

基于整体护理理念的个性化护理对跟骨骨折患者 术后疼痛程度及生活质量的影响

张巧珍, 曾 鑫*

云南省中医医院 云南昆明

【摘要】目的 探讨基于整体护理理念的个性化护理对跟骨骨折患者术后疼痛的缓解效果及对生活质量的改善作用。**方法** 将 2025 年 4 月-2025 年 9 月我院骨科收治的 40 例跟骨骨折患者以双色球分组法随机纳入对照组 (n=20) 和研究组 (n=20) 中, 对照组以常规方法进行护理干预, 研究组实施基于整体护理理念的个性化护理, 比较两组患者术后不同时段疼痛程度 (Visual Analogue Scale, VAS) 和生活质量 (American Orthopaedic Foot and Ankle Society, AOFAS 踝-后足评分量表)。**结果** 干预前, 两组 VAS 评分比较, 组间差异不明显 ($P>0.05$), 干预后均改善, 且研究组在干预后 2 个月、3 个月时下降幅度更为明显 ($P<0.05$); 在生活质量评分比较上, 两组干预前 AOFAS 踝-后足评分量表各维度评分未见显著性差异 ($P>0.05$), 干预后研究组各维度评分均较干预前明显改善且优于同期对照组 ($P<0.05$)。**结论** 对跟骨骨折患者实施基于整体护理理念的个性化护理有助于促进患者术后疼痛程度减轻, 促进关节功能恢复, 对提高患者生活质量有积极效果, 极具推广应用价值。

【关键词】 整体护理理念; 个性化护理; 跟骨骨折; 疼痛管理; 生活质量

【收稿日期】 2026 年 5 月 13 日

【出刊日期】 2026 年 6 月 12 日

【DOI】 10.12208/j.jacn.20260326

The impact of personalized care based on holistic nursing concept on postoperative pain degree and quality of life of patients with calcaneal fractures

Qiaozhen Zhang, Xin Zeng*

Yunnan Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine, Kunming, Yunnan

【Abstract】 Objective To explore the effect of personalized care based on the holistic nursing concept on the relief of postoperative pain and the improvement of quality of life in patients with calcaneal fractures. **Methods** From April 2025 to September 2025, 40 patients with calcaneal fractures admitted to the orthopedic department of our hospital were randomly divided into the control group (n=20) and the study group (n=20) using the double lottery method. The control group received routine nursing intervention, while the study group received personalized care based on the holistic nursing concept. The VAS scores of pain and the AOFAS Ankle-Hindfoot Score Scale of quality of life of the two groups at different postoperative time points were compared. **Results** Before the intervention, there was no significant difference in the VAS scores between the two groups ($P>0.05$). After the intervention, both groups improved, and the decline in the study group was more obvious at 2 months and 3 months after the intervention ($P<0.05$). In terms of the comparison of quality of life scores, there was no significant difference in the scores of each dimension of the AOFAS Ankle-Hindfoot Score Scale between the two groups before the intervention ($P>0.05$). After the intervention, the scores of each dimension of the study group were significantly improved compared with those before the intervention and were better than those of the control group at the same time ($P<0.05$). **Conclusion** Implementing personalized care based on the holistic nursing concept for patients with calcaneal fractures can help reduce the postoperative pain degree, promote joint function recovery, and have a positive effect on improving the quality of life of patients, and has great application value for promotion and popularization.

【Keywords】 Holistic nursing concept; Personalized care; Calcaneal fracture; Pain management; Quality of life

*通讯作者: 曾鑫

跟骨骨折是后足骨折中最为常见的一种类型,约占全身骨折的2%,其预后往往不太理想。对于该疾病,临床上多采用切开复位内固定的方法进行治疗,但由于跟骨骨折属于关节内骨折,患者术后疼痛明显,尤其是在术后1至3天内。疼痛会对患者的情绪带来不良影响,还会显著影响其睡眠质量,进而降低患者整体生活质量,也不利于术后早期康复的顺利开展。有效的护理是减轻患者术后疼痛,提升整体康复质量的重要环节。快速康复外科(Fast Track Surgery, FTS),是指通过在围术期进行各种有效的手段和方法,减少患者围手术期应激反应,降低术后并发症,促进功能恢复。目前临床常用的常规护理措施虽在一定程度上体现了快速康复的部分理念,但其关注点多仍放在生命体征监测、切口观察和用药指导等基础方面,虽能满足基本康复需求,但在疼痛管理以及康复指导上仍存在不足,难以满足不同患者术后的全面需求。基于整体护理理念的个性化护理,强调从生理、心理等多个维度对患者展开更具针对性干预方面,弥补常规护理的不足之处,促进患者术后恢复。本文旨在分析基于整体护理理念的个性化护理对跟骨骨折患者术后疼痛的缓解效果及对生活质量的改善作用,报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

将2025年4月-2025年9月我院骨科收治的40例跟骨骨折患者以双色球分组法随机纳入对照组($n=20$)和研究组($n=20$)。对照组中男女比例为12:8,年龄范围在32-67岁之间,均值(49.72 ± 6.60)岁;研究组中男女比例为11:9,年龄范围在40-69岁之间,均值(51.05 ± 6.69)岁。纳入标准:(1)无认知精神障碍,能够配合护理人员完成各项护理操作;(2)满足手术相关指征且顺利完成手术治疗;(3)年龄18-75岁之间。排除标准:(1)合并其他部位严重骨折或多发伤;(2)伴严重脏器功能障碍;(3)合并糖尿病等影响骨折愈合疾病者。本研究方案已通过我院伦理委员会审批,所有参与患者均知情同意。

1.2 方法

对照组:本组实施骨科常规干预措施,主要包括:给患者发放健康教育的相关材料,进行常规健康教育,嘱咐患者遵医嘱控制血糖、饮食节制,并讲解术中配合的要点以及术后需要注意的事项,对紧张的患者进行心理疏导。术后按照常规护理流程,指导患者进行康复锻炼。

研究组:(1)成立个性化护理小组。联合康复科

和骨科共同成立基于整体护理理念的个性化护理小组,由本科主治医师、康复师、心理咨询师和数名经验丰富的护理人员组成,护士长负责监督护理方案的实施情况,医师就负责指导并完善本次护理方案。(2)制定护理计划。以整体护理理念为指导,围绕个性化护理这一核心,以“跟骨骨折”“围术期护理”“个性化护理”等为关键词,在知网、万方等平台上搜索相关文献,并结合本院既往康复效果不佳的病例,取长补短制定个性化的护理计划。(3)个性化护理方案实施:①术前护理。手术前医护人员首先评估患者的机体状况,遵医嘱开展纠正贫血、维持水电解质平衡等基础干预。术前对患者和家属开展个性化的健康教育,向患者详细讲解手术治疗的基础知识,提前帮助患者练习手术体位,消除其紧张、焦虑等不良情绪,获得患者的全面配合。②术后护理。患者清醒后,护理人员为患者制定合理的饮食计划。术后尽早拔除引流管,每间隔1-2d,由专业护理人员对患者的疼痛程度进行评估,根据疼痛变化情况调整护理方案。在物理止痛方面,医护人员每间隔2-3小时协助患者翻身一次。术后24小时内,适当使用冰袋冰敷手术部位,减轻局部血肿和肿胀。同时指导患者将患肢抬高,并联合按摩共同促进下肢血液循环,预防静脉血栓等并发症。对于轻度疼痛患者,护理人员应多与患者进行沟通,鼓励其克服疼痛,使患者形成忍耐疼痛的意识,同时指导患者采用聊天、听音乐等方法转移注意力,减轻其过度关注而产生的主观疼痛感。而对于中重度疼痛患者,除使用止痛药外,嘱患者留意疼痛变化,并增加疼痛程度评估的频率,告知止痛药的用药禁忌。换药过程中,护理人员的操作应当轻柔、准确,使患者保持舒适以减轻疼痛刺激,同时与患者保持交流以转移其注意力,提高其对疼痛的耐受程度。期间,医护人员指导患者掌握正确的呼吸和松弛方法,包括闭眼深呼吸、用力握拳后吐气放松等,以提高其疼痛阈值。同时在早期康复阶段鼓励患者开展康复锻炼,促进肢体功能尽快改善,也能更快地消除疼痛。

1.3 统计学方法

本研究数据采用SPSS 21.0分析,计数资料比较采用 χ^2 检验,以率(%)表示,计量资料比较采用t检验,并以($\bar{x}\pm s$)表示,若($P<0.05$)有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者不同时段疼痛程度分析

干预前,两组VAS评分比较,组间差异不明显($P>0.05$),干预后均改善,且研究组在干预后2个月、3个月时下降幅度更为明显($P<0.05$),见表1。

表 1 两组患者不同时段 VAS 评分比较 ($\bar{x}\pm s$, 分)

组别	例数	干预前	干预后 1 个月	干预后 2 个月	干预后 3 个月
对照组	20	6.78±1.12	4.65±0.98	3.89±0.85	3.08±0.77
研究组	20	6.81±1.08	4.12±0.87	2.76±0.71	1.95±0.58
t		0.086	1.808	4.562	5.242
P		0.931	0.078	<0.001	<0.001

表 2 两组干预前后 AOFAS 踝-后足评分量表各维度评分比较 ($\bar{x}\pm s$, 分)

组别	例数	疼痛		功能		对线	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	20	18.45±3.21	28.36±4.12	26.73±4.55	35.42±5.03	5.82±1.34	7.15±1.28
研究组	20	18.92±3.45	33.58±4.67	27.15±4.38	41.26±5.47	5.91±1.41	8.42±1.06
t		0.446	3.748	0.297	3.514	0.206	3.417
P		0.658	<0.001	0.767	<0.001	0.837	0.001

2.2 两组干预前后生活质量分析

在生活质量评分比较上, 两组干预前 AOFAS 踝-后足评分量表各维度评分未见显著性差异 ($P>0.05$), 干预后研究组各维度评分均较干预前明显改善且优于同期对照组 ($P<0.05$), 见表 2。

3 讨论

常规治疗在跟骨骨折的治疗中缺陷较大, 往往容易引发创伤后关节炎、神经肌腱损伤等并发症, 所以临床多采用手术处理。骨折后患者局部疼痛明显, 周围组织也会出现肿胀, 导致无法正常行走。加上术前禁饮禁食、留置导尿管等因素都会加重局部应激反应, 患者还可能因担心手术效果而产生负面情绪, 进而影响配合度和治疗效果。因此, 做好围术期的护理工作就显得尤为重要。既往常规护理往往更多关注患者的基础生命体征和饮食干预, 对疼痛对术后康复的重要性影响重视程度不足, 患者常因害怕疼痛而难以配合康复锻炼, 最终对预后恢复造成不利影响。整体护理理念是一种多学科协作的康复模式, 目前已在临床多个学科中得到广泛应用。相较于常规护理, 整体护理理念更注重提高患者的护理体验, 使得护理工作更加全面, 对促进患者康复有积极效果。个性化护理则是根据患者的具体情况和病情来制定有针对性的护理方法。在本次研究中, 基于整体护理理念的个性化护理模式将护理重点放在减轻患者术后疼痛上。首先通过组建护理小组和制定护理计划, 确保各项护理措施能够有序进行。在此基础上, 在术前通过健康教育、心理疏导等护理措施, 帮助患者正确认识术后疼痛, 减轻因肿胀、血流不畅带

来的疼痛反应。此外, 通过疼痛评估也能针对不同程度的患者制定更具针对性的护理措施, 同时告知患者避免对止痛药产生过度依赖, 防止出现严重不良后果。同时护理过程中注重时换药时减少疼痛刺激, 并指导患者掌握松弛技巧, 通过转移注意力的方法来缓解疼痛, 使患者保持舒适的心理状态, 从而能积极主动地参与后续康复锻炼, 提高依从性, 促进患者整体生活质量的改善。本次研究结果显示, 应用基于整体护理理念的个性化护理模式的研究组患者疼痛程度改善效果明显优于应用常规方案的对照组 ($P<0.05$), 患者的生活质量评分也较护理前提升明显, 并且高于对照组 ($P<0.05$), 表明该护理模式对改善患者术后疼痛效果显著, 能够有效促进其生活质量的提升。

综上所述, 对跟骨骨折患者实施基于整体护理理念的个性化护理有助于促进患者术后疼痛程度减轻, 促进关节功能恢复, 对提高患者生活质量有积极效果, 极具推广应用价值。

参考文献

[1] 王雅菲. 骨科护理优化跟骨骨折围术期康复效果研究 [C]// 重庆市健康促进与健康教育学会全科专委会. 2025 精神医学与心理健康系列研讨会论文集. 肥乡区中心医院骨科, 2025: 1333-1336.

[2] 袁慧, 苏玉培, 申艺萌, 等. 基于信息不对称理论的共同决策护理模式干预对跟骨骨折术后患者关节肿胀及并发症发生率的影响 [J]. 黑龙江医药科学, 2025, 48 (01): 167-170.

- [3] 李玲,倪良桃. 循经按摩联合穴位贴敷在跟骨骨折术后患者护理中的应用及对并发症发生率的影响 [J]. 新疆中医药, 2024, 42 (06): 85-88.
- [4] 王莹,魏文芳. 快速康复外科护理在跟骨骨折患者围术期护理中的应用效果分析 [J]. 中国社区医师, 2024, 40 (18): 131-133.
- [5] 王莹,朱天文. 强化护理干预应用于跟骨骨折患者术后护理的效果分析 [J]. 中国社区医师, 2024, 40 (15): 119-121.
- [6] 刘燕,夏范蕾. 早期康复护理对跟骨骨折切开复位内固定术后康复的促进效果 [J]. 名医, 2024, (06): 117-119.
- [7] 李文娟,魏建宁. 以预防性理论为导向的护理干预结合间歇充气加压疗法对跟骨骨折术后患者下肢血液循环、足部功能及并发症的影响 [J]. 临床医学研究与实践, 2023, 8 (12): 144-146.
- [8] 李素芳. 强化护理在跟骨骨折切开复位钢板内固定术后的应用效果观察 [J]. 中国社区医师, 2023, 39 (09): 122-124.

版权声明: ©2026 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。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS