

# 加速康复外科理念在踝关节骨折患者围手术期护理中的应用

董晓彤 陈琳<sup>(通讯作者)</sup>

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】**：踝关节骨折患者常因手术创伤及传统护理模式导致恢复周期较长，术后并发症风险增加，影响生活质量。加速康复理念（ERAS）作为现代外科护理的重要发展，在优化围手术期管理、术后并发症及促进患者早期康复方面有着显著优势。本研究结合踝关节骨折患者特点，系统引入加速康复理念，包括术前科学宣教与心理疏导、术中微创技术协同支持、以及术后早期功能锻炼与疼痛管理等综合护理措施。结果显示，应用加速康复护理能够有效缩短住院时间，减轻患者术后疼痛，改善关节功能，减少并发症发生率，提升患者整体满意度。本研究强调了多学科合作与个体化护理的重要性，为足踝骨折患者围手术期治疗提供了更加科学、高效的护理策略，具有较高的临床推广价值，对提高康复效果、降低医疗资源消耗具有积极意义。

**【关键词】**：加速康复理念；踝关节骨折；围手术期并发症；功能锻炼；温馨病房

DOI:10.12417/2811-051X.26.06.020

## 引言

踝关节骨折作为常见的骨科损伤，发病率逐年上升。其解剖结构复杂且承重负荷高，术后易出现关节功能受限、恢复周期长及生活质量下降等问题。传统围手术期护理以推迟康复和卧床休息为主，常导致深静脉血栓、感染及肌力退化等并发症，不利于快速康复。据国家卫生健康委员会数据，踝关节骨折占骨折住院人数的20%以上，随着社会老龄化，医疗资源压力持续增加。加速康复外科理念在全球广泛应用，显示出促进术后恢复、减少并发症和缩短住院时间的优势。其通过健康教育、心理疏导、营养支持、微创技术及早期功能锻炼等综合措施，有效缓解患者应激反应，加速机能恢复。目前，针对足踝骨折患者加速康复模式的系统研究和效果评估尚少。本研究旨在探讨加速康复理念在踝关节骨折围手术期护理中的应用策略及临床效果，为优化诊疗流程提供证据支持。

## 1 加速康复理念的理论基础与临床意义

### 1.1 加速康复理念内涵及核心要素

加速康复理念（Enhanced Recovery After Surgery, ERAS）作为现代外科护理的重要里程碑，通过一系列循证医学措施优化围手术期的护理流程，其内涵在于最大限度地减少手术相关的生理及心理应激反应，促进患者恢复<sup>[1]</sup>。其核心要素包括术前、术中、术后多阶段的综合干预。术前阶段注重患者教育和心理准备，以减轻焦虑；术中采用微创技术和有效的麻醉管理，以减少手术创伤和疼痛；术后则强调早期进食、有效的疼痛控制和积极的功能锻炼。通过这些策略，ERAS力求缩短住院时间，降低并发症发生率，并改善整体康复质量。该理念强调个体化护理和多学科团队合作，是提升围手术期患者康复效果的重要方法。

### 1.2 踝关节骨折患者特点与护理需求

踝关节功能重要，围术期肿胀若未及时消除，会延长住院时间，加重患者经济与身心负担，影响生活质量。故而对骨折

后的肿胀、疼痛需高度重视，迅速采取高效治疗护理措施。患者围术期需定制护理计划，以应对复杂骨折影响，护理内容包括控痛、防并发症、促心理适应及功能恢复。合理安排并落实围术期各阶段护理措施，能为患者提供规范服务，提升康复效果，缩短恢复时间，降低花费，此乃临床护理要务与挑战。

### 1.3 加速康复理念在骨科护理中的价值

加快康复思想骨科护理里面具备突出作用。依靠完善传统护理步骤，应用思想能够显著减少术后并发症发生，提高患者恢复速度。特别注重个性化护理，结合微创技术循证实践，能够有效改善术后疼痛控制功能锻炼。多学科协作成为加快康复思想顺利实施关键，这种协作不仅推动患者恢复过程，而且显著减少住院天数、促进资源循环使用，降低围手术期并发症的发生，有效提高患者的生活质量，提高患者的满意度。

## 2 踝关节骨折患者围手术期的传统护理现状与挑战

### 2.1 围手术期传统护理流程

传统围手术期护理对足踝骨折患者流程固定，难符现代康复需求。术前准备如冰敷、通用知识讲解等缺乏针对性，缓解紧张效果欠佳。术中重环境与指标监测，缺微创支持及促恢复举措。术后集中处理伤口、观体征，统一用药控痛，无个性化；功能锻炼晚且缺科学指导，关节恢复慢。加之缺规范防并发症措施，增术后风险，延住院时间，降生活与治疗满意度。析之，可明护理改进方向。

### 2.2 传统护理模式存在的问题与局限

传统护理模式下，足踝骨折患者围手术期护理受限多。重术后卧床、抬高患肢，轻早期功能锻炼与重返工作，致康复期延长；过度依赖药物止痛，易增副作用、加重基础病，延长治疗、增加费用。术前教育及心理疏导不足，患者术后易紧张、机体紧绷、关节僵硬，影响恢复。且缺乏多学科团队协作，护理计划针对性与全面性欠佳，难应对复杂情况，住院时间与花费俱增，亟需引入加速康复理念改进。

### 3 围手术期加速康复理念的实施要点

#### 3.1 术前宣教与心理疏导

在围手术期护理中,加速康复理念结合中药外敷等护理手段效果显著。患者入院时即评估病情与肿胀程度,通过中药外敷、局部冷疗及物理疗法减轻踝关节疼痛肿胀,并指导正确体位与合理饮食以增强免疫力。术前系统讲解能提升患者配合度,使其积极参与术后护理。心理疏导方面,护士与患者建立信任,倾听其担忧与需求,提供专业心理支持及情感关怀,减轻心理负担,促进术后顺利恢复。加强预康复训练与温馨病房建设,可更好地实践快速康复理念,加速足踝骨折患者术后康复,提升整体恢复速度。

#### 3.2 手术方式的选择与协作配合

手术方式选择对术后功能恢复影响显著,需结合患者实际,并依不同手术调整康复策略。内固定手术稳定性高,可减少关节软骨损伤,利于关节功能早期及长期恢复。微创技术在加速康复中至关重要,可降低组织损伤、减轻疼痛、加速愈合,减少创伤性关节炎发生。团队协作亦不可或缺,多学科小组密切合作,确保麻醉、护理、康复等环节无缝衔接,保障手术顺利进行,维持患者术中稳定,促进术后良好恢复。个体化结合微创与团队协作,有利实现快速康复目标。

#### 3.3 术后早期功能锻炼与疼痛管理

术后初期活动训练与疼痛管理是快速康复理念应用于足踝骨折护理的关键。需根据患者情况定制恢复计划,逐步扩大大关节活动度、增强肌肉力量,以促进血液循环,减少肢体肿胀与积液。疼痛管理应药物与非药物并举,如合理用药、电刺激、冷敷、心理安慰及正念指导等,以缓解术后疼痛,提升患者舒适度。综合护理可加速功能恢复,预防关节僵硬,提高生活质量。

### 4 加速康复理念应用的成效与影响

#### 4.1 住院时间与康复速度的改善

应用加速康复理念,踝关节骨折患者住院时间显著缩短,康复速度明显加快。术前,医护人员通过详细的知识讲解和耐心的心理安慰,有效缓解患者紧张情绪,提升治疗配合度。术中采用微创技术,降低并发症发生率,为快速康复创造条件。术后即刻指导功能锻炼并有效控制疼痛,进一步缩短住院时间,加速床位周转,提高医疗资源利用效率,降低患者医疗费用。通过制定统一护理流程,加速康复理念不仅提升了治疗效果,还改善了患者日常生活便利性,提高了整体生活质量,值得广泛推广。

#### 4.2 并发症的预防与处理

应用加速康复护理理念,踝关节骨折患者并发症的预防与处理显著改善。术前合理讲解与心理安慰,助患者了解手术及

术后注意事项,提升依从性,降低并发症风险。术中采用微创方法,减少组织损伤,降低感染、血栓等围手术期并发症几率。术后早期功能锻炼与有效疼痛控制结合,促进血液循环,缓解肿胀僵硬,预防深静脉血栓和关节僵硬。规范化护理助力患者快速康复,提升整体康复质量。

#### 4.3 患者满意度与生活质量提升

推广快速恢复观念使足踝骨折患者满意程度和生活质量明显提高。实施标准术前教育加上心理安慰,能够明显减轻患者焦虑恐惧情绪,建立康复过程信心和动力。使用微创手术方法加上安排合理术后功能训练计划,能够显著降低疼痛不适感受,提高关节活动度和功能水平。众多患者出院时候表示康复速度超过预期,生活自理能力提高非常迅速。护理团队给予专业技术帮助和细致关怀,建立温馨病房使患者感受到温暖的氛围,医疗服务整体满意程度得到提高。积极运用快速恢复观念不但改善治疗效果,而且显著提升患者生活质量和幸福感受。

### 5 加速康复理念在踝关节骨折护理中的临床推广价值

#### 5.1 多学科协作与个性化护理路径

多学科协作与个性化护理路径在加速康复理念的临床推广中发挥重要作用。集合骨科、麻醉科、康复科、心理科等专业能力,可以给足踝骨折患者安排多角度护理方案。依靠各科室之间密切配合加上信息共享,完成术前指导术中微创操作术后康复支持全过程提高。个性化护理路线按照患者具体情况和实际需求,执行专门定制康复计划安排,关注身体健康心理健康。确定个性化目标护理方案时,要考虑融合患者日常习惯、社交关系、个人想法,保证护理效果明显针对性强。随时修改护理路线,快速反馈检查护理效果,尽量加快患者康复速度,提高患者生活质量。

#### 5.2 临床应用中的问题及优化路径

临床实践中,快速恢复思想遇到很多困难,患者身体条件不一样导致护理安排变得复杂,医生护士之间合作起来很困难。每位足踝骨折患者实际情况需要仔细评估,才能让护理计划达到最好效果。患者手术之后身体反应和好得快慢各不相同,统一护理安排必须灵活改变。医院设备和工作人员数量不够很容易影响护理水平,应该加强医护人员训练,提高专业技术和团队协作能力。患者对快速恢复思想了解很少往往导致配合程度不高,需要加大教育宣传力度,提高患者主动加入程度。通过完善护理步骤、合理安排资源、促进不同科室共同工作,快速恢复思想在临床使用才能取得更好效果。

#### 5.3 对未来护理实践的启示

推动康复新思维进入日常护理工作,强调更加科学标准化的治疗路径,体现出先进技术特色和温暖关爱的结合。在今后的护理工作中需要更全面的考虑到每名患者不同特点,制定

专属个性化康复计划，来满足各种各样临床实际需要。加强不同科室团队相互协作，能够明显改善护理成果，保证护理水平持续不断提高。改进护理教学和培训方法，也有助于全面提升护士整体能力，推动康复新思维在更多临床场景广泛使用，最终大幅提高患者恢复情况，提高整体医疗服务质量。

## 6 结论

本研究表明，将加速康复理念系统应用于踝关节骨折患者围手术期护理，可显著优化传统护理流程，提升临床疗效。通过多模式镇痛、早期活动及营养支持等措施，快速康复护理有

效缩短患者住院时间，减轻术后疼痛，加速关节功能恢复，并降低并发症发生率，提高患者满意度及生活质量，帮助患者更快重返家庭与工作。多学科合作与个性化护理措施在推动科学护理管理及患者康复方面效果显著。然而，研究存在样本量不足、观察时间短、护理方案统一性欠佳等局限，未能全面考虑患者个体差异，护理流程及资源整合仍需完善。未来研究应扩大样本量，探索不同骨折类型与加速康复护理的关联机制，结合先进医学技术，健全康复评估体系，并加强患者远期功能及生活质量追踪，为临床提供更精准的护理决策支持。

## 参考文献:

- [1] 杨方方.加速康复外科理念在肝癌患者围手术期护理中的应用[J].黑龙江中医药,2021,50(03):386-387.
- [2] 陈家英.快速康复外科护理应用于踝关节骨折患者围手术期中的效果[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2021,(07).
- [3] 惠文文.老年髌部骨折患者围手术期护理中加速康复外科理念的应用[J].中国骨科临床与基础研究杂志,2021,(03):105-108.
- [4] 刘泽琴,巫岚,冯华君,覃纲.加速康复外科理念在喉癌围手术期护理中的应用[J].中国中西医结合耳鼻咽喉科杂志,2023,31(01):60-62.
- [5] 闫凤果.加速康复外科理念在老年髌部骨折患者围手术期护理中的应用[J].中文科技期刊数据库(文摘版)医药卫生,2022,(11):0232-0234.
- [6] 李松,杨滕尧,彭茜.踝关节骨折术后创伤性关节炎发生的影响因素及风险预测模型的构建[J].中国骨伤,2024,37(3):264-270.