

# 膝关节镜治疗半月板损伤的康复护理要点分析

张唯

(贵州省黔西南州人民医院 562400)

**【摘要】**目的：观察在膝关节镜辅助下实施半月板损伤手术治疗并实施康复护理的效果。方法：选择2022年6月至12月在我院接受膝关节镜辅助手术治疗半月板损伤的患者参与本次研究。患者总数，300人。结合患者的康复护理方式方法，以人数均等为原则随机分为两组。其中，应用围手术期针对性康复护理措施实施护理的150名患者纳入研究组。将应用常规护理措施实施半月板损伤康复护理的150名患者纳入普通组。观察两组患者接受不同护理方案后的疼痛评分、膝关节的功能评分、术后并发症的发生率以及患者对护理效果的满意度情况。结果：通过对比观察可知，针对膝关节镜下半月板损伤的患者实施护理时，应用康复护理措施对于缓解患者疼痛、改善患者膝关节功能、减低术后并发症发生率、提高患者对护理效果的满意度有非常显著的促进作用。组间对比数据显示研究组患者的上述几项指标水平平均优于普通组组间对比统计学差异显著 ( $P < 0.05$ )。结论：针对膝关节镜辅助手术治疗半月板损伤的患者实施康复护理措施，把握好针对性康复护理的内容要点，对于取得更好的护理效果、缓解患者疼痛、提高患者满意度、解决并发症问题有非常重要的促进作用。医院方面应当针对这类患者实施有效的康复护理措施，把握治疗各阶段的康复护理要点，为帮助患者获得更好的康复效果提供保障。

**【关键词】**膝关节镜；半月板损伤；康复护理；疼痛评分；满意度

Key analysis of rehabilitation nursing for knee scopy for meniscal injury

Zhang Wei

(Qianxinan Prefecture People's Hospital, Guizhou Province, 562400)

**[Abstract]** Objective To observe the effect of surgical surgery and rehabilitation assisted with knee scopy. Methods Patients who received knee arthroscopy-assisted surgery for meniscus injuries in our hospital from June to December 2022 were selected to participate in this study. Total number of patients, and 300 patients. Combined with the rehabilitation and nursing methods of the patients, the patients were randomly divided into two groups according to the principle of equal number of patients. Among them, 150 patients who applied perioperative targeted rehabilitation nursing measures were included in the study group. A total of 150 patients applying routine care measures to implement meniscus injury rehabilitation care will be included in the general group. The pain scores, the functional scores of the knee joint, the incidence of postoperative complications, and the patient's satisfaction with the nursing effect were observed. Results Through comparison and observation, it can be seen that when nursing for patients with knee mirror meniscus injury, the application of rehabilitation nursing measures has a significant effect on relieving patients' pain, improving patients' knee function, reducing the incidence of postoperative complications and improving patients' satisfaction with the nursing effect. The data showed that the levels of the study group were better than those of the general group ( $P < 0.05$ ). Conclusion We implement rehabilitation nursing measures for patients with meniscus injury assisted by knee scopy, and grasp the key points of targeted rehabilitation nursing, relieve patients' pain, improve patient satisfaction and solve complications. Hospitals should implement effective rehabilitation nursing measures for such patients, grasp the key points of rehabilitation nursing at each stage of treatment, and provide guarantee for helping patients to obtain better rehabilitation effect.

**[Key words]** knee arthroscopy; meniscus injury; rehabilitation nursing; pain score; satisfaction

## 引言：

膝关节镜手术属于微创手术，是治疗半月板损伤的一种有效方法。其主要优势体现在创伤小，恢复速度快，不容易产生并发症几个方面。在临床上，属于治疗半月板损伤的有效途径。护理工作半月板损伤微创手术实施期间，发挥着非常重要的作用。有效的护理不仅能够提高患者的康复效率，也能够及时对患者手术后出现的任何不适症状进行及时处理，减低患者的不适感。同时，半月板损伤还需要落实有效的康复训练措施，以便帮助膝关节功能及时恢复。另外，

护理措施对于提升患者的后续生活质量有非常重要的作用。半月板损伤的手术治疗后，通常需要较长的恢复期，患者的生活质量会受到一定的影响<sup>[1]</sup>。因此，需同步接受康复护理，达到帮助患者缓解疼痛、帮助患者提高适应能力的效果。本次研究所选的患者总人数为300人，选取年份区间为2022年度6月至12月。本文通过分组研究的方式对患者实施不同康复护理措施的实际效果进行观察，现将具体观察结果在下文中进行汇报。

## 1.资料与方法

### 1.1 一般资料

本次研究的患者群体总人数为 300 人。在分组时,遵循随机抽取、均等分配的原则。在患者分组时,主要依据其采取的不同护理措施落实分组工作。其中,应用常规护理措施落实护理的 150 名患者纳入普通组。其余 150 名患者应用康复护理措施,纳入研究组,两组患者的一般资料情况具体如下。普通组:性别比例,女性患者 74 人,男性患者 76 人;患者年龄分布区间,最大患者 71 岁,最小患者 39 岁,年龄平均值( $41.02 \pm 3.36$ )岁。研究组:性别比例,女性患者 72 人,男性患者 78 人;患者年龄分布区间,最大患者 70 岁,最小患者 41 岁,年龄平均值( $42.11 \pm 3.17$ )岁。患者组间对比数据中,年龄、性别均不具备统计学差异( $P>0.05$ )。

### 1.2 研究样本的纳入与排除

#### 1.2.1 纳入标准

①将在前期与院方协商一致,并成功签订知情同意书的患者纳入本次研究范围。②将能够保持正常的语言沟通状态与精神状态,能够确保在实施护理的过程中主诉不适,并依从护理人员要求落实护理过程的患者纳入本次研究范围<sup>[2]</sup>。③将未见合并其他疾病,在术后能够按照康复护理流程落实护理工作的患者纳入本次研究范围。

#### 1.2.2 排除标准

①排除未能及时签订知情同意书的患者。②排除语言沟通能力和理解能力存在障碍的患者。③排除合并患有其他疾病,在微创手术后不适宜进行康复运动训练的患者。④排除由于个人原因退出本次研究的患者。

### 1.3 方法

#### 1.3.1 普通组方法

本组患者应用常规的护理措施落实护理工作。具体包括以下几方面护理要点。①术前由医护人员辅助患者做好检查工作,做好术前准备。术前护理工作要点主要包括健康教育和心理的疏导。②手术中护理。手术中,主要针对患者做好保暖工作。对患者生命体征进行监测,一旦患者生命体征出现异常情况,要及时告知医生,尽早采取措施稳定患者生命体征。③手术后护理。手术后的护理工作主要集中在抗感染治疗和辅助护理方面。

#### 1.3.1 研究组方法

研究组患者应用围手术期专项康复护理方案实施护理,具体护理工作要点包括以下几部分内容。①术前康复护理。这一环节的护理工作包括以下几方面要点。一是由护理人员及时将手术的方法、手术操作流程,以及患者需要配合的关键要点向患者传达,并且指导患者参与一系列术前检查。二是护理人员还负责准备麻醉药物和抢救药物。以便在患者术前出现异常情况时,及时采取措施进行处理<sup>[3]</sup>。②术中康复护理。术中康复护理的要点主要包括以下几方面内容。首先,手术过程中应当针对患者的生命体征稳定性,患者出现不适的实际情况实时关注。严密监测患者的心率指标、血压指标、呼吸频率指标的变化情况。若患者出现上述指标的波动,应及时报告医师<sup>[4]</sup>。另外,若患者在手术中出现舒适度不佳或情绪不稳的情况,应当及时为患者提供心理支持。鼓励患者稳定情绪,坚持完成手术过程,保证手术顺利做完。其次,在手术过程中,还应当做好患者的保暖工作。一方面对室内的温度与湿度指标进行合理调节。另一方面,对患者表现出

的异常或不适症状进行严密观察,及时采取措施对患者进行护理,缓解患者的不适症状。③术后康复护理。术后康复护理主要是指,在手术顺利完成,要做好各项护理工作。具体包括,做好环境护理及患者从手术室进入病房后,要做好患者病房环境的护理工作。一方面保持病房环境卫生、保持空气流通。另一方面,也应当帮助患者在进入病房后采取仰卧体位,并且对膝关节进行加压处理。若患者在手术后存在置管需求,则应当保证引流管通畅,做好管道护理。观察引流管的应用状态、引流管中的液体颜色、液体性质以及引流量。若发现引流管内的液体颜色、性质或引流量出现异常,应及时通知主治医师,及时采取措施进行处理。手术后两日内,若患者无其他异常情况,即可遵医嘱对患者进行拔管。另外,术后护理工作还包括患者的饮食护理。对于接受膝关节镜辅助下的半月板损伤手术修复患者而言,术后应多食用高蛋白、维生素丰富的食物。在此基础上,适当考虑患者的口味饮食习惯,为患者制作营养食谱。并且在患者术后恢复期,按照食谱引导患者合理饮食,保证患者的营养支持,促进患者获得良好的康复效果。再次,术后还应当及时为患者更换敷料。若患者在术后出现了关节肿胀、血液淤积的情况,则应当通过穿刺的方式进行排血处理。直到患者生命体征恢复稳定状态后,鼓励患者进行行走锻炼,具体的康复锻炼要点包括以下几方面内容。(1)指导患者进行阻止屈伸活动。踝泵训练应当按照每日 1 次,每次 30 分钟的频率进行。以便帮助患者加速足部血液循环,改善一系列不适的临床症状。(2)患者实施长期的运动指导,避免患者运动功能出现异常。长期运动指导是在关节没有屈伸的状态下进行肌肉收缩与舒张的运动,此项康复护理措施可在手术后第 2 日逐步进行。手术后第 2 日,首先可锻炼患者的股四头肌,对这一区域的肌肉实施等长收缩训练。这种训练能够促进患者腿部血液循环,增强患者运动能力,但运动强度应当以患者可耐受为基本原则。此项训练的频率应当控制在 1 日 3 次,一次 30 分钟的水平。(3)叮嘱患者家属定期为患者进行腿部按摩。若患者年龄已经较大,或身体素质较弱,应当酌情考虑减少运动时间,避免患者出现意外损伤。

### 1.4 观察指标

①观察患者的疼痛评分改善情况。②观察患者膝关节功能恢复情况。③观察患者术后并发症的发生率情况。④观察患者对护理效果的满意度情况。

### 1.5 统计学方法

本次研究应用专业统计学软件 SPSS22.0 实施数据统计,将  $P<0.05$  作为拟研究结果具有统计学差异的参照指标。

## 2. 结果

表 1 患者疼痛评分组间对比分析表

所在分组	患者数量	VAS 评分
普通组	150	$3.92 \pm 1.15$
研究组	150	$2.01 \pm 0.21$
P		$<0.05$

2.1 观察两组患者的疼痛评分改善情况。观察可知,研究组患者的疼痛情况得到了显著改善,组间对比结果显示

非常显著的统计学差异 ( $P < 0.05$ ) 详细统计结果在下表 1 中显示。

2.2 观察患者膝关节功能恢复情况。观察可知, 研究组患者的膝关节功能恢复状态更好, 较之普通组有非常显著的统计学差异 ( $P < 0.05$ ), 详细统计结果在下表 2 中显示。

表 2 两组患者膝关节功能改善情况对比分析表

所在分组	患者数量	膝关节功能评分
普通组	150	86.33 ± 6.22
研究组	150	70.25 ± 4.12
P		<0.05

2.3 观察两组患者的并发症发生率情况。观察可知, 研究组患者的并发症发生率更低, 较之普通组有显著统计学差异 ( $P < 0.05$ )。详细统计结果在下表 3 中显示。

表 3 患者并发症发生率组间对比分析表

所在分组	患者数量	术后感染	血管损伤	神经损伤	发生率
普通组	150	3	4	2	6%
研究组	150	0	1	1	1.33%
P					<0.05

2.4 观察两组患者对护理效果的满意度情况。通过观察可知, 研究组患者总体满意度较之普通组显著提升, 组间对比统计学差异显著 ( $P < 0.05$ ), 详细统计结果在下表 4 中显示。

表 4 两组患者护理满意度情况对比分析表

所在分组	患者数量	十分满意	基本满意	不满意	满意度
普通组	150	50	84	16	89.33%
研究组	150	98	50	2	98.67%
P					<0.05

### 3. 讨论

#### 3.1 半月板损伤手术治疗的关键要点

半月板损伤手术治疗的要点主要包括以下几方面内容。首先, 在实施手术前, 要对患者进行核磁共振的检查, 确定半月板损伤的基本类型和损伤程度。在此基础上, 制定合理的手术实施方案。其次, 应当对半月板撕裂的区域进行切除, 利用关节镜辅助, 使用探沟等器械对半月板进行检查。发现

撕裂区域后, 修整剩余部分。保证剩余部分光滑圆润, 避免术后出现二次撕裂的情况。再次, 在半月板修复缝合手术中, 应当保证膝关节的稳定性<sup>[5]</sup>。如果存在韧带拉伤的情况, 应同时进行修复, 避免术后出现稳定性不足的现象。最后, 在半月板手术治疗后, 应当及时进行康复训练, 避免患者关节功能修复效果受到影响。

#### 3.2 半月板损伤手术护理中康复护理的重要性

首先, 半月板损伤康复护理对于促进患者关节功能恢复, 保护关节功能有重要意义。其次, 术后康复能够有效缓解患者的疼痛、肿胀等不适症状。促进关节的血液循环状态保持正常, 消除关节炎, 减轻患者在术后出现肌肉萎缩的几率。同时, 提高患者神经肌肉刺激力度, 帮助患者更好更快地恢复关节功能。最后, 康复护理对于手术患者而言, 能够促进其后续的生活质量得到有效提升。

#### 3.3 膝关节手术护理中需要注意的主要问题

膝关节手术的术后护理需要关注以下几个注意事项。首先, 在术后应当保证患者基本的生命体征稳定性, 观察患者患肢的血液循环状态。其次, 需要在护理工作中, 按照患者的耐受程度辅助进行针对性的康复训练。避免由于康复训练方案合理性不足或康复训练力度过大, 导致患者受到二次损伤<sup>[6]</sup>。再次, 在术后护理的环节, 应当严格遵医嘱进行药物治疗。并定期在医院进行复查。随时把握个人的病情变化情况, 并且结合病情变化情况有效调整治疗方案, 保证手术治疗获得良好的康复效果。

在本文的研究中, 应用专项康复护理措施, 把握各环节护理要点对于提升患者的各项康复护理指标都有显著的促进作用。研究组患者的康复护理整体效果得到了显著改善, 各项指标与普通组进行对比都显示出非常显著的统计学差异 ( $P < 0.05$ )。

综上所述, 膝关节镜辅助下, 治疗半月板损伤的康复护理对于患者取得更好的护理效果有重要作用。能够促进患者的关节功能恢复、减低患者术后疼痛、术后其他不适症状的发生率、控制患者的并发症。同时, 基于上述效果提高患者对护理效果的满意度。在膝关节镜辅助实施半月板损伤手术的患者护理工作中, 应当积极应用康复护理措施, 为患者取得更好的护理效果提供保障。

#### 参考文献:

[1]唐丽, 余晓艳, 晏显会, 唐培. 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 (09): 709-712.

[2]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.

[3]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.

[4]周玲, 刘敏, 杨笑宇. 基于加速康复外科理念的阶梯式康复护理在半月板损伤关节镜术后患者中的应用效果观察[J]. 山西医药杂志, 2020, 49 (20): 2871-2873.

[5]马红. 膝关节镜半月板损伤手术围术期康复护理效果分析[J]. 医学食疗与健康, 2020, 18 (21): 138+140.

[6]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 (07): 256-257.