

梯度康复模式在中青年半月板损伤患者护理中的观察

何 宾

白求恩国际和平医院 河北石家庄

【摘要】目的 观察在中青年半月板损伤患者中开展梯度康复护理模式的应用效果。**方法** 随机选取我院接收的中青年半月板损伤患者 60 例，通过入院顺序号进行分组，将 30 例单号患者分为对照组，30 例双号患者分为观察组。对照组采取常规护理，观察组开展梯度康复护理模式，对比分析两组护理效果。**结果** 护理后，观察组患者的疼痛程度和焦虑程度均明显轻于对照组，下床活动时间和住院时间短于对照组，发生的并发症少于对照组，膝关节功能以及生活活动能力改善效果优于对照组，（ $P < 0.05$ ）。**结论** 在中青年半月板损伤患者中开展梯度康复模式，能够进一步提升临床护理服务质量，减轻患者的疼痛程度，改善因疼痛所引起的负性情绪，减少并发症发生，促进患者身体恢复。

【关键词】 中青年半月板损伤；梯度康复模式；护理效果；临床观察

【收稿日期】 2026 年 7 月 3 日

【出刊日期】 2026 年 8 月 2 日

【DOI】 10.12208/j.cn.20260431

Observation of the gradient rehabilitation model in the nursing of young and middle-aged patients with meniscus injury

Bin He

Bethune International Peace Hospital, Shijiazhuang, Hebei

【Abstract】Objective To observe the application effect of gradient rehabilitation nursing mode in young and middle-aged patients with meniscus injury. **Methods** 60 cases of young and middle-aged patients with meniscus injury in our hospital were randomly selected and grouped by admission sequence number. 30 cases of patients with single number were divided into control group and 30 cases of patients with double number were divided into observation group. The control group was given routine nursing, and the observation group was given gradient rehabilitation nursing mode. The nursing effect of the two groups was compared and analyzed. **Results** after nursing, the degree of pain and anxiety of patients in the observation group were significantly lighter than those in the control group, the time of getting out of bed and hospitalization were shorter than those in the control group, the complications were less than those in the control group, and the improvement effect of knee joint function and life activity ability in the observation group was better than that in the control group, ($P < 0.05$). **Conclusion** the gradient rehabilitation mode in young and middle-aged patients with meniscus injury can further improve the quality of clinical nursing service, reduce the degree of pain, improve the negative emotions caused by pain, reduce complications, and promote the physical recovery of patients.

【Keywords】 Meniscus injury in young and middle-aged people; Gradient rehabilitation mode; Nursing effect; Clinical observation

中青年半月板损伤是膝关节纤维软骨盘损伤，常因运动损伤、过度使用或撞击造成，对关节功能影响大。临床护理主要针对疼痛、关节活动度和功能锻炼，包括药物、物理治疗和康复训练。但现有护理模式存在不足，如个体化不足、训练针对性不强和专业水平不一。未来需优化护理策略，提高治疗效果和生活质量^[2]。为探寻最佳护理方案，我院对其患者实施了梯度康复模

式，并将最终取得的临床护理效果在文中进行了总结分析：

1 资料与方法

1.1 一般资料

在 2023 年 9 月至 2025 年 9 月这期间，本医院共收治了 60 例中青年半月板损伤患者。根据患者入院时的顺序，按照单双号码将其分为观察组（双号）和对照

组（单号），每组各有 30 例患者。在观察组中，男性 18 例，女性 12 例，平均年龄为 (38.50 ± 1.20) 岁。对照组的男性 17 例，女性 13 例，平均年龄为 (38.00 ± 1.10) 岁。两组资料对比无明显差异 ($P > 0.05$)，因此两组患者具备可比性。

1.2 方法

对照组给予常规护理，护理内容包括：疼痛管理，通过药物和非药物手段减轻患者疼痛；关节活动度恢复，通过物理治疗和康复训练提高关节活动度；功能锻炼，通过逐步增加运动量，提高患者的关节功能和肌肉力量；心理护理，关注患者的心理状态，提供心理支持和指导。

观察组开展梯度康复模式，（1）初期康复护理：患者入院后需完全休息，避免膝关节活动，使用拐杖辅助行走，保持轻微屈曲。冰敷每次 15-20 分钟，每小时一次，以减轻炎症。药物包括非甾体抗炎药（NSAIDs）和局部冷敷，必要时使用麻醉性止痛药。（2）中期康复护理：在物理治疗师指导下，进行关节松动和逐步活动，同时增强股四头肌和腘绳肌力量。平衡训练以提升稳定性。（3）后期康复护理：继续关节松动和主动活动，恢复关节活动度，进行日常生活功能训练，如上下楼梯、弯腰拾物。逐步增加有氧运动强度。（4）心理护理：使用心理评估工具，评估并处理患者心理问题，如焦虑和抑郁，提供认知行为疗法。（5）健康教育：提供康复过程指导、器材使用说明、训练要点、饮食建议，强调高蛋白、低脂肪饮食，以及体重管理和规律活动的重要性。

1.3 评估标准

1) 疼痛评估：运用视觉模拟评分法（VAS）评价患者的疼痛程度，最高分值 10 分，得分越低疼痛越轻。

2) 焦虑程度评价：运用汉密尔顿焦虑量表（HAMA）评定，量表总分为 100 分，分值越低反应患者的焦虑状态越轻微。3) 记录并比较两组患者的下床活动时间、住院时间及并发症发生率。4) 膝关节功能评估：采用美国特种外科医院膝关节（HSS）评分量表对膝关节功能进行评价，总分 80 分，得分越高表明膝关节功能恢复状况越好。5) 生活活动能力评价：采用 Barthel 指数（MBI）对患者的生活活动能力进行评价，量表满分 100 分，得分越高表示生活活动能力得到显著提升。

1.4 统计学方法

采用 SPSS 24.0 统计学软件处理数据。计量指标以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示，采取 t 检验；计数指标用 $[n (\%)]$ 表示，采取 χ^2 检验；两组数据对比有统计学意义用 $P < 0.05$ 表示。

2 结果

2.1 两组评分指标对比

护理前，两组患者的疼痛和焦虑程度评分对比无显著差异 ($P > 0.05$)；护理后，观察组患者的疼痛和焦虑程度评分均显著低于对照组，下床活动和住院所用时间均短于对照组，两组结果对比具有统计学意义 ($P < 0.05$)，见表 1。

2.2 两组并发症发生情况

观察组患者的并发症发生率低于对照组，($P < 0.05$)，见表 2。

2.3 康复指标对比

护理前，两组患者指标评分结果对比差异较小 ($P > 0.05$)；护理后，观察组患者的膝关节功能改善效果优于对照组，生活活动能力与对照组相比显著提高，($P < 0.05$)，见表 3。

表 1 两组指标比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	n	疼痛程度（分）		焦虑程度（分）		下床活动时间（d）	住院时间（d）
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理后	护理后
观察组	30	7.71 ± 1.21	4.20 ± 0.40*	21.71 ± 1.23	6.21 ± 0.45*	3.20 ± 0.20	8.51 ± 1.14
对照组	30	7.69 ± 1.18	5.10 ± 0.60*	21.69 ± 1.20	9.03 ± 1.34*	4.80 ± 0.40	9.25 ± 1.56
t 值		0.0648	6.8359	0.0637	10.9270	19.5959	2.0977
P 值		0.9485	0.0001	0.9494	0.0001	0.0001	0.0403

注：与本组护理前比较，* $P < 0.05$ 。

表 2 组间患者并发症对比详情（n、%）

组别	例	感染	尿潴留	深静脉血栓	关节肿胀	并发症（%）
观察组	30	0	0	1 (3.33)	0	1 (3.33)
对照组	30	1 (3.33)	1 (3.33)	3 (10.00)	1 (3.33)	6 (20.00)
χ^2 值						4.0431
P 值						0.0443

表 3 两组指标对比详情[$n(\bar{x} \pm s)$]

分组	n	膝关节功能/分		MBI (分)	
		护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	30	56.80±4.30	75.30±5.50*	59.22±4.32	93.81±6.83*
对照组	30	56.90±4.40	64.50±5.20*	59.28±4.47	85.15±5.01*
t 值		0.0890	7.8152	0.0529	5.5998
P 值		0.9294	0.0001	0.9580	0.0001

注：*表示与本组护理前比较，* $P<0.05$ 。

3 讨论

中青年半月板损伤多由运动损伤、关节过度使用和内撞击引起，尤其在足球、篮球等运动中常见。半月板损伤可致慢性膝痛、活动受限及功能障碍，甚至加速关节软骨退变，增加骨关节炎风险。现行护理模式尚存在不足^[5]。这些缺陷主要体现在护理措施缺乏针对性，未能充分考虑每位患者的个体差异和特定需求；康复训练内容单一，无法满足患者多样化的康复需求；护理人员的专业水平不一，这直接影响了护理服务的质量和效果；最后，护理过程中缺乏有效的沟通和反馈机制，导致护理质量的持续改进难以实现^[6]。因此，针对半月板损伤的护理需要更加精细化、个体化和专业化的管理，以确保患者得到最佳的康复护理服务。为进一步提高临床护理质量，我院对其患者开展了梯度康复模式，且最终获得了较好的护理效果。分析原因为，梯度康复模式护理的理念根植于对患者个体差异的尊重和全面康复的追求。这一模式强调，根据患者的具体病情、年龄、性别、职业等多方面因素，量身定制康复计划，通过逐步提升康复的强度和难度，旨在实现最佳康复效果^[7]。其核心理念在于遵循循序渐进的原则，不仅考虑到患者的生理恢复，更注重患者在康复过程中的心理体验，从而确保患者能够全面恢复健康。在此理念指导下，梯度康复模式护理在中青年半月板损伤患者护理中展现出显著的作用和优势。通过个性化的护理计划，患者能够得到更加精准和有效的治疗，从而提高康复效果并减少并发症的发生^[8]。此康复模式通过逐渐增强难度和强度，让患者逐渐适应，减少不适。同时，它注重患者体验，提高满意度。此外，此模式有助于提升护理人员的技能，促进护理质量提升，确保患者获得高品质的护理服务^[9]。

综上所述，实施梯度康复模式于中青年半月板损伤患者群体，可有效改善患者的疼痛程度和负性情绪，减少并发症发生，加速患者的身体康复进程。但本文研究数据有限，此还望相关学者能够做更深入的探究，

为临床提供更多有价值的参考数据。

参考文献

[1] 林琳,纪惠丹,明慧.加速康复外科理念下的阶段式康复护理在半月板损伤患者中的应用[J].中西医结合护理(中英文),2025,11(1):101-104.

[2] 王玲.运动康复护理在膝关节半月板损伤患者中的应用价值研究[J].运动与健康,2024,3(12):21-24.

[3] 李玲玲,潘园园,周云云.阶段式康复护理融合加速康复外科理念在半月板损伤行关节镜修复术患者中的应用[J].齐鲁护理杂志,2023,29(8):43-46.

[4] 唐丽,余晓艳,晏显会,等.强化股四头肌锻炼在半月板损伤行膝关节术后康复护理患者中的应用及对美国特种外科医院膝关节功能评分的影响[J].山西医药杂志,2023,52(9):709-712.

[5] 黄丽,郑月芳.早期康复护理干预对运动中半月板损伤病人膝关节功能的影响评价[J].黑龙江中医药,2023,52(2):333-335.

[6] 邓文娟,卞湖静.5E 康复护理模式对半月板损伤术后患者的应用效果[J].贵州医药,2023,47(8):1336-1338.

[7] 谢水娜,姜会枝,袁晓雪.脉冲磁热疗联合康复护理在半月板损伤微创手术患者中的应用[J].护理实践与研究,2021,18(20):3075-3077.

[8] 赵琪,田娜.综合康复护理在膝关节半月板损伤修复中的应用及对膝关节功能的影响研究[J].数理医药学杂志,2021,34(10):1552-1554.

[9] 冉继红,吴玲,罗郑萍.对接受膝关节镜下半月板缝合术后的半月板损伤患者进行综合康复护理的效果评价[J].当代医药论丛,2020,18(7):256-257.

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