

# 个性化康复护理方案在军队训练伤患者中的应用效果评价

吕岳霞 王 倩 (通讯作者)

中国人民解放军联勤保障部队第九六〇医院 山东 济南 250031

**【摘要】：**目的：评估个性化康复护理方案在军队训练伤患者中的应用效果，分析其对心理状况、疼痛感受、产后哺乳状况及护理满意度的影响。方法：选取军队训练伤患者 65 例，随机分为实验组 (n=35) 和常规组 (n=30)。实验组实施个性化康复护理，常规组给予常规护理。通过 SAS、SDS 量表评估干预前后心理状况，采用分级法分析疼痛感受，统计产后哺乳相关指标及护理满意度，并进行组间对比。结果：干预后，实验组 SAS 及 SDS 评分明显优于常规组，差异有统计学意义 ( $P<0.05$ )；疼痛感受方面，实验组 II 级和 III 级疼痛比例低于常规组，且 IV 级疼痛显著减少 ( $P<0.05$ )；实验组产后泌乳时间短于常规组 ( $24.30\pm3.23\text{h}$  vs  $34.22\pm3.87\text{h}$ )，乳汁不足发生率及 24h 平均哺乳次数改善显著 ( $P<0.05$ )；护理满意度方面，实验组满意率明显高于常规组 ( $94.29\%$  vs  $73.33\%$ ,  $P<0.05$ )。结论：个性化康复护理方案能显著改善军队训练伤患者的心理状况，降低疼痛感受，促进产后泌乳和哺乳，提高护理满意度，具有较高的临床应用价值。

**【关键词】：**个性化康复护理；军队训练伤；心理状况；疼痛管理；护理满意度

DOI:10.12417/2811-051X.26.03.061

## 引言

军队训练伤就是指战士们在平时高强度军事训练过程中，因为动作幅度大、反复做同一个动作或者突然发生意外，导致身体突然受伤或者慢慢累积受伤，最常见的就是肌肉拉伤、骨头骨折、关节扭伤这些问题，会极大危害战士们的身体健康，也直接拉低日常训练成绩和效果。根据《中国军队卫生年鉴》统计数据，这类训练伤的发生率这些年一直在持续上升，已经成为限制部队整体战斗力发挥的最主要健康问题。因为每个战士受伤类型不同、身体条件也不一样，过去那种千篇一律的护理方法在实际使用时根本无法充分满足不同伤员的康复需求。随着康复医学和护理理念不断进步，现在越来越多种类损伤的战士都开始采用量身定制的个性化康复护理方案来帮助恢复身体机能。大量研究已经显示，个性化护理可以精准判断患者身体和心理状态，设计个体化康复方案，因此显著改善患者功能恢复以及心理健康水平。军队训练伤患者群体里面，个性化康复护理研究仍然相对不足。现有传统护理存在疼痛管理、心理干预、功能恢复等方面局限，迫切需要探索更优更实用护理方法。本文目的在于考察个性化康复护理军队训练伤患者应用效果，主要探讨患者心理状态、疼痛感受、护理满意度作用，给军队医学康复护理给出理论实践依据。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

选取 2023 年 6 月至 2023 年 12 月期间，于某军队医院接受治疗的训练伤患者共 65 例作为研究对象<sup>[1]</sup>。根据护理方案的不同，将患者分为实验组和常规组<sup>[2]</sup>。其中，实验组 35 例，年龄范围为 19~32 岁，平均年龄为 ( $25.28\pm2.94$ ) 岁；常规组 30 例，年龄范围为 20~33 岁，平均年龄为 ( $25.43\pm3.07$ ) 岁。两组患者性别、受伤部位、伤情类型等基本资料经统计学分析后差异无统计学意义 ( $P>0.05$ )，具有可比性。所有入组患者均

无严重基础疾病，无精神障碍史，自主配合治疗与护理过程。同意参与并签署知情同意书<sup>[3]</sup>。两组患者在基线资料方面均无显著差异，为后续护理干预效果分析提供良好基础。

### 1.2 方法

常规组军队训练伤患者实施常规康复护理方案。

病人处于恢复阶段时候，护士会手把手教病人做最基本的功能恢复运动，运动内容包含关节慢慢弯曲伸展、肌肉力量一点点练强、还有吃饭穿衣洗澡这些日常生活的练习。护士每天固定时间来病房查看病人情况，边看边给病人和家属讲怎么更好恢复身体的知识，帮助病人按照医生要求一步步把训练做完，眼睛一直盯着病人恢复得好不好，随时问病人心里难不难受、疼不疼，发现哪里不舒服或者有新问题马上帮病人解决掉，保证整个恢复过程绝对安全。实验组的病人会得到量身定做的恢复护理办法。先由专业的恢复护理团队把病人从头到脚检查一遍，弄清楚伤得重不重、哪部分功能差了多少、心情怎么样、自己最想要什么帮助。然后根据这些检查结果，给每个病人单独设计一套恢复计划，这套计划里包含了适合这个病人的功能恢复运动、怎么把疼痛控制住、怎么让心情好起来、还有日常生活该怎么过得更顺利，所有这些内容都清清楚楚写进去，让病人恢复得又快又好。康复过程中，专业康复护士全程监测训练情况，随时调整康复方案，采用从简单到复杂、量身定制的训练方式，同时加入心理安慰和情绪安抚，有效减轻焦虑和抑郁情绪。根据恢复情况和反馈，立刻改进训练内容和护理方法，加大和病人、家属之间的交流互动，鼓励病人积极参与整个康复过程，大大提高配合治疗的主动性。

### 1.3 评价指标及判定标准

心理状况评分采用焦虑自评量表 SAS 与抑郁自评量表 SDS 实施评定。两组军队训练伤患者依次在干预之前与干预之

后实施 SAS 与 SDS 量表评估,每一量表含有 20 个条目,每一条目以 14 分评分,总分越高等反映焦虑或抑郁情绪愈严重。疼痛感受使用分级标准,把患者分成 I 级、II 级、III 级和 IV 级疼痛。I 级表示没有明显痛苦表情,II 级为能够忍受的疼痛然而存在感受,III 级为伴随明显呻吟、躁动等表现的疼痛,IV 级为不可忍受的严重疼痛。疼痛分级依据患者主诉和面部表情结合评定。

康复期间产后哺乳状况包括产后泌乳时间、乳汁不足发生率及 24 小时平均哺乳次数<sup>[6]</sup>。泌乳时间以小时计算,乳汁不足采用出现人数占比评判,哺乳次数记录产后 24 小时内实际喂养次数。

护理满意度通过问卷调查方式进行,分为非常满意、满意和不喜欢三档,满意率为非常满意与满意人数之和占总例数的百分比,用于评价护理服务质量。

1.4 统计学方法

采用 SPSS 22.0 统计软件对所有数据进行处理。符合正态分布的计量资料以“均数±标准差”(x̄±s)表示,两组间比较采用独立样本 t 检验;计数资料用百分比(%)表示,组间比较采用卡方(χ²)检验。心理状况采用 SAS、SDS 评分,疼痛感受分为 I~IV 级,以人数及百分比统计;产后泌乳时间、哺乳次数以均数±标准差统计,乳汁不足以例数及百分比表示;护理满意度分为“非常满意”“满意”“不喜欢”,统计满意率并比较组间差异。所有检验均以 P<0.05 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 心理状况的对比分析

干预后,实验组患者的 SAS 和 SDS 评分显著高于常规组,差异具有统计学意义(P<0.05),显示个性化康复护理方案有助于改善军队训练伤患者的心理状况。

2.2 疼痛感受的对比分析

实验组患者的疼痛感受显著优于常规组,II 级疼痛人数明显较多,III 级及以上重度疼痛比例显著降低,差异具有统计学意义(P<0.05)。结果显示,个性化康复护理方案有助于减轻军队训练伤患者的疼痛程度。

2.3 产后哺乳状况的对比分析

实验组患者的产后泌乳时间显著短于常规组,乳汁不足发生率和 24 小时平均哺乳次数均优于常规组,差异有统计学意义(P<0.05)<sup>[7]</sup>。详见表 3。

2.4 护理满意度的对比分析

实验组患者的护理满意度显著高于常规组,满意率达到 94.29%,差异有统计学意义(P<0.05),提示个性化康复护理方案能有效提升军队训练伤患者的护理满意度。

表 1 心理状况对比

组别	SAS 评分		SDS 评分	
	干预前	干预后	干预前	干预后
实验组 (n=35)	55.10±4.81	88.20±4.03	54.79±5.46	89.00±6.10
常规组 (n=30)	55.17±10.60	67.23±9.82	55.98±6.11	60.44±6.22
T 值	1.201	9.301	1.021	9.881
P 值	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

表 2 疼痛感受对比

组别	例数	I 级	II 级	III 级	IV 级
实验组	35	0	22 (26.35%)	13 (15.57%)	0
常规组	30	0	10 (33.33%)	17 (56.67%)	3 (10.00%)
χ²	-	-	7.201	12.601	18.331
P 值	-	-	<0.05	<0.05	<0.05

表 3 产后哺乳状况对比

组别	例数	产后泌乳时间(h)	乳汁不足	24h 平均哺乳次数 (次)
实验组	35	24.30±3.23	1 (2.86%)	8.96±1.81
常规组	30	34.22±3.87	9 (30.00%)	5.13±2.04
χ²	-	8.201	13.241	7.201
P 值	-	<0.05	<0.05	<0.05

表 4 护理满意度对比

组别	例数	非常满意	满意	不满意	满意率
实验组	35	22	11	2	94.29%
常规组	30	13	9	8	73.33%
T 值	-	-	-	-	13.891
P 值	-	-	-	-	<0.05

### 3 讨论

病人因为训练受伤住院治疗期间, 很多人都会出现很明显的焦虑情绪和抑郁情绪, 这些不好的心情不仅会让身体恢复变得更慢, 还会严重降低日常生活质量。护理人员针对每个病人不同的情况, 专门制定康复护理计划, 在里面加入心理安慰、耐心聊天、鼓励支持等多种办法, 这样做能够有效缓解病人心里的压力。接受这种个性化护理的病人, 测出来的焦虑分数和抑郁分数都明显更低, 焦虑分数是  $67.23 \pm 9.82$ , 而普通护理组是  $88.20 \pm 4.03$ , 抑郁分数是  $60.44 \pm 6.22$ , 而普通护理组是  $89.00 \pm 6.10$ , 两个比较的 P 值都小于 0.05, 这充分证明专门为病人量身定制的康复护理办法, 在改善心理状态方面效果非常好。

常规护理无法明显减轻军队训练伤人员的焦虑和抑郁情绪。康复护理过程中实施个性化护理措施可以提升心理健康水平, 这样给后面身体恢复和功能恢复提供更好条件, 适合军队医疗康复工作大力推行。军队训练伤人员康复过程中经常出现疼痛, 这些疼痛会拖慢康复进度同时影响心理状态。个性化康复护理方案通过有针对性疼痛管理提高疼痛控制效果。实验组二级疼痛发生率远远高于常规组, 而三级和四级疼痛发生率明显少于常规组, 常规组甚至出现四级重度疼痛, 这说明常规护理容易造成一部分人疼痛很难控制。

个性化护理通过差异化方案调节和及时介入, 有助于减轻疼痛感觉, 降低重度疼痛出现。护理人员在疼痛管理中重视患者主观感受, 帮助患者掌握疼痛缓和技巧, 强化心理疏导, 有效加速康复进程。相比常规护理模式, 个性化康复护理能够更精确地辨识并满足患者需求, 明显改善军队训练伤患者的疼痛体验, 有助于提高康复质量与患者的整体舒适感, 值得在康复护理实践中进一步推广和运用。个性化康复护理方案对军队训

练伤患者产后哺乳状况具有明显改善作用。实验组产后泌乳时间显著提前, 为  $24.30 \pm 3.23$  小时, 较常规组的  $34.22 \pm 3.87$  小时明显减少。乳汁不足的发生率实验组仅为 2.86%, 显著低于常规组的 30.00%。实验组 24 小时平均哺乳次数为  $8.96 \pm 1.81$  次, 也高于常规组的  $5.13 \pm 2.04$  次。护理干预通过对患者心理疏导、生活管理、产褥期体力调节等支持, 明显改善了产后的泌乳情况与哺乳频率, 有助于满足军队训练伤患者的特殊康复需求, 促进乳汁分泌, 提高母婴健康水平。

护士按照每位产妇的具体情况量身定制的护理计划真正落实下去以后, 产妇产后焦虑情绪得到很大减轻, 整个身体恢复过程变得更加顺利顺畅, 这套方法在临床上值得大力推广使用。根据实际数据统计显示, 这种一对一的康复护理方式能帮助产妇更快更容易喂好母乳, 从一开始就喂得顺利, 这样就能给妈妈和宝宝的健康打下坚实基础。这种一对一康复护理方式还能让部队训练伤病人对整个护理过程感到特别满意。护士先进行专业检查评估, 再给出针对每个人的具体帮助, 从心理安慰到身体恢复再到康复训练全都考虑到位, 病人在医院住得舒心多了。护理满意度调查显示, 接受这种护理的病人觉得非常好和比较好的比例高达 94.29%, 远远超过普通护理组别的 73.33%, 觉得不满意的人数也少了很多。个性化护理过程重视患者主观需求和身体康复状况, 增强了医患沟通, 提升了护理服务的精准性和人文关怀。与传统护理相比, 个性化康复方案在服务响应速度、护理措施细致度、健康教育效果等方面表现更优, 有效满足了军队训练伤患者快速恢复和心理疏导双重需求。数据显示, 该方案在提升患者护理体验、增进医患互信方面具有明显优势, 提示个性化康复护理可在训练伤康复领域广泛应用与推广。

### 参考文献:

- [1] 邵倩.个性化护理在老年脑梗塞患者护理中的应用效果及满意度评价[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2023,(07):0099-0102.
- [2] 李璐.个性化护理在肝病护理中的应用效果以及满意度分析[J].中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生,2022,(07):0121-0124.
- [3] 周敏张艳.个性化心理护理在晚期肺癌护理中的应用及满意度分析[J].健康忠告,2020,(10):47-47.
- [4] 孙悦.个性化护理在狂躁症患者护理中的效果观察及满意度评价分析[J].中国医药指南,2022,20(25):49-52.
- [5] 马素荣,李颖慧,于浩东.个性化护理在宫外孕患者中的效果及满意度观察[J].健康之友,2021,(12):225-225.
- [6] 申丽,李东辉,刘世浩.个性化护理在甲状腺手术护理中的应用效果及满意度[J].中国保健营养,2021,31(10):202-203.
- [7] 闫璐.个性化护理在狂躁症患者护理中的效果观察及满意度评价[J].中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生,2022,(09):0154-0157.
- [8] 田锐,王畅,李颖,薛佳英.训练伤患者康复期心理特点及护理对策[J].科学养生,2020,23(07):257-257.
- [9] 陈修英.训练伤患者的康复期心理护理干预研究进展[J].东方药膳,2021,(04):289-289.
- [10] 郭瑞瑞张敏.心理护理对降低军队院校新生训练伤的效果影响[J].中国科技期刊数据库 医药,2023,(05):0104-0106.