

# 系统健康教育护理模式在膝关节损伤护理中的效果分析

艾晓燕

湖北省咸宁市第一人民医院 湖北咸宁 437000

**摘要:**目的:探讨系统健康教育护理模式在膝关节损伤护理中的效果分析。方法:选择2022年11月至2023年11月54例膝关节损伤患者,经随机数字表法分为观察组及对照组,均n=27例。对照组予以常规护理,观察组在其基础上给予系统健康教育护理。比较两组患者膝关节功能、健康知识知晓程度、疼痛程度。结果:观察组及对照组Lysholm评分较护理前提高,观察组高于对照组( $P < 0.05$ )。观察组临床症状等5方面的健康知识知晓程度评分均高于对照组( $P < 0.05$ )。观察组及对照组VAS均较护理前降低,且护理后5d、10d、15d观察组低于对照组( $P < 0.05$ )。结论:系统健康教育护理模式的应用,对改善膝关节损伤患者的膝关节功能、提高健康知识知晓度,减轻疼痛感均具有积极影响,值得推广应用。

**关键词:**系统健康教育护理;常规护理;膝关节损伤;膝关节功能;健康知识;疼痛程度

## 引言

膝关节是人体结构中一个活动相对较多,结构较复杂的一个关节,对我们日常活动发挥着至关重要的作用,因此我们要保护好膝关节,一旦膝关节出现损伤,如若不及时治疗会影响未来的活动能力<sup>[1]</sup>。而在治疗中需要长期固定膝关节,这又很容易造成膝关节僵硬,粘连等不良情况,因此一个科学的护理对于促进患者恢复十分重要,给予膝关节损伤患者系统健康教育护理模式能够有效恢复膝关节功能,具有重要价值<sup>[2]</sup>。鉴于此,本研究采取随机对照法对54例膝关节损伤患者进行研究,探讨系统健康教育护理模式的具体影响,现报道如下:

## 1. 资料与方法

### 1.1 临床资料

选择2022年11月至2023年11月54例膝关节损伤患者,经随机数字表法分为观察组及对照组,均n=27例。对照组男13例,女14例,年龄(23-67)岁,平均(42.90±1.75)岁;病史(1-3)个月,平均(1.84±0.25)个月。观察组男13例,女14例,年龄(23-68)岁,平均(45.00±1.98)岁;病史(1-3)个月,平均(1.85±0.24)个月。资料可比( $P > 0.05$ ),研究经医学伦理学审查。

### 1.2 纳入、排除标准

纳入标准:(1)患者知情同意;(2)单侧膝关节损伤;(3)病史不低于1个月。排除标准:(1)视听、精神障碍;(2)中途退出研究;(3)信息不全。

## 1.3 方法

对照组予以常规护理,对患者进行健康知识宣教,为患者提供饮食指导,用药指导和锻炼指导。

观察组在其基础上给予系统健康教育护理。具体护理措施如下:(1)成立专门的系统健康教育护理小组,成员由经验丰富的护士组成,并对其进行培训合格后上岗。(2)制定宣教计划,护理人员确定好宣教的方式和手段,如通过视频图片和为患者发放健康手册等方式帮助患者了解疾病相关知识以及膝关节功能康复训练的重要性;通过对患者进行正念来帮助患者建立正确的思想,从而使患者改变自身行为,坚持康复训练,使患者对医嘱的依从度增加。同时也要对患者进行心理干预,帮助患者舒缓不良情绪,树立正确的心理观念,以积极乐观的心态面对疾病;同时要让患者和家属意识到膝关节损伤的危害,让患者明白康复训练的必要性,同时督促患者积极配合膝关节康复训练,并遵医嘱进行药物治疗。

## 1.4 观察指标

(1)膝关节功能。给予Lysholm膝关节评分表<sup>[3]</sup>评估,0-100分,分数越高,功能越强。(2)健康知识知晓程度。使用医院自制健康知识自评量表<sup>[4]</sup>,Cronbachs  $\alpha$ 系数为0.86,共5个维度,均0-100分,分数越高,知晓程度越高。(3)疼痛程度。使用VAS(视觉模拟评分量表)<sup>[5]</sup>进行评估,共10分,分数越高,疼痛程度越强。

### 1.5 统计分析

给予 SPSS 25.0 统计学软件分析, 计量资料分别用均数  $\pm$  标准差 ( $\bar{x} \pm s$ )、率表示, 比较分别采用 t、 $\chi^2$  检验,  $P < 0.05$  则差异有统计学意义。

## 2. 结果

### 2.1 Lysholm 评分比较

观察组及对照组 Lysholm 评分较护理前提高, 观察组高于对照组 ( $P < 0.05$ )。见表 1。

表 1 Lysholm 评分比较 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	护理前 (分)	护理 5d (分)	护理 10d (分)	护理 15d (分)
观察组	27	49.38 $\pm$ 3.28	51.39 $\pm$ 1.82	64.77 $\pm$ 2.03	80.82 $\pm$ 0.95
对照组	27	50.05 $\pm$ 3.24	45.83 $\pm$ 1.99	62.11 $\pm$ 1.92	74.38 $\pm$ 1.08
t	/	0.755	10.713	4.947	23.265
P	/	0.454	<0.001	<0.001	<0.001

### 2.2 健康知识知晓程度比较

观察组临床症状、疾病知识、生活保健、康复锻炼、

注意事项 5 方面的健康知识知晓程度评分均高于对照组 ( $P < 0.05$ )。见表 2。

表 2 健康知识知晓程度比较 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	临床症状 (分)	疾病知识 (分)	生活保健 (分)	康复锻炼 (分)	注意事项 (分)
观察组	27	90.94 $\pm$ 2.14	89.93 $\pm$ 2.17	90.96 $\pm$ 1.86	91.17 $\pm$ 2.58	90.83 $\pm$ 1.41
对照组	27	84.95 $\pm$ 2.78	83.38 $\pm$ 2.38	85.82 $\pm$ 2.03	87.08 $\pm$ 2.90	82.68 $\pm$ 2.17
t	/	8.872	10.567	9.701	5.475	16.364
P	/	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001

### 2.3 VAS 比较

观察组及对照组 VAS 均较护理前降低, 且护理后 5d、

10d、15d 观察组低于对照组 ( $P < 0.05$ )。见表 3。

表 3 VAS 比较 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	护理前	护理后 5d	护理后 10d	护理后 15d
观察组	27	8.02 $\pm$ 1.03	6.34 $\pm$ 1.02	4.10 $\pm$ 0.94	3.14 $\pm$ 1.02
对照组	27	8.00 $\pm$ 1.08	7.79 $\pm$ 1.13	5.63 $\pm$ 1.05	4.81 $\pm$ 1.16
t	/	0.070	4.949	5.641	5.618
P	/	0.945	<0.001	<0.001	<0.001

## 3. 讨论

近年来发生膝关节损伤的患者越来越多, 患者除了活动功能受到限制以外, 还要承受巨大的疼痛, 为患者带来非常大的痛苦, 严重影响患者的生活质量<sup>[6]</sup>。系统健康教育护理模式是一种科学有效的现代化护理模式, 能够针对膝关节损伤患者进行相应的健康教育来提高患者对疾病的重视, 从而坚持康复训练, 促进恢复<sup>[7]</sup>。本研究中, 观察组及对照组 Lysholm 评分较护理前提高, 观察组高于对照组。说明对膝关节损伤患者实行系统健康教育护理, 患者的膝关节功能评分更高, 分析原因在于护理人员会通过图片, 视频, 宣传手册等帮助患者认识到康复训练的重要性, 从而促使患者检查训练, 因此患者膝关节功能恢复更好, 评分更高<sup>[8]</sup>。

本研究中, 观察组临床症状等 5 方面的健康知识知晓程度评分均高于对照组, 说明对膝关节损伤患者实行系统健康教育护理, 患者的健康知识知晓程度更高, 分析原因在于护理人员会通过图片视频, 为患者发放宣传手册等方式对患者进行健康宣教, 因此患者对健康知识掌握程度更高。本研究中, 观察组及对照组 VAS 均较护理前降低, 且护理后 5d、10d、15d 观察组低于对照组。说明对膝关节损伤患者实行系统健康教育护理, 患者的疼痛程度更低, 分析原因在于护理人员对患者进行正念护理, 帮助患者舒缓焦虑抑郁的不良情绪, 鼓励和支持患者, 为其建立积极健康的心态, 因此患者的疼痛阈值更高, 程度更低。

综上所述, 对膝关节损伤患者实行系统健康教育护理

患者的疼痛程度明显降低, 膝关节功能恢复更好, 同时对健康知识的掌握程度也更高, 值得推广应用。

#### 参考文献

[1] 李燕萍, 卓玉双. 快速康复外科护理对膝关节半月板损伤行关节镜微创手术患者术后 NRS 评分及睡眠质量的影响 [J]. 世界睡眠医学杂志, 2023, 10(08): 1934-1936.

[2] 鲁丽, 李蒙蒙, 白霜等. 手术室护理路径对膝关节镜韧带重建术患者关节功能恢复的影响 [J]. 齐鲁护理杂志, 2023, 29(14): 65-67.

[3] 唐春芳. Bobath 理念引导的康复护理结合多模式镇痛对膝关节损伤患者术后膝关节功能、疼痛评分的影响 [J]. 中国当代医药, 2023, 30(20): 185-188.

[4] 贾静, 付翔, 王莹. 针对性功能锻炼在运动性膝关节损伤术后康复中的应用效果分析 [J]. 中国烧伤创疡杂

志, 2022, 34(06): 426-429.

[5] 明霞, 卞丽艳, 夏冰等. 心理护理干预对运动造成膝关节损伤患者负性情绪的影响探析 [J]. 心理月刊, 2022, 17(18): 156-158.

[6] 贾苗, 吉丹亚. 围术期综合护理在膝关节损伤关节镜手术中的应用效果 [J]. 临床医学研究与实践, 2022, 7(02): 187-189.

[7] 胡曙荣, 何新宁, 梁炳南等. 基于持续性被动运动锻炼的康复干预对膝关节损伤术后患者关节功能恢复的影响 [J]. 中国医学创新, 2021, 18(34): 164-167.

[8] 陈少萍. 运动康复护理方案对温针灸治疗膝关节半月板损伤关节镜成形术后康复进程的影响 [J]. 临床医学工程, 2021, 28(11): 1585-1586.