

## 运动疗法联合护理健康教育对老年人膝关节骨性关节炎的影响研究

唐桂连

广西壮族自治区人民医院 广西南宁

**【摘要】目的** 探讨研究运动疗法联合护理健康教育对老年人膝关节骨性关节炎的影响。**方法** 选取本院 2024 年 1 月-2025 年 4 月收治 40 例老年人膝关节骨性关节炎患者，根据奇偶数规则法，平均分为对照组和观察组。对照组采用常规护理，观察组采用运动疗法联合护理健康教育，对比两组患者疼痛程度、关节功能、生活质量以及疾病相关知晓率。**结果** 护理后，观察组患者疼痛程度评分低于对照组，观察组患者关节功能评分和生活质量评分均高于对照组，且观察组患者疾病相关知晓率也高于对照组，差异均具有统计学意义 ( $p<0.05$ )。**结论** 采用运动疗法联合护理健康教育对老年人膝关节骨性关节炎患者具有较高影响，可以减轻患者的疼痛，改善关节功能，提高生活质量以及疾病知晓率。

**【关键词】** 运动疗法；护理健康教育；老年人；膝关节骨性关节炎

**【收稿日期】** 2025 年 11 月 15 日

**【出刊日期】** 2025 年 12 月 16 日

**【DOI】** 10.12208/j.jnmn.20250633

### A study on the effects of exercise therapy combined with nursing and health education on knee osteoarthritis in the elderly

Guilian Tang

Guangxi Zhuang Autonomous Region People's Hospital, Nanning, Guangxi

**【Abstract】 Objective** To investigate the effects of exercise therapy combined with nursing and health education on knee osteoarthritis in the elderly. **Methods** Forty elderly patients with knee osteoarthritis admitted to our hospital from January 2024 to April 2025 were selected and randomly divided into a control group and an observation group according to the odd-even number rule. The control group received routine nursing care, while the observation group received exercise therapy combined with nursing and health education. Pain levels, joint function, quality of life, and disease-related awareness rates were compared between the two groups. **Results** After nursing care, the pain level score in the observation group was lower than that in the control group. The joint function score and quality of life score in the observation group were higher than those in the control group, and the disease-related awareness rate in the observation group was also higher than that in the control group. All differences were statistically significant ( $p<0.05$ ). **Conclusion** Exercise therapy combined with nursing and health education has a significant impact on elderly patients with knee osteoarthritis, reducing pain, improving joint function, enhancing quality of life, and increasing disease awareness.

**【Keywords】** Exercise therapy; Nursing health education; Elderly; Knee osteoarthritis

膝关节骨性关节炎（KOA）是一种常见的慢性疾病，是基于退行性病理变化的疾病，可导致关节其他组织的发生疾病。其呈现膝关节肿大、疼痛、变形以及关节活动功能限制等不适反应，并且在某些活动中膝关节可能会发生异常的声响。随着病情进展，针对于在老年人群发病率较高，严重一点会影响生活质量。目前，临床采用综合治疗 KOA 方法为主要策略。王增利<sup>[1]</sup>指出：运动治疗法有助于增强关节周围肌肉的力量、改善

关节活动度，而护理健康教育能够提高患者对疾病的认识和自我管理能力。因此，本文旨在探讨研究运动疗法联合护理健康教育对老年人膝关节骨性关节炎的影响，为临床提高可靠依据，具体报道如下：

#### 1 对象和方法

##### 1.1 对象

本次研究选取选取本院 2024 年 1 月-2025 年 4 月收治 40 例老年人膝关节骨性关节炎患者作为研究对象

性,根据奇偶数规则法,分为对照组和观察组。对照组 20 例,男 5 例,女 15 例,年龄 65-75 岁,平均年龄 ( $69.61 \pm 2.42$  岁),病程 1-7 年,平均病程 ( $4.28 \pm 1.72$  年),按照关节炎等级划分,Ⅰ级 7 例,Ⅱ级 7 例,Ⅲ级 6 例;观察组 20 例,男 4 例,女 16 例,年龄 66-76 岁,平均年龄 ( $70.23 \pm 2.44$  岁),病程 1-8 年,平均病程 ( $4.75 \pm 1.65$  年),按照关节炎等级划分,Ⅰ级 6 例,Ⅱ级 8 例,Ⅲ级 6 例。两组一般资料比较,差异无统计学意义 ( $P > 0.05$ )。本次研究不违反法律法规,符合医学伦理。

纳入标准:(1)经研究确诊膝关骨性关节炎诊断。

(2)精神状况良好。(3)临床资料完整。(4)对于本次研究内容完全知晓,且签署知情同意书。排除标准:

(1)严重患有心脑血管疾病者。(2)恶性肿瘤者。(3)膝关节存在骨折或有过既往手术史者。

## 1.2 方法

### 1.2.1 对照组(常规护理):

给予常规护理,护理流程包括对患者进行病情严重程度的评估,将诊断结果反馈给患者和家属。并鼓励患者遵医嘱积极配合治疗过程。在药物管理方面,护士要根据医嘱分发不同药物,详细介绍每种药物的作用和出现的副作用,并加强检测,以便及时发现并妥善处理任何药物的不良反应。同时要分发健康手册,指导患者认知阅读,并按照手册进行调整生活方式。且要定期清理病房,确保空气清新,引入一些绿色植物,替代污染物品。

### 1.2.2 观察组(运动疗法联合护理健康教育):

(1)运动疗法:在开始前先对患者进行运动耐力的评估,后续调整运动的频率和强度。①针对于肌肉力量训练:相关护理人员需要引导患者进行股四头肌、绳肌等膝关节周围肌肉的等长收缩训练。患者需要仰卧位,伸直膝关节,用力收缩股四头肌,保持 5-10 秒后放松,重复 10-15 次为一组,每天进行 3-4 组。②针对于关节活动度训练:其中包括膝关节的屈伸训练。需要坐在床边,双腿自然下垂,缓慢屈伸膝关节,活动范围以患者的耐受度为适中。③针对于平衡训练:在单腿站立方面训练,患者需要手扶栏杆,单腿站立,保持身体的平衡,每次站立 30-60 秒,在换腿重复进行操作。

(2)护理健康教育:需要查找相关文献,制定符合医院实际需求的教育方案,并进行护理领域或者专家评估认可后再执行。①确保教育的成效,需要对护理人员进行专业培训,培训合格者才能进行护理。②针对于疾病知识讲解,护理人员需要向患者详细讲解该疾

病的病因、病理、症状、治疗方法等,根据患者文化程度不同,采用方法也不同。向文化较高的患者可以当面详细说清楚并通过看视频模式发给患者观看,对于文化较低患者,需要进行一对一指导,采用通俗易懂的话语先进行介绍,再采用图文并茂方法给患者观看,提高患者对疾病的认知水平。③生活方面指导:需要详细告知患者减轻体重的意义和方法,建议选择合适的鞋子,避免长时间站立或者过度负重。④康复训练指导:需要详细讲解运动疗法的注意事项,比如训练强度、频率、时间等,确保患者正确进行康复训练。

## 1.3 观察指标

1.3.1 疼痛程度:采用我科数字评分量表,0 表示无痛,10 分表示剧痛,分数越高表明疼痛程度越严重。

1.3.2 关节功能:采用 HSS 膝关节评分标准,包括疼痛、功能、活动度等方面,总分为 100 分,分数越高表明关节功能越好。

1.3.3 生活质量:采用生活质量评估工具,评估两组患者生活质量,包括生理功能、生理职能、其他功能、社会功能。

1.3.4 疾病相关知晓率:采用该疾病知识手册,内容包括基本知识、治疗方法、康复训练,评估两组知晓率,并计算知晓率=知晓例数/总例数 $\times 100\%$ 。

## 1.4 统计学分析

使用 SPSS22.0 软件分析,使用  $t$  和 " $\bar{x} \pm s$ " 表示计量资料,使用卡方和%表示计数资料, $p < 0.05$  为有统计学意义。

## 2 结果

2.1 对比两组疼痛程度、关节功能和生活质量评分以及知晓率比较

观察组 20 例,VAS 评分  $2.23 \pm 0.42$ ,HSS  $89.43 \pm 8.44$ ,SF-36 总分  $90.51 \pm 9.23$ ,知晓率 19 (95%);

对照组 20 例,VAS 评分  $4.23 \pm 1.58$ ,HSS  $70.23 \pm 7.56$ ,SF-36 总分  $74.56 \pm 8.01$ ,知晓率 12 (60%) 差异具有统计学意义 ( $p < 0.05$ )。

## 3 讨论

膝关节骨性关节炎是一种常见老年性疾病,其特点病程具有较高的复发率,且在临床诊断中相关比较复杂。随着疾病的发展,患者的膝关节功能会退化,严重一点也会导致残疾,该疾病主要是和关节退行改变有关。杨东梅<sup>[2]</sup>等人指出:为了确保治疗的有效性,对患者进行专业的护理至关重要。临床医学对于传统的护理缺乏针对性和科学性,不能够有效解决患者认知和康复依从性方面的问题。因此,探讨一种有效护理干预

为重要意义。

随着医学理念改变,运动疗法联合护理健康教育对老年人膝关节骨性关节炎患者具有较大影响。本次研究表明:观察组患者无论是在疼痛程度、关节功能、生活质量以及疾病相关知晓率等方面均优质于对照组,具有较高的统计学意义。侧重表明了联合治疗对于该疾病可以减轻疼痛、改善关节功能、提高生活质量和知晓率。其原因在于:在运动疗法方面,通过肌肉力量训练可增强膝关节周围肌肉的力量,提高关节的稳定性。股四头肌和绳肌是膝关节的主要稳定因素,通过等长收缩训练,能够改善肌肉的血液循环,减轻肌肉萎缩,从而减轻关节的负荷。而关节活动度训练有助于改善膝关节的活动范围,在疼痛可耐受的范围内进行屈伸训练,可以增加关节滑液的分泌,减少关节面之间的摩擦。且平衡训练能够提高患者的本体感觉,增强身体在运动过程中的稳定性,预防跌倒等意外事故的发生<sup>[3-4]</sup>。在护理健康方面,通过以往文献查找,可以更加制定科学健康教育方法,针对不同文化程度的患者采用不同方式来讲解,能够更加提高患者对疾病的认知,从而增强治疗信心。同时正确的饮食和运动指导以促进康复训练可以改善患者生活方法和运动疗法,从而减轻关节磨损,延缓疾病进展,提高治疗效果和高生活质量<sup>[5-6]</sup>。两组相互联合,共同发挥作用,更好使得患者积极参与治疗和康复中,从而对膝关节骨性关节炎该病具有较大影响。

综上所述:采用运动疗法联合护理健康教育可有效减轻老年膝关节骨性关节炎患者的疼痛,改善关节功能,提高生活质量和疾病认知水平。在临床实践中,应积极推广应用这种综合干预措施。

## 参考文献

- [1] 王增利.运动疗法联合护理健康教育对老年膝关节骨性关节炎的护理效果观察[J].航空航天医学杂志,2025,36(01): 104-106.
- [2] 杨东梅,张雪伟.运动疗法与护理健康教育联合应用在老年膝关节骨性关节炎护理中的效果研究[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.廊坊市第四人民医院,2025: 1561-1565.
- [3] 王惠珠.运动疗法联合护理健康教育对老年膝关节骨性关节炎的护理效果观察[J].现代医学研究(香港),2025(4):165-167.
- [4] 王宝辉,王暄齐,樊晓晨,等.膝关节镜手术联合矫形支具治疗对膝关节骨性关节炎患者围手术期指标、膝关节功能和关节活动度的影响[J].现代生物医学进展,2024,24(12):2259-2263.
- [5] 张志峰.健康教育在膝关节骨性关节炎护理中的应用[J].全科护理,2023,21(7):957-959
- [6] 王艳,陆雪颖.授权式健康教育结合早期运动锻炼对老年膝关节骨性关节炎患者术后功能恢复及生活质量的影响[J].临床医学研究与实践,2022,7(35):173-175

**版权声明:** ©2025 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**