

早期康复治疗对骨科手术患者术后恢复的影响探析

杨丽伟

邯郸市永年区中医院 河北 邯郸 057150

摘要：目的：探究早期康复治疗对骨科手术患者术后恢复的影响。方法：选取在2021年2月-2023年6月本院收治的80例骨科手术患者，随机分为观察组（早期康复治疗）、对照组（常规治疗）各40人。结果：相比对照组，观察组治疗效果好，且疼痛症状、生活质量改善更明显（ $P < 0.05$ ）。结论：早期康复治疗对骨科手术患者术后恢复的影响效果十分显著。

关键词：早期康复治疗；骨科手术；术后恢复

骨科手术患者的术后康复对于促进患者尽早恢复功能、减轻疼痛、降低并发症风险至关重要^[1]。早期康复治疗在骨科手术后的恢复中扮演着重要角色。通过采取适当的康复措施，可以帮助患者缩短住院时间、提高生活质量，并促进骨骼结构的愈合和功能的恢复^[2]。本文旨在探究早期康复治疗对骨科手术患者术后恢复的影响。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取在2021年2月-2023年6月本院收治的80例骨科手术患者，随机分为观察组男21例、女19例，平均年龄（ 38.36 ± 5.56 ）岁；对照组男23例、女17例，平均年龄（ 39.20 ± 5.35 ）岁。资料差异不明显， $P > 0.05$ 。纳入标准：包括骨折修复手术、关节置换手术、脊柱手术等各种骨科手术患者。排除标准：（1）严重的合并症：如心脏病、呼吸系统疾病等需要特殊处理的严重合并症；（2）神经系统功能障碍：例如中风后遗症、周围神经损伤等导致康复受限的神经系统功能障碍；（3）术后并发症未得到有效控制：如术后感染、出血等严重并发症还未得到有效控制的患者；（4）无法配合康复治疗的患者：如认知功能受损、精神疾病等导致患者无法配合康复治疗的情况。

1.2 方法

常规治疗对照组：常规药物、适当休息、物理疗法等。给予观察组早期康复治疗：（1）疼痛管理：根据患者的疼痛程度和药物耐受性，合理使用止痛药物。常见的止痛药物包括非甾体类抗炎药、阿片类药物等。冷敷可以减轻炎症和疼痛，通常在术后24-48小时内使用。热敷可以缓解疼痛、改善血液循环，在术后2-3天后开始使用。理疗、超声波疗法、经皮神经电刺激等康复疗法可以缓解肌肉紧张、改善血液循环，从而减轻疼痛。此外，保持良好的作息、饮食习惯，避免不良姿势

和剧烈活动，有助于减轻疼痛。（2）肿胀管理：将患肢抬高至心脏水平以上，以促进静脉和淋巴回流，减轻肿胀。使用弹性绷带或压力袜可以压迫局部组织，减轻肿胀。在术后24-48小时内，通过冰敷减轻局部炎症和肿胀。每次冰敷约15-20分钟，每天进行2-3次。在术后2-3天后，通过热敷促进血液循环，加速消肿。每次热敷约20-30分钟，每天进行1-2次。对患者进行针对性的淋巴引流按摩，以加速组织液回流。使用间歇性充气加压装置，如间歇性充气压力泵，减轻肢体肿胀。（3）关节活动度锻炼：在术后早期，患者可能无法主动活动关节。可以使用辅助工具（如被动运动仪）帮助患者进行关节活动。在患者疼痛和肿胀缓解后，开始进行主动关节活动，指导患者逐渐增加活动范围和锻炼强度。通过关节松动术来改善关节活动度。这有助于缓解关节僵硬，促进血液循环。患者在出院后，应坚持进行关节活动度锻炼。这可以帮助维持关节活动度，防止僵硬。（4）肌肉力量训练：在康复早期，患者可能在活动关节时感到疼痛。此时可以进行等长收缩训练，即通过收缩肌肉而不改变关节位置来增强肌肉力量。在疼痛缓解后，可以进行动态收缩训练，逐步增加活动范围和锻炼强度。使用弹性带、哑铃等辅助工具，逐渐增加肌肉力量训练的阻力。这可以帮助患者提高肌肉力量，改善关节稳定性。通过重复完成日常活动任务，帮助患者重建正确的运动模式，提高肌肉协调性和力量。并且，提高患者的平衡能力，有助于降低跌倒风险，增强关节稳定性。（5）功能性训练：基础日常生活活动训练：例如，床上活动、床间转移、坐姿平衡等。这些训练有助于提高患者在日常生活中的基本活动能力。根据患者的兴趣和爱好，设置个性化的活动训练。如园艺、烹饪、书画等。这可以帮助患者更快地恢复兴趣爱好，提高生活质量。指导患者逐渐增加活动量和活动时间，以提高心肺功能和耐

力。对于即将出院的患者，进行社区适应性训练，以帮助患者适应回家后的生活环境。对于运动员或体育爱好者，指导其进行体育专项训练。这可以帮助患者恢复运动技能。(6)呼吸训练：通过深呼吸练习，可以扩张肺部，增加肺活量，促进气体交换。患者可以通过练习深呼吸来进行肺部的舒展和收缩，有助于避免肺部感染和防止肺不张。咳嗽是清除呼吸道分泌物的有效方式，但手术后的患者可能因为疼痛或担心伤口裂开而不愿意咳嗽。通过适当的指导和训练，患者可以学会正确的咳嗽姿势和技巧，以减少呼吸道分泌物的潴留。通过呼吸肌的锻炼，可以增强肺部功能和呼吸效率。这包括使用特定的呼吸器材或进行一些特定的呼吸肌训练动作。合理的体位和姿势可以帮助改善患者的呼吸效果，避免肺部不张和呼吸道分泌物潴留。因此，需要对患者进行相关的体位指导和训练。(7)营养支持：蛋白质对于骨组织修复和肌肉恢复至关重要。为了促进伤口愈合和肌肉修复，患者需要摄入足够的蛋白质。可以通过增加摄入富含蛋白质的食物，如瘦肉、鱼类、家禽、乳制品、豆类和坚果等来实现。适当的维生素和矿物质摄入对于骨科手术患者的康复也非常重要。例如，钙和维生素D有助于骨骼健康，维生素C有助于伤口愈合。患者可以通过食物或补充剂来摄取足够的维生素和矿物质。保持足够的液体摄入对于维持水平衡、预防尿路感染以及促进伤口愈合都非常重要。患者应饮用足够的水或其他无咖啡因、无糖的液体，以满足身体的需要。膳食纤维有助于消化系统的正常运作，预防便秘等问题。患者可以增加摄入新鲜水果、蔬菜、全谷物和豆类等富含膳食纤维的食物。过多的糖分和饱和脂肪可能会导致体重增加、炎症

反应增加，并对康复产生负面影响。患者应避免食用过多的糖分和高脂肪食物。对于消化能力较弱的患者，可采取流质饮食、半流质饮食等方式，或者使用营养补充剂，确保患者摄入足够的营养。

1.3 观察指标

(1) 治疗效果，显效：患者术后疼痛明显缓解，肌肉力量、关节活动度和平衡能力得到较明显的改善，恢复迅速且恢复程度较好。有效：患者术后疼痛减轻，肌肉力量、关节活动度和平衡能力有所改善，恢复较快但恢复程度相对较轻。无效：患者术后疼痛未得到缓解，肌肉力量、关节活动度和平衡能力没有明显改善，恢复缓慢或未见明显恢复；(2) VAS、VRS、PPI评分标准评价疼痛症状；(3) SF-36量表评价生活质量。

1.4 统计学分析

SPSS23.0处理数据，($\bar{x} \pm s$)与(%)表示计量与计数资料，分别行 t 与 χ^2 检验， $P < 0.05$ ，差异有统计学意义。

2 结果

2.1 治疗总有效率：观察组高于对照组($P < 0.05$)，见表1。

表1 治疗总有效率【 $n(\%)$ 】

分组	n	显效	有效	无效	总有效率
观察组	40	20	18	2	38(95)
对照组	40	16	14	10	30(75)
χ^2					6.259
P					<0.05

2.2 VAS、VRS、PPI评分：观察组降低明显($P < 0.05$)，见表2。

表2 VAS、VRS、PPI评分($\bar{x} \pm s$, 分)

分组	n	VAS		VRS		PPI	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
观察组	40	5.64±2.14	4.06±1.10	34.58±2.33	26.08±1.17	4.64±0.74	2.36±0.48
对照组	40	5.63±2.16	4.78±1.25	34.55±2.41	29.02±1.36	4.64±0.68	3.24±0.52
t		1.305	9.036	1.365	8.654	1.230	9.254
P		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

2.3 生活质量：观察组升高明显($P < 0.05$)，见表3。

表3 生活质量($\bar{x} \pm s$, 分)

分组	n	社会功能		躯体功能		认知功能		角色功能	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
观察组	40	70.26±3.11	90.39±4.45	72.19±2.02	91.22±4.05	70.32±1.58	92.14±4.58	72.18±2.06	88.96±5.41
对照组	40	70.48±2.05	80.12±3.29	72.11±2.06	78.66±3.47	70.06±1.69	82.33±3.25	72.14±1.96	79.58±3.12
t		0.685	6.325	0.203	9.158	0.269	5.147	0.365	8.254
P		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

3 讨论

骨科手术后，患者的康复治疗对于恢复功能和生活质量至关重要。近年来，早期康复治疗理念逐渐得到广泛认可，强调在术后尽快开始康复治疗，以促进伤口愈合、减轻疼痛、预防并发症和提高生活质量^[3]。

早期康复治疗是一种在患者疾病或损伤后立即开始的康复治疗方法，旨在加速康复、改善功能结果、减少并发症和降低医疗费用^[4]。早期康复治疗跨越了传统康复和临床医学之间的界限，实现了多学科协作，包括物理治疗、作业治疗、言语治疗、心理治疗、营养支持等^[5]。早期康复治疗广泛应用于各种疾病和损伤，如骨科手术、心肺疾病、神经系统疾病、烧伤等^[6]。越早开始康复治疗，患者越有可能实现更好的康复效果。本文通过探究早期康复治疗对骨科手术患者术后恢复的影响，结果显示，观察组治疗效果高，且疼痛症状、生活质量改善更明显（ $P < 0.05$ ）。原因为：通过药物治疗、冷热敷、理疗等方法，早期康复治疗可以帮助患者减轻疼痛，提高舒适度，降低对止痛药的依赖。早期康复治疗过程中的关节活动度锻炼和肌肉力量训练有助于促进血液循环，从而改善伤口愈合环境^[7]。早期开始关节活动度锻炼，可以帮助患者预防关节僵硬和粘连，提高关节活动度^[8]。康复训练中的肌肉力量训练可以帮助患者提高手术部位的稳定性和支撑能力，降低肌肉萎缩的风险^[9]。此外，早期康复治疗注重患者的整体功能恢复，包括日常生活活动和运动功能。通过针对性训练，患者可以改善功能性活动能力，提高生活质量。

综上所述，对骨科手术患者应用早期康复治疗能够获

得更高的治疗效果，减轻其疼痛症状，改善生活质量。

参考文献

- [1]曹倩,鄧瑞娟.早期康复护理干预在骨科下肢大手术后的应用及对深静脉血栓的预防价值分析[J].临床医学工程,2022,29(11):1557-1558.
- [2]侯玮,姚有榕,刘霞,等.中医药特色疗法联合早期康复护理在骨科术后患者中的应用[J].中医药管理杂志,2023,31(3):161-163.
- [3]李淑杰.早期康复护理对提升骨科患者术后康复效果的临床研究[J].中国药物与临床,2021,21(8):1450-1452.
- [4]杨榕芳.间歇压力充气泵联合早期康复护理在骨科糖尿病患者中的应用[J].医疗装备,2020,33(18):187-188.
- [5]王庆霞.早期康复护理对提升骨科患者术后康复效果的临床研究[J].中国保健营养,2021,31(29):236.
- [6]李子怡,宋为群,杜巨豹,等.骨科康复一体化模式下膝关节单髁置换术后1年内膝关节功能康复转归的临床研究[J].中国康复医学杂志,2023,38(4):459-465,471.
- [7]解焕鑫,杨华清,李强,等.依托网络的案例教学法联合思维导图教学模式在骨科康复教学中的应用与评价[J].中国医刊,2023,58(3):345-348.
- [8]严思彤,李翠翠,胡靖.基于Web of Science数据库的骨科康复研究热点分析与展望[J].中华现代护理杂志,2023,29(12):1625-1628.
- [9]张艳平,金姬延,刘东晖,等.腰椎后路减压融合内固定术加速康复外科对骨科护士护理的知识、信念和行为的效果分析[J].中国微创外科杂志,2021,21(2):139-144.