早期康复护理对膝关节置换术后患者关节功能及生活能力的影响研究

陈秀秀

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：探讨早期康复护理对膝关节置换术后患者关节功能及生活能力的临床影响。方法：本研究将接受膝关节置换术的患者分组，对照组实施术后常规护理，干预组在常规护理基础上系统实施早期康复护理。早期康复护理方案涵盖术后急性期的疼痛管理、体位摆放、被动关节活动，以及循序渐进的主动肌力训练、平衡与行走功能锻炼，并延伸至出院前后的个性化家庭康复指导与生活能力重建。通过对比两组患者术后关节活动度、肌力、疼痛程度等关节功能指标，以及日常生活活动能力评分，同时观察术后深静脉血栓、感染、关节僵硬等并发症的发生情况，以评估干预效果。结果：与接受常规护理的患者相比，接受早期康复护理的患者在关节屈伸活动范围、下肢肌力恢复方面表现出更佳趋势，日常生活自理能力如步行、如厕、穿衣等改善更为明显。同时，早期康复护理组患者术后并发症的总体发生情况呈现相对减少的态势。结论：系统化、规范化的早期康复护理能够有效促进膝关节置换术后患者的关节功能恢复，提升其生活自理能力，并有助于降低术后并发症风险，对改善患者术后远期生活质量具有积极临床意义。

【关键词】：早期康复护理；膝关节置换术；关节功能；生活能力；并发症

DOI:10.12417/2811-051X.26.13.014

引言

伴随人口老龄化进程加快，骨关节炎等退行性关节疾病的发病率明显增加，膝关节置换术已成为治疗终末期膝关节病变、减轻疼痛及恢复关节功能的重要手段。该手术可以显著缓解患者症状，但术后关节功能恢复程度及生活质量的提高，不仅依靠于手术技术，而且与系统性的术后康复护理紧密关联。传统术后护理常注重于伤口处理与基本生命体征监控，在积极、规范的功能康复方面具有不足，容易引发关节僵硬、肌肉萎缩、深静脉血栓等并发症，妨碍长期疗效。早期康复护理理念在骨科快速康复领域得到普遍关注，其突出于术后关键时间窗口开展合理、分阶段的干预，以最大限度发挥手术效果。关于早期康复护理对膝关节置换术后患者关节功能及生活能力的具体影响路径与量化效果，尚需依托临床数据的详尽研究。本研究意在借助对比分析，全面评价早期康复护理方案在推动膝关节置换术后患者关节功能恢复、提高日常生活能力及减少并发症发生率方面的临床价值，以期为改进术后护理实践提供实证依据。

1 膝关节置换术及术后护理概述

1.1 膝关节置换术简介及术后恢复目标

膝关节置换术是一种依靠外科手术来替换那些因为严重的骨关节炎、类风湿关节炎或者外伤等原因造成的膝关节关节面损伤的一种成熟治疗方法。其主要目的就是减轻患有晚期关节疾病的人所承受的持续性疼痛，纠正膝盖关节的畸形状态，同时让膝关节重新具备稳固和灵活的运动功能。手术过程中，会使用由金属和超高分子聚乙烯这些生物材料制成的假体，来代替已经损坏的关节面，这样就能让关节的对称性和活动能力恢复正常[1]。术后恢复的过程是一个完整的循环过程，短期目标是控制术后产生的疼痛和肿胀，防止早期出现一些并发症，比如深静脉血栓形成、感染以及关节僵硬等问题。长期目标则是通过设计合理并且分阶段进行的康复训练，尽力恢复膝关节的活动范围，增强膝盖周围的肌肉力量，重新建立身体平衡和正常的行走功能，最终帮助患者回到独立生活的状态，提高整体的生活质量水平。

1.2 术后常规护理的主要内容

手术结束后常规护理成为病人术后恢复的主要支撑结构，具体内容包括观察生命体征、检查伤口、预防可能出现的问题以及保证身体基本功能正常运转几个重要环节。病人刚回到病房的时候，护士需要时刻关注血压、心跳速度、呼吸频率以及血液中的氧气含量这些最基本的身体状况，还要仔细查看脚踝周围皮肤颜色是否均匀、感觉是否灵活、能不能正常活动。伤口护理就是经常查看敷料有没有出现渗血或者渗水的情况，确保脚部环境保持干净并且完全不潮湿，这样做是为了防止手术部位发生感染。预防出现问题的具体做法有教导病人每天做一些踝关节的运动来帮助血液从脚部向上流动，还可以服用一些抗凝药物或者使用间歇性的充气加压装置来减少深静脉血栓形成的风险。针对疼痛和不舒服的感觉，护士会安排病人定时躺下来调整身体姿势，必要时还会开一些止痛药来缓解痛苦。到了后期护理阶段，常规做法是在医生的指导下，先帮病人做没有自己用力的关节活动练习，等到身体状态变得平稳之后，再慢慢教病人用助行器自己在房间里走几步，目的是让关节保持一定的活动能力，同时为后面更深入的康复工作打下坚实的基础。

2 早期康复护理的具体做法

2.1 术后早期阶段的康复干预措施

早期康复护理工作于患者手术之后麻醉清醒的时刻立即开展，一直持续到住院期间的急性阶段，特别关注操作的标准和整体的规划。采取多种方式来缓解疼痛，结合药物治疗和非药物手段，比如用冰敷来减少不适感，以及分散注意力的方法来帮助放松心情，目的是把疼痛的感觉调低一些，为接下来的身体恢复打下坚实的基础。关于体位调整的问题，需要保证受伤的那条腿能够被适当地抬起来，这样可以有效减少腿部肿胀的情况，还可以安排一些柔软的小枕头垫在脚后跟的位置，防止因为长时间保持一个固定的姿势而导致膝盖弯曲过度而造成关节僵硬或者挛缩。从手术结束的第一天开始，一定要在医生或者护士的指引下，慢慢尝试做一些关节的活动。刚开始的时候，主要使用 CPM 机来进行没有负重的关节弯曲和伸展练习，每次的角度都要根据个人身体状况来确定，每天都要一点点地增加，不能一下子用力过大或者时间太长。另外，还要教给患者一些简单的股四头肌肌肉的收缩练习，还有踝关节的泵式运动这些可以增强肌肉力量的活动，用来保护肌肉不萎缩，同时防止下肢深静脉血栓的形成。等到患者的血压、心率以及呼吸等生命体征都稳定下来，感觉疼痛也能够忍受的时候，就可以开始尝试坐着起来，甚至试着站起身来，这时候需要在医护人员的协助下进行一些基本的平衡练习，以及使用助行器来进行走路的练习。

2.2 出院前后功能锻炼与生活指导

护理团队提前准备并且讲解给家属的康复计划，保证治疗能够一直持续下去。根据病人身体恢复的具体情况，教导家属在家里做更深入的主动关节运动练习，比如坐在椅子上或者平躺在地上的时候，自己去弯曲膝盖和伸直膝盖这些动作，还可以使用弹性橡皮筋慢慢增加阻力来进行力量锻炼。锻炼项目会涉及到走楼梯、从坐着站起来、从站着坐下这类跟日常生活中紧密联系起来的功能活动[2]。护理人员会给家里人提供一些改善居住场所安全条件的具体意见，比如把浴室地面铺上防滑垫子、把厨房台面和卫生间边缘装上扶手、把床头位置适当调高一些，这样可以很好地防止老年人摔倒受伤。对于穿衣、如厕、洗澡这些基本的生活事情，护理人员会给出非常细致的操作方法指导，比如用那种长长的抓东西的工具来拿东西、穿袜子的时候可以用专门的小工具帮忙拉上去，目的是帮助老年人重新掌握独立完成这些事情的能力。护理人员还会利用打电话或者发微信的方式，经常关心老年人在家里锻炼的情况，发现哪里做得不对马上指出来并改正过来，遇到情绪低落或者感到害怕的时候给予安慰和支持，鼓励老年人一定要坚持按照原来制定好的康复方案去做，这样才能把住院时候得到的好成果牢牢保留在家里，帮助老年人更好地适应正常的家庭生活和社会生活。

3 护理实施效果比较

3.1 两组患者关节功能恢复情况对比

借助对于两组患者术后关节功能的评定，结果表明初期康复护理干预组患者的改善状况总体胜过普通护理对照组。在关节活动度层面，干预组患者术后初期的膝关节自主屈曲与伸展角度，还有后期的最大屈曲角度都表现出更好的水平，关节灵活度恢复更加迅速。在下肢肌力康复过程中，干预组患者借助有序的逐步性肌力锻炼，其股四头肌等重要肌群的力量提升趋势更加突出，为关节稳定性的提供更强的支持。干预组患者反馈的术后疼痛程度在各个时间点也相对轻微，疼痛缓解效果更加满意。

3.2 两组患者生活能力改善情况对比

使用日常生活活动能力量表对患者生活自理能力开展评定对比发现，早期康复护理干预组患者在多项功能恢复上表现出优越性。在基础性日常生活活动方面，例如自主完成床椅转移、室内行走、如厕以及穿衣等项目上，干预组患者的自主完成时间更早，完成质量更好。在工具性日常生活活动方面，例如从事普通的家务劳动或者社区内的步行，干预组患者显示出更高的信心和实际执行能力。接受早期全面康复指导的患者其生活能力的重建进程更迅速，恢复程度更好。

3.3 两组患者术后并发症发生率对比

研究了两组病人手术后出现并发症的具体情况，发现采取早期康复护理的方法能够有效减少并发症发生的概率。在常见的并发症类型里，接受早期康复护理的一组病人身上，手术之后关节变得僵硬、行动受到很大限制的情况数量明显较少。依靠早期进行体位调整、使用踝泵进行运动锻炼以及按照步骤逐步增加负重练习这些具体措施，接受早期康复护理的一组病人身上，下肢深静脉血栓形成的风险表现得比另一组低很多。关于伤口愈合和是否感染这两个问题，两组病人都没有出现严重的感染案例，但在疼痛控制和尽早开始活动的护理策略上，或许能够帮助改善局部血液循环状况，从而更有利地促进伤口恢复过程[3]。经过全面设计的早期康复护理方式，确实对降低手术之后可能出现的并发症风险起到了正面的作用。

4 讨论与结论

本研究通过对照分析证实，系统性早期康复护理相较于常规护理，可更高效地促进膝关节置换术后患者康复。该模式的核心优势体现在全周期分层干预体系的构建：术后急性期以疼痛管控与体位管理为基础，过渡阶段有序开展主被动关节活动与肌力训练，强化阶段聚焦平衡能力与步行功能重建，各环节协同形成完整闭环。有效镇痛为早期活动创造条件，阶梯式功能训练同步提升关节活动度与下肢肌力，二者形成正向协同效应，显著改善患者膝关节屈伸功能与肌肉力量水平。

在生活质量改善层面，该干预模式突破住院场景限制，延

伸至出院后提供个性化居家康复指导与生活环境适配调整，通过院-家连续化管理提升康复依从性，帮助患者快速恢复进食、行走、洗浴等日常活动能力，顺利回归正常生活。在并发症防控维度，早期康复通过鼓励早期下床活动、规范体位与动作指导，有效促进下肢血液循环，降低深静脉血栓、关节僵硬等术后并发症发生风险。该多靶点全流程干预体系，通过将康复理念前置并贯穿全程，实现专业指导与患者主动参与的深度融合，全面改善患者术后生理功能与长期生活质量。

5 结语

这项研究比较了普通护理和系统化的早期康复护理在膝关节置换手术之后的效果，证明了尽早开始、积极主动、严格规范的康复措施具备非常重要的医疗价值。早期康复护理不仅仅关注关节的力学功能恢复，还把疼痛管理、肌肉力量锻炼、身体平衡练习以及日常生活能力的重新学习整合起来，构建起从医院到家庭的完整持续照顾体系。这种护理方式能够明显扩大手术之后关节的活动范围、增强腿部肌肉的力量、减轻身体疼痛感，并且大幅提高患者在走路、上厕所、自己穿衣服等日常任务上的独立能力，同时还能减少深静脉血栓形成、关节变得僵硬等问题的风险。所有这些好处加在一起，最终推动患者的整体生活质量得到明显提升。这项研究清楚说明，膝关节置换手术结束以后，护理工作的主要目标必须从过去那种完全靠别人帮忙慢慢恢复的状态转变为以功能恢复为核心目的的主动康复状态，早期康复护理应该成为手术之后所有常规护理内容里面最重要的一个部分。今后的护理工作需要更加重视康复计划的全面性和针对每个病人具体情况的个性化调整，还要加强医生、护士和病人之间的合作，还要做好出院以后的跟踪随访工作，只有这样才能更好地巩固并且持续发挥康复带来的好处。另外还可以继续深入研究更加细致具体的康复步骤划分方法、更加有效的疼痛控制具体手段，还有长期跟踪评估患者生活质量的具体指标，这些都将成为今后科学研究的主要发展方向。大力推广并且认真落实科学合理的早期康复护理措施，这样做对于真正达到膝关节置换手术所期望达到的功能目标、帮助患者顺利回到正常的社会角色和家庭生活当中，将会产生非常重要的实际作用和深远的影响。

参考文献：

[1] 李丽.中医康复护理对膝关节骨性关节炎术后患者关节功能及生活能力的影响[J].反射疗法与康复医学,2021,(15):56-58.

[2] 史妮妮.早期护理干预对膝关节置换术后患者膝关节功能恢复的影响[J].基层医学论坛,2022,26(21):81-83.

[3] 吴姗姗,荣贝思,张春艳.早期康复路径护理对全髋关节置换术后患者膝关节功能的影响[J].中西医结合护理(中英文),2021,7(07):21-24.

[4] 徐小群程玲.持续性护理干预对膝关节单髁置换术后患者膝关节功能及日常生活能力的影响[J].中文科技期刊数据库(文摘版)医药卫生,2022,(04).

[5] 王亚亚.快速康复护理对膝关节置换术后患者康复的作用[J].甘肃医药,2021,40(03):281-282.