

分析炎性关节疼痛康复护理当中运用认知-行为干预护理的效果

陈玉婷

联勤保障部队第 904 医院常州医疗区康复疼痛科 江苏常州

【摘要】目的 评价认知-行为干预在炎性关节疼痛康复护理中的运用效果以及价值。**方法** 将 2025 年 1 月-2026 年 1 月内收治的 110 例炎性关节疼痛患者按数字随机分组法分为对照组（55 例）与观察组（55 例），对照组接受常规护理，观察组接受认知-行为干预，对比两组患者的疼痛程度、关节功能、生活质量、依从性、心理弹性及负面情绪程度。**结果** 护理后，观察组疼痛程度评分更低、关节功能评分以及生活质量评分、依从性、心理弹性评分更高，负面情绪评分更低，对比对照组差异有统计学意义（ $P<0.05$ ）。**结论** 认知-行为干预在炎性关节疼痛康复护理中应用可以改善患者负面情绪状态，改善关节功能、依从性、以及关节疼痛，提高生活质量，有应用价值。

【关键词】 炎性关节疼痛；康复护理；认知-行为干预；心理状态；疾病改善

【收稿日期】 2026 年 8 月 2 日

【出刊日期】 2026 年 9 月 1 日

【DOI】 10.12208/j.cn.20260464

Analysis of the effect of cognitive behavioral intervention nursing in the rehabilitation nursing of inflammatory joint pain

Yuting Chen

Joint Logistics Support Force 904th Hospital Changzhou Medical Area, Rehabilitation Pain Department, Changzhou, Jiangsu

【Abstract】Objective To evaluate the effectiveness and value of cognitive-behavioral intervention in the rehabilitation nursing of inflammatory joint pain. **Methods** A total of 110 patients with inflammatory joint pain admitted between January 2025 and January 2026 were randomly divided into a control group (55 cases) and an observation group (55 cases) using a numerical randomization method. The control group received routine care, while the observation group received cognitive-behavioral intervention. The pain levels, joint function, quality of life, compliance, psychological resilience, and negative emotion levels of both groups were compared. **Results** After the intervention, the observation group exhibited lower pain scores, higher joint function scores, higher quality of life scores, better compliance, and higher psychological resilience scores, along with lower negative emotion scores, showing statistically significant differences compared to the control group ($P<0.05$). **Conclusion** The application of cognitive-behavioral intervention in the rehabilitation care of inflammatory joint pain can improve patients' negative emotional states, enhance joint function, compliance, and joint pain relief, and improve quality of life, demonstrating practical value.

【Keywords】 Inflammatory joint pain; Rehabilitation nursing; Cognitive behavioral intervention; Mentality; Disease improvement

炎性关节疼痛是强直性脊柱炎、骨关节炎、类风湿关节炎等自身免疫性骨病、退行性骨关节疾病的典型症状，发病表现为持续性疼痛、限制行动的关节红肿等^[1]。疾病病程较长，容易反复发作，持续折磨患者身心，对患者生活质量造成严重影响，引发各种负面情绪，患者的治疗及康复依从性进一步降低^[2]。康复护理是改善疾病的有效方式，但患者心理认知不足、行为习惯较差，导致康复效果不理想。认知行为干预是一种综合认知

心理与行为干预，纠正患者非理性信念，改善负面情绪的护理方式^[3]，本研究评价认知-行为干预在炎性关节疼痛康复护理中的运用效果以及价值，内容如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

将 2025 年 1 月-2026 年 1 月内收治的 110 例炎性关节疼痛患者按数字随机分组法分为对照组（55 例）与观察组（55 例），其一般资料对比无统计学差异（ $P>0.05$ ），

符合研究开展条件,数据如下:(1)性别(组别,男性数量/女性数量):(对照组 30/25,观察组 28/27);(2)年龄(组别,平均年龄):(对照组 53.99 ± 8.64 岁,观察组 54.03 ± 8.81 岁);(3)病程(组别,病程):(对照组 4.10 ± 1.90 年,对照组 4.12 ± 1.87 年);疾病类型(组别,类型):(对照组类风湿关节炎 26 例,骨关节炎 21 例,强直性脊柱炎 8 例,观察组类风湿关节炎 28 例,骨关节炎 20 例,强直性脊柱炎 7 例)。

纳入标准:(1)结合临床表现和影像学确诊为炎性关节疾病,伴随持续性关节疼痛。(2)病程 ≥ 1 年;(3)处于病情稳定康复期;(4)患者知情并同意。

排除标准:(1)关节严重畸形,丧失基本活动能力;(2)因精神疾病等无法配合护理。

1.2 方法

1.2.1 对照组

对照组患者接受常规护理,包括疾病症状监测、用药指导、健康教育、日常活动与休息、关节保暖、关节康复训练指导、饮食指导等内容。

1.2.2 观察组

观察组在常规护理内容上增加认知-行为干预,内容如下:(1)认知识别、辩论、认知重构:对患者存在“我以后再也不能正常活动”“患病后就是个残疾,无法康复,是家庭的负担”等灾难化、消极化的认知进行靶向纠正。结合心理情绪以及活动功能、疼痛等量表评估,与患者沟通了解非理性认知情况,建立个人认知问题档案。在认知识别中,护理人员通过引导患者诉说内心想法,记录其对疾病、生活、康复等方面的消极思维,通过记录列示与交谈让患者认识到自己的认知偏差;在认知辩论中,分析患者病情以及当前认知,结合案例分享、权威的医学理论,与患者梳理错误认知,让患者理性看待疾病与自己的心理问题;在认知重构环节,与患者共同明确自身的疾病特点以及心理特点,正视康复过程中的疾病变化,建立起循序渐进的康复理念,最终树立正向认知。(2)行为指导:结合患者负面情绪变化,引导其听音乐、冥想、放松训练等,达到放松身心的目的,同时根据炎性关节疼痛情况、病变部位、身体耐受度,制定个性化康复训练方案,开始以放松训练、关节

被动活动为主,主要达到缓解肌肉痉挛与疼痛的目的,随后循序渐进增加步态训练、肌力训练,逐渐转向太极拳、慢跑等正常运动,消除患者恐动心理的同时,教会患者监测关节疼痛程度、活动能力,让患者每日记录自身用药、情绪以及活动情况,护理人员进行及时的纠正以及调整,帮助患者养成自我管理的能力。

1.3 观察指标

(1)疼痛程度:采用视觉模拟评分法评估,疼痛程度随分值 0-10 分逐渐增加。

(2)关节功能:采用骨关节功能评分量表^[4]评估,功能程度随分值 0-100 分逐渐提高。

(3)生活质量:采用 SF-36 生活质量(The MOS 36-item short-form health survey)评估,生活质量随分值 0-100 分逐渐提高。

(4)心理情绪:采用心理弹性量表评估心理弹性,心理弹性随分值 0-100 分逐渐提高;负面情绪程度采用焦虑、抑郁自评量表,焦虑抑郁程度均随分值 0-100 分逐渐提高。

(5)依从性:采用院内自制依从性量表评定,总分 100 分, ≥ 90 分为依从,80-89 分为基本依从, < 80 分为不依从,依从性=(依从+基本依从)/总例数。

1.4 统计学方法

本研究所涉及统计学指标数据经收集整理后纳入 SPSS23.0 软件中分析,计量资料比较采用 t 检验,并以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示, ($P < 0.05$) 为差异显著,有统计学意义。

2 结果

2.1 两组关节功能、疼痛程度及生活质量对比

观察组患者经护理后关节功能评分及生活质量评分高于对照组,疼痛程度低于对照组,差异有统计学意义 ($P < 0.05$),见表 1。

2.2 两组依从性对比

观察组依从性高于对照组,差异有统计学意义 ($P < 0.05$),见表 2。

2.3 两组心理状态对比

观察组患者经护理后心理弹性评分高于对照组,焦虑抑郁评分低于对照组,差异有统计学意义 ($P < 0.05$),见表 3。

表 1 对照组与观察组关节功能、疼痛程度及生活质量对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	关节功能	疼痛程度	生活质量
对照组	55	72.22 ± 5.62	4.20 ± 0.88	70.03 ± 6.18
观察组	55	84.13 ± 4.89	2.37 ± 0.27	80.55 ± 5.32
t	-	11.857	14.744	9.568
P	-	< 0.001	< 0.001	< 0.001

表 2 两组依从性对比 (n (%))

组别	例数	依从	基本依从	不依从	依从性
对照组	55	20 (36.36%)	22 (40.00%)	13 (23.64%)	42 (76.36%)
观察组	55	27 (49.09%)	26 (47.27%)	2 (3.64%)	53 (96.36%)
χ^2	-	-	-	-	9.340
P	-	-	-	-	0.002

表 3 对照组与观察组心理状态对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	心理弹性	焦虑	抑郁
对照组	55	65.52±5.68	41.21±3.97	42.02±3.76
观察组	55	78.38±4.98	31.03±5.97	33.14±4.65
t	-	12.625	10.530	11.013
P	-	<0.001	<0.001	<0.001

3 讨论

炎性关节疼痛的治疗以及康复都是一个长期且综合性的过程,由于疼痛持续存在,患者心理上承受着巨大的折磨,久而久之会出现心理认知偏差,紧接着会出现康复行为不规范、依从性低下等问题,病情康复效果不理想,形成恶性循环^[5]。常规的护理措施以病情管理为核心,内容的开展往往忽视患者的心理、行为层面等主观层面干预,患者心理需求难以得到满足,导致护理效果不佳^[6]。本研究针对患者采取接受认知-行为干预后,观察组疼痛程度更低、关节功能以及生活质量、依从性、心理弹性更高,负面情绪程度更低,对比对照组差异有统计学意义($P<0.05$),表明认知行为干预具有显著的应用效果,分析原因如下:(1)认知-行为护理干预是一种人本护理方式,通过认知校准、心理引导以及行为重塑,可实现患者身心协同干预,消除患者对疾病的恐惧与误解,帮助患者理性看待疼痛与康复过程^[7]。(2)通过心理放松,个体化康复训练方案指导,可有效缓解患者因长期疼痛引发的负面情绪,在树立正确认知的基础上,循序渐进开展关节功能训练,可逐渐消除运动恐惧,理性应对康复训练,通过康复训练获得的成果,反过来激励自身,认可自身价值,通过正向循环树立正确的心理和行为,最终促进患者症状持续改善^[8]。但在依从性方面,观察组仍存在 2 例患者依从性欠佳的现象,认为此类情况的出现可能与认知-行为干预的全面性与针对性不足有关,后续仍需进行持续性的优化,不断完善认知-行为干预相关措施,以进一步提升整体干预效果。

综上所述,认知-行为干预在炎性关节疼痛康复护理中应用可以改善患者负面情绪状态及依从性,改善

关节功能以及关节疼痛,提高生活质量,有应用价值。

参考文献

[1] 臧颖,许一吟.认知行为干预对膝关节骨性关节炎患者的影响研究[J].中外医药研究,2025,4(35):136-138.

[2] 周瑾,刘洁珍,楼慧玲,等.自我认知与自我管理对退行性膝关节炎患者健康行为的影响[J].临床医学工程,2017,24(6):861-862.

[3] 邱梦思,刘茜,张含之,等.社区骨关节炎患者的疾病认知与行为特点及就诊行为的影响因素:一项混合方法学研究[J].中国全科医学,2022,25(25):3165-3170+3177.

[4] 呼丽丽,梁国华,齐宗师,等.认知-行为干预在炎性关节疼痛康复护理中的临床效果分析[C]//中国康复医学会骨伤康复专业委员会.中国康复医学会骨伤康复专业委员会第一届学术年会论文摘要集.陕西省中医医院,2023:119.

[5] 张中连,王佳鹏,苏莉.系统化康复训练结合认知行为干预在胫腓骨骨折术后患者中的应用效果观察[J].慢性病学杂志,2025,26(04):588-591.

[6] 张华滇,张冉冉,楚留咪.Clark 安适护理在强直性脊柱炎患者中的应用效果[J].中国民康医学,2026,38(01):194-196.

[7] 周艳.认知行为干预结合分阶段康复训练在强直性脊柱炎患者中的应用效果[J].中外医学研究,2024,22(12):86-90.

[8] 黄英,朱雅洁.认知行为疗法在类风湿关节炎患者恐惧症中的应用[J].湘南学院学报(医学版),2023,25(01):60-65.

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