

浅谈骨科术后的功能锻炼及康复护理体会

张倩

(陕西省人民医院 710068)

摘要:本文分析了骨科患者术后功能锻炼方法及康复护理经验。方法:选择 2017 年 1 月至 2019 年 11 月在我院接受腰椎和髋关节手术的患者 100 例,按照随机原则分为观察组和对照组,每组五十名患者被分配到对照组和观察组中。对照组患者护理采用抗感染性和抗炎性,观察组患者在对照组的基础上接受功能性运动护理,并比较和分析两组的临床疗效。观察组患者在腰椎手术后恢复明显优于对照组($P < 0.05$),差异有统计学意义。结论对骨科术后患者进行功能锻炼,可以提高患者的术后康复效果,缩短康复时间,促进患者生活质量的改善,使患者早日康复,值得临床推广和应用。

关键词:骨科术后;功能锻炼;康复护理体会

骨科患者可能会由于术后活动量减少而出现关节纤维僵硬,变性,骨质疏松和虚弱,因此应加强功能锻炼。本文从 2017 年 1 月至 2019 年 11 月,我们对 100 例接受了腰椎和髋关节手术的患者进行了功能锻炼,并取得了良好的护理效果,具体情况如下。

一、资料与方法

(一)临床资料

我们选择了 2017 年 1 月至 2019 年 11 月在我院接受腰椎和髋关节手术的患者,根据随机原则将患者分为观察组 50 例和对照组 50 例。在观察组中,22 例女性,28 例男性,平均年龄(37.4 ± 5.2)岁,年龄 23-68 岁。在对照组中,年龄在 24-66 岁之间的男性为 25 例,女性为 25 例,平均年龄(36.8 ± 4.9)岁。所有患者均患有临床并发症,如麻木,疼痛和四肢温度降低。性别,年龄和临床症状等一般信息显示两组患者之间无显著差异($P > 0.05$),并且具有可比性。

(二)方法

对照组患者术后接受抗感染药,抗炎药等常规护理,观察组患者以对照组为基础进行功能锻炼,具体方法如下:

1.腰椎术后患者的功能锻炼

首先,锻炼腰背肌。手术一周后,患者接受了“五点支撑法”指导运动,让患者进行仰卧弯膝,并以头、腿和双轴为支撑,把臀部、背部和腰部及下肢撑起,到最高点后再次支撑进行训练,标准适度对伤口的疼痛不会恶化。之后,将腰骶部与床表面之间的距离逐渐增加,大约每次运动半小时,每天锻炼 3 次。其次,练习牵拉神经根。手术后第三天,要求患者仰卧,护士帮助患者进行直腿运动,抬高腿直到无法抬起,然后慢慢放下下肢。每天轮流举约 30 次,训练两组,每组 15 次。如果牵引角度过大或牵引频率过高,神经根可能会浮肿,疼痛可能会加重。因此,应基于患者的无痛感确定牵引角度和牵引次数。

2.髋关节术后患者的功能锻炼

首先,对股四头肌进行等长收缩功能训练。首先,保持患者的膝盖静止不动,并指导患者进行交替和间歇训练以及患肢的四头肌放松和收缩运动,这需要 6 秒钟的连续收缩,连续收缩时间和每次连续松弛,运动时间比约为 1; 2,每天运动 30 次,每组每天运动 15 次,每天 2 组,具体取决于患者的训练情况,并且训练次数每天最多可增加 150 次。其次,对髋关节进行屈伸训练。指导患者的髋关节屈伸运动。患者可以忍受最大疼痛的屈曲角度持续约 20 秒,然后每天恢复并锻炼 100 次,每组应锻炼 20 次并每天进行 5 组。患者的功能性运动指导主要是执行主动运动,辅以被动运动,并坚持循序渐进的原则。

3.心理康复护理

观察组的患者将接受心理康复护理,以支持,指导和鼓励患者,以帮助他们维持良好的精神状态,并使他们的神经肌肉协调保持最佳状态,病人配合锻炼的热情。

(三)观察指标

观察和比较两组患者的运动功能,包括腰椎手术患者的肢体肿胀时间,运动范围,床到腰骶部的距离以及伸直度。

(四)种统计方法

用 SPSS 17.0 软件对实验数据进行统计分析,对实测数据进行 t 检验,差异具有统计学意义, $P < 0.05$ 。

二、结果

(一)比较两组腰椎手术患者的术后恢复情况

观察组腰骶区域与床面之间的距离为(16.7 ± 4.2)cm,直腿改善试验为(65.2 ± 5.8)°,对照组腰骶区域与床面之间的距离是(11.9 ± 2.8)cm。直腿改善研究为(54.8 ± 6.8)°;观察组患者的术后恢复优于对照组($P < 0.05$),差异具有统计学意义。

(二)两组髋关节手术患者术后恢复的比较

在观察组中,肿胀和疼痛镇静时间为(6.9 ± 2.5)天,运动范围为(96.1 ± 6.8)°,对照组患者的肿胀和疼痛镇静时间为(9.2 ± 3.8)天,运动范围为(81.9 ± 10.8)°。观察组患者术后恢复优于对照组($P < 0.05$),差异有统计学意义。

三、讨论

功能性运动护理对骨科术后患者非常重要,但是功能性运动目前并未受到太多关注,因为它容易受到患者的心理和术后疼痛的影响。如果没有手术后的功能锻炼指导,可能会发生诸如关节粘连和肌肉萎缩等并发症,这将严重影响患者的日常生活和工作。功能锻炼有助于缓解患肢肿胀和疼痛,缓解疼痛,促进局部血液循环并加快速度恢复患者的四肢功能还可以预防并发症,例如骨质疏松症,废用肌肉萎缩,疤痕粘连和关节僵硬。这项研究表明,2017 年 1 月至 2019 年 11 月在我院接受腰椎和髋关节手术的患者 100 例,每组五十名患者被分配到对照组和观察组中,观察组腰椎和髋关节手术患者的术后恢复明显优于对照组($P < 0.05$),差异有统计学意义。

结语:总之,对骨科术后患者进行功能锻炼可增强患者的术后康复效果,缩短康复时间,促进患者生活质量的改善,并使患者迅速康复,用于临床推广和应用。

参考文献:

- [1]黄绪奎.骨科术后的功能锻炼与康复护理[J].家庭生活指南,2020(04):189.
- [2]古丽娅·阿孜满.浅谈骨科术后的功能锻炼及康复护理体会[J].世界最新医学信息文摘,2016,16(14):255+258.
- [3]杨国会.骨科术后的功能锻炼和康复护理体会[J].现代养生,2015(02):188.

姓名:张倩 出生年月:1995.8.20 性别:女 籍贯:陕西省渭南市民族:汉 学历:专科 职称:护师 研究方向:骨科术后康复功能锻炼 单位:陕西省人民医院 邮编:710068