

## 康复护理在膝骨关节炎患者护理中的应用及对膝关节功能、生活质量的影响

胡林林, 张皓\*

湖北民族大学附属民大医院风湿免疫科 湖北恩施

**【摘要】** 康复护理作为膝骨关节炎(OA)临床治疗体系的重要组成部分,患者康复护理质量与膝关节功能及日常生活质量密切相关。本文结合国内外前沿文献资料的查阅,将OA康复护理重点内容及对患者膝关节功能、生活质量的影响研究进展进行综述,以期为OA患者临床康复护理方案的制定及完善提供参考,进而提高患者康复效果,取得良好的社会经济效益。

**【关键词】** 膝骨关节炎; 康复护理; 膝关节功能; 生活质量

### Application of rehabilitation nursing in nursing of patients with knee osteoarthritis and its influence on knee joint function and quality of life

Linlin Hu, Hao Zhang\*

Department of Rheumatology and Immunology, Minda Hospital Affiliated to Hubei University for Nationalities, Enshi, Hubei

**【Abstract】** Rehabilitation nursing is an important part of the clinical treatment system of knee osteoarthritis (OA), and the quality of patients' rehabilitation nursing is closely related to the function of knee joint and the quality of daily life. Based on the review of domestic and foreign cutting-edge literature, this paper summarizes the key contents of OA rehabilitation nursing and the research progress on its impact on patients' knee function and quality of life, in order to provide a reference for the formulation and improvement of clinical rehabilitation nursing programs for OA patients, so as to improve the quality of life of patients with OA. Rehabilitation effect and achieve good social and economic benefits.

**【Keywords】** Knee Osteoarthritis; Rehabilitation Nursing; Knee Joint Function; Quality Of Life

膝骨关节炎(OA)是在外伤、劳损、炎症反应、关节退行性变等因素共同作用下引发的一组以关节疼痛、肿胀、活动障碍等为主要表现的临床常见骨科疾病,同时也是骨关节炎中发病率最高的一种类型。据相关统计数据报道显示,我国60岁以上老年人群中高达50%患有OA,而目前我国OA患病人数在5000万以上,不仅对人们生活质量、社会功能造成严重影响,同时也是增加家庭、社会经济负担的重要疾病因素<sup>[1]</sup>。康复护理作为OA临床治疗体系的重要组成部分,近年来随着骨科康复护理技术发展进程的不断推进及现代康复护理理念的不断延伸,OA患者康复质量取得了长足的进展。本文结合国内外前沿文献资料的查阅,将OA康复护理重点内容及对患者膝关节功能、生活质量的影响研究进展综述如下。

#### 1 膝骨关节炎的多维度康复护理

在长期的临床实践中,OA患者的康复是一个多因素、多机制共同作用的复杂过程,而现代康复护理理念强调护理中心应由传统的“护身”向“护身、护心、护功能”转变,临床护理实践中应从护理重点着手,结合心理、生理、文化、社会、行为等综合的科学理论实施多维度的护理干预,以最大限度地提高康复效果,维护功能,提高生活质量。从目前的研究现状来看,OA患者的康复护理重点主要集中在以下几个维度:

##### 1.1 心理护理

关节炎性病变累及膝关节,导致关节功能受限,在影响患者日常生活能力、工作学习的同时容易导致患者出现不同程度的焦虑、抑郁等负性心理。2020年,国家卫生健康委骨科加速康复试点培训强调,应从从

\*通讯作者: 张皓

“生物-心理-社会”的医学模式出发,在关注患者功能恢复的同时应遵循现代人性化护理理念,加强患者心理支持,重建应对疾病的信心。因此,临床护理中康复护理工作应密切关注 OA 对患者心理造成影响,聚焦患者所关心、担心的问题,并组织开展线上、线下健康讲座等活动,从 OA 病生理机制、临床治疗效果、康复要点、预后转归等方面帮助患者建立完善的认知体系,引导患者在正确认识、对待疾病的基础上建立疾病康复信心,提高心理效能<sup>[2]</sup>。

### 1.2 关节功能康复训练

关节功能康复训练作为 OA 康复体系中最重要的一环,是在了解患者膝关节损伤机理及康复训练要点的基础上,制定科学的训练计划(包括时间、进程、目的、内容等),通过有效的康复锻炼方法来增强肌群肌力和关节平衡力,从而改善关节功能。与发达国家相比,我国关节功能康复训练起步较晚,尚未形成标准化的康复训练指南,但一些科学训练项目的开展仍在 OA 康复护理中取得了显著的效果。如股四头肌等张收缩训练、股四头肌等长收缩训练、膝关节屈伸训练、踝泵运动等,以 OA 患者各康复期开展的各项训练项目为横轴,根据临床实践经验及循证医学证据,为患者制定合理的康复训练计划,使膝关节功能能够更好地从障碍状态过渡到恢复阶段<sup>[3-6]</sup>。

### 1.3 预防并发症

针对行手术治疗的 OA 患者,术后并发症的预防干预是加快患者康复进程的关键。手术切口感染、下肢静脉栓塞、疼痛、关节粘连、关节松动(常见于膝关节置换术后)等是目前 OA 术后常见的并发症类型,而康复护理中应结合临床经验及术后高危并发症护理资料,警惕常见并发症的前兆症状,采取针对性的前馈控制干预护理。2021年,首都医科大学宣武医院强调,为推动和规范骨科患者围术期的管理及快速康复进程,强调通过围手术期一系列优化措施预防手术并发症,加速患者术后康复,缩短住院时间,节省医疗费用<sup>[7-9]</sup>。

### 1.4 健康管理

患者自我健康管理水平与疾病康复效果密切相关。OA 康复护理中邀请患者共同参与健康管理决策,让患者在明确自身在疾病康复中的职能、职责和作用的基础上,指导患者从饮食、情绪、心理、营养、生活方式、运动、功能锻炼、用药等各个方面自觉建立有益疾病康复的生活行为方式,从而提高康复效果,加快康复进程。

### 1.5 中医特色康复护理技术

中医护理技术以中医医学理论精髓为指导,集“中医辨证施护”观点及“中医护理特色”优势于一体,充分发挥了中医五术(中药、针法、灸法、推拿、导引)在骨科病症护理中的应用价值。同时,中医康复以临床症状为主,强调辨证论治、整体观念,而现代康复以功能康复为主,注重精准功能评估,两者有机结合可以 OA 患者的病程,提高康复效果<sup>[10-13]</sup>。

## 2 康复护理对 OA 患者膝关节功能、生活质量的影响

康复医学作为现代四大医学之一,是一个通过科学化、系统化、专业化康复护理方法促进患者功能、心理、状态恢复的医学学科。临床上,通过多维度康复护理干预措施的实施,可在改善患者膝关节功能的基础上提高患者生活质量,促进患者更好的回归家庭和社会。

### 2.1 康复护理对 OA 患者膝关节功能的影响

王淑平<sup>[6]</sup>以 90 例 OA 患者为研究对象,根据患者入院顺序的奇偶顺序将其分为对照组、观察组两组,对照组患者给予常规护理,观察组则联合开展系统性的康复护理。于两组患者护理干预前后,采用 VAS 评分评价患者关节疼痛程度,采用膝骨性关节炎功能指数(Lequesne 指数)评价患者膝关节功能。对比结果显示,护理后,观察组患者 VAS 评分低于对照组( $P<0.05$ ),Lequesne 指数低于对照组( $P<0.05$ ),即通过系统性康复护理干预,可有效改善 OA 患者膝关节的疼痛症状,提高膝关节功能。杨扉扉<sup>[7]</sup>将 100 例 OA 患者随机分为对照组、观察组各 50 例,对照组患者给予常规护理,观察组则联合开展综合性的康复护理。于两组患者护理干预前后,采用 LKS 量表评价患者膝关节功能,采用 ADL 量表评价患者日常生活能力。结果显示,经不同方案的护理干预后,观察组 LKS 量表评分、ADL 量表评分均高于对照组( $P<0.05$ ),即通过综合性康复护理干预,可有效改善 OA 患者的膝关节功能,提高日常生活能力。

### 2.2 康复护理对 OA 患者生活质量的影响

秦天芝<sup>[8]</sup>随机将 106 例 OA 患者随机分为对照组、治疗组各 53 例,对照组患者给予常规骨科护理,治疗组则联合开展康复护理。于两组患者护理干预前后,采用 SF-36 生活质量量表评价患者生活质量的变化,结果干预后治疗组患者 SF-36 生活质量量表评分高于对照组( $P<0.05$ ),即通过康复护理干预可有效改善 OA 患者的生活质量。

### 3 总结及展望

康复护理对提高 OA 患者膝关节功能及生活质量具有重要的意义。现代康复医学强调以快速康复护理理念为理论指导,以综合健康医学模式为路径,从心理、生理、行为等方面提供患者全方面的康复服务,以提高患者康复护理效果<sup>[14-15]</sup>。且以中西医相结合的康复路径为指导的护理方案对提高 OA 患者的康复效果具有重要的作用。但值得注意的是各康复内容呈单一、孤立状态,缺乏系统性的康复护理路径,而科学的康复方案应具备整体性、系统性特点,保证各康复内容之间具有衔接性、关联性。因此,在未来的研究方向上,应进一步完善 OA 康复护理方案,促进患者康复质量得到持续提高。

### 参考文献

- [1] 孙王平. 康复护理在膝骨关节炎患者关节功能恢复中的效果研究[J]. 重庆医学, 2021(S02):050.
- [2] 田慧,曹玉举. 中医康复护理联合针刀镜在膝骨关节炎患者中的效果观察[J]. 护理实践与研究,2022, 19(14): 2199-2202.
- [3] 韩鹏鹏,胡静文,王上增. 康复护理干预在膝骨关节炎患者行膝关节功能锻炼期间的应用研究[J]. 现代医药卫生,2022,38(13):2287-2290.
- [4] 闫丽欣,张平,刘晓磊,张鸿悦,章耀华,李强,杨华清. 加速康复外科理念在膝骨关节炎患者全膝关节置换术后康复护理中的应用[J]. 中国医刊,2022,57(05):575-577.
- [5] 董晓婉,王金凤,秦丹. 康复护理对有效促进膝骨关节炎患者的膝关节功能恢复及降低疼痛感与改善日常生活质量的研究[J]. 2020.
- [6] 周绮,夏子禹,赵凡平,仲惠君,汤培蓉. 基于家庭医生工作室服务模式对膝骨关节炎社区康复护理的研究[J]. 中国社区医师,2020,36(17):172+174.
- [7] 张龔,赵文娣. 康复护理干预对膝骨关节炎患者疼痛及

膝关节功能恢复的影响[J]. 中国校医,2020, 34(03): 219-221.

- [8] 聂玉晶,宋婷. 个性化康复护理对膝骨性关节炎关节镜手术患者功能康复的影响[J]. 实用临床医学(江西), 2020, 21(8):2.
- [9] 王淑平. 康复护理对膝骨关节炎患者关节功能恢复的效果观察[J]. 中国医药指南,2020,18(26):152-153.
- [10] 李丽,徐长辉. 综合康复护理对膝骨性关节炎病人临床疗效的影响[J]. 健康大视野 2021年5期, 188-189页, 2021.
- [11] 杨靡靡. 康复护理对膝骨关节炎患者膝关节功能及生活质量的影响[J]. 反射疗法与康复医学,2022,3(06):71-74.
- [12] 秦天芝,黄英,方巧. 应用康复护理对膝骨关节炎患者关节功能恢复的临床效果观察[J]. 实用医院临床杂志,2019,16(06):144-146.
- [13] 王玉红,田海燕. 康复护理改善膝骨关节炎患者膝关节功能与生活质量的效果分析[J]. 2020.
- [14] 王露露. 康复护理干预对膝骨关节炎患者疼痛症状和膝关节功能恢复及生活质量的影响[J]. 饮食保健, 2020, 007(004):176.

收稿日期: 2022年8月25日

出刊日期: 2022年11月18日

引用本文: 胡林林, 张皓, 康复护理在膝骨关节炎患者护理中的应用及对膝关节功能、生活质量的影响[J]. 国际护理学研究, 2022, 4(7):155-157  
DOI: 10.12208/j.ijnr.20220347

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网(CNKI Scholar)、万方数据(WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 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