节周边组织的广泛损害。其主要致伤机制包括严重扭转、侧向撞击和超出关节正常活动范围的异常力学作用，是膝关节不稳和功能障碍的主要原因之一。这些类型的损伤各有其独特的病理表现和临床特点，也直接影响患者的治疗选择和康复预后。

作者简介：王 晶，出生年月日：1994，3，24，性别：女，民族：汉，籍贯：宁夏，单位：宁夏医科大学总医院，职称：护师，学位：学士，主要研究方向：骨科。

通讯作者：刘凡凡，出生年：1992-4-16，性别：女，民族：汉族，籍贯：宁夏回族自治区中卫市海原县，单位：宁夏医科大学总医院，职称：主管护师，学位：硕士，主要研究方向：慢性病与流行病学。

2 康复护理路径现状

2.1 常规康复护理路径描述

常规康复护理路径是膝关节韧带损伤患者恢复过程中的基础干预方案，其主要目的是减轻患者病痛、促进关节功能恢复并改善生活质量。当前常规护理路径主要包括物理疗法、药物治疗及基本的康复指导。物理疗法通常采用手法按摩、热敷、冷敷及物理因子治疗，如电疗和超声治疗，以缓解患者疼痛和肿胀并促进局部循环。药物治疗主要应用非甾体抗炎药以控制炎症反应，使用镇痛药物减轻患者的不适感。基本康复指导部分集中在患者术后活动范围的逐步恢复，通常根据不同恢复阶段制定简单的活动计划，包括膝关节屈伸及低强度步行训练。

尽管常规路径在减轻症状方面具有一定效果，但其在协调患者心理压力、满足个性化康复需求及提供系统化指导方面存在明显不足，具体表现为对心理健康的关注较低以及康复训练内容的单一化。患者在康复过程中常面临较大的心理负担，一旦护理路径无法涵盖多领域干预，很可能延长康复周期或影响恢复质量^[4]。这些问题为优化康复护理路径提供了重要的研究方向。

2.2 现行路径中存在的挑战与不足

现行膝关节韧带损伤康复护理路径在临床应用中存在多方面挑战与不足。护理路径的标准化程度较低，无法针对不同患者的个体化需求进行调整，导致康复效果的差异较大。物理疗法的实施往往单一化，未能充分结合患者的具体病史及功能障碍，限制了康复效率的提升。心理支持在康复过程中未能得到足够重视，部分患者因长时间恢复期产生焦虑和抑郁情绪，从而影响整体康复进程。康复训练缺乏科学的指导与评估标准，训练内容未能精准匹配患者关节功能恢复的需求。医疗团队之间缺乏协作，信息传递效率较低，进一步导致护理路径效果受限。这些问题亟待通过路径优化加以解决，以提高膝关节韧带损伤患者的康复质量和护理满意度。

3 优化后的康复护理路径介绍

3.1 多维护理干预策略

优化后的康复护理路径针对膝关节韧带损伤患者的康复需求和现有路径不足，提出了多维护理干预策略，以实现护理效果的全面提升。该策略融合物理疗法、心理辅导和定制化康复训练，强调个体化和多领域协同干预的重要性。物理疗法在恢复关节活动度及肌肉功能方面发挥核心作用，通过合理安排运动指导及仪器辅助治疗，有效促进患者的功能恢复。心理辅导旨在缓解患者因功能受限及长期康复过程可能引发的负面情绪，采用结构性心理支持及交流机制，帮助患者提升心理韧性。定制化康复训练以患者具体需求为核心，根据损伤程度设计不同的康复方案，包括日常动作模拟训练及功能性运动增强计划，确保康复目标的精准实现。多维护理干预策略通过合理

整合以上三个方面，为膝关节韧带损伤患者提供更具针对性的康复护理指导。

3.2 物理疗法的应用

优化后的康复护理路径中，物理疗法作为核心干预手段之一，在膝关节韧带损伤患者的康复中发挥重要作用。通过采用关节活动度训练、肌肉力量增强训练以及步态调整等针对性技术，显著改善患者关节功能。结合冷敷、热敷及电刺激等辅助治疗，提高组织修复能力，减轻术后炎症和疼痛^[5]。针对不同损伤程度的患者，制定分阶段的康复计划，以科学递进的方式逐步恢复膝关节稳定性和运动协调能力。物理疗法的应用有效缩短了康复周期，进一步验证了优化路径的临床效果。

3.3 心理辅导与定制化康复训练

优化路径中心理辅导旨在帮助患者应对膝关节损伤带来的心理压力，改善康复配合度，通过专业心理干预提升患者信心。定制化康复训练结合患者具体病情，制定个性化训练计划，以增强膝关节稳定性和功能恢复，包含肌肉强化、协调训练等，促进全面康复。

4 临床效果对比与患者满意度调查

4.1 研究对象与数据收集方法

选择2018年至2020年间就诊于某三甲医院的膝关节韧带损伤患者作为研究对象，符合纳入标准的患者共300例。纳入标准包括确诊为膝关节韧带损伤且病情稳定的病例，年龄范围在18岁至65岁之间，无严重合并症及认知障碍。研究采用前瞻性随机对照试验设计，将患者随机分为优化护理路径组和常规护理组，各组人数均为150例。优化护理路径组接受基于物理疗法、心理辅导及定制化康复训练的综合干预护理，而常规护理组接受医院现行标准路径的护理服务。

数据收集包括患者关节功能评分、疼痛程度评估及生活质量量表测量，均在治疗前后进行，共记录两组患者的康复指标变化数据。通过问卷调查收集患者对护理服务的满意度评分，为分析护理路径优化效果提供参考依据。

4.2 康复效果的比较结果

优化后的康复护理路径组与常规护理组的康复效果进行了系统对比，结果显示，优化护理路径在改善膝关节功能、缓解疼痛以及提升患者日常生活质量方面均具有明显优势。在膝关节活动范围测试中，优化路径组患者的关节灵活性评分显著高于常规组，疼痛评分则显著下降。生活质量评分分析表明，优化路径组在社交、运动能力及心理状态等维度均表现优异。数据分析显示，优化护理路径在促进患者全面康复上具有显著效果，临床获益显著。上述结果验证了优化路径在改善患者康复指标方面的科学性，为膝关节韧带损伤康复提供了有效指导。

4.3 患者满意度的调查结论

优化护理路径组患者满意度显著高于常规组,主要表现为护理细致程度、沟通效率和康复指导的个性化方面得分提升。调查结果表明,优化路径能够更好地满足膝关节韧带损伤患者的实际需求,提高对护理服务的整体评价水平。

5 结语

本研究围绕膝关节韧带损伤患者的康复护理路径进行了系统优化及其临床效果评估,提供了可靠的科学指导和实证支持。通过对比研究发现,优化后的多维护理干预方案显著提高

了患者的关节功能、减轻了痛苦并提升了生活质量,证实其对于康复过程中的重要性和有效性。然而,研究也暴露了一些局限性,如样本集中于特定区域、时间段,可能存在的地域偏差和时间效应未能全面考虑。鉴于这些发现,未来研究可以从以下几个方向进行深入:首先,扩大样本范围,增强研究的普适性和代表性;其次,继续探索和优化护理路径中的其他潜在干预措施,如药物治疗与康复训练的结合方式;最后,长期追踪评估优化护理路径的持续效果及经济成本效益分析,为临床提供更加全面的康复方案。以上推进将为膝关节韧带损伤患者的康复护理工作带来更深远的影响。

参考文献:

- [1] 林晓燕,肖海昌,黄玉姐.膝关节韧带损伤患者中康复护理的应用[J].医学食疗与健康,2021,19(07):101-102.
- [2] 刘雨.康复护理方案用于膝关节韧带损伤患者中的效果研究[J].中国科技期刊数据库医药,2023,(10):0086-0089.
- [3] 曲颖.膝关节多发韧带损伤后的康复护理及临床效果[J].中国卫生标准管理,2020,11(14):146-148.
- [4] 张静.膝关节韧带损伤患者中康复护理的效果研究[J].东方药膳,2021,(06):183-183.
- [5] 吴霞.临床护理路径在膝关节交叉韧带重建术后康复护理的应用效果分析[J].健康之友,2020,(14):208-208.