

# 老年性膝关节病综合康复护理的效果

王青春

泰安市岱岳区大汶口镇卫生院

DOI:10.12238/carnc.v3i2.13293

**[摘要]**目的: 探讨老年性膝关节病患者实施综合康复护理的价值。方法: 选取2022年1月至2024年1月期间本院收治的106例原发性膝关节病患者,按随机数据表法分为对照组(n=53例)和研究组(n=53例)。对照组给予常规康复护理,研究组实施综合康复护理,收集护理数据,比较两组视觉模拟量表(VAS)、日本骨科协会(JOA)评分、生活质量综合评定问卷-74(GQOL-74)及护理满意度差异。结果: 护理后,比较两组疼痛程度与膝关节功能,研究组VAS评分更低,而JOA评分更高( $P<0.05$ );护理后,比较两组生活质量,研究组GQOL-74量表各维度(物质生活、躯体功能、社会功能、心理功能)评分均高于对照组( $P<0.05$ );比较两组护理满意度,研究组护理满意度明显更高( $P<0.05$ )。结论: 综合康复护理可有效减轻老年性膝关节病患者疼痛程度,改善膝关节功能,对提高患者生活质量有积极意义,值得推广。

**[关键词]**老年性膝关节病; 原发性膝关节病; 综合康复护理; 膝关节功能

中图分类号: R473.6 文献标识码: A

## The Effect of Comprehensive Rehabilitation Nursing for Elderly Knee Joint Disease

Qingchun Wang

Daiyue District Dawenkou Town Health Center, Tai'an City

**[Abstract]** The paper aims to explore the value of comprehensive rehabilitation nursing for elderly patients with knee joint disease. One hundred and six patients with primary knee joint disease admitted to our hospital from January 2022 to January 2024 were randomly divided into a control group (n=53) and a study group (n=53) using a random data table method. The control group received routine rehabilitation nursing, while the study group received comprehensive rehabilitation nursing. By collecting nursing data, the effects of different nursing strategies were compared. The result shows that after nursing, comparing the degree of pain and knee joint function between the two groups, the VAS score of the study group was lower, while the JOA score was higher ( $P<0.05$ ); After nursing, the quality of life of the two groups was compared, and the scores of each dimension (material life, physical function, social function, psychological function) of the GQOL-74 scale in the study group were higher than those in the control group ( $P<0.05$ ); Comparing the satisfaction levels of two nursing groups, the research group showed significantly higher satisfaction levels ( $P<0.05$ ). It is concluded that comprehensive rehabilitation nursing can effectively reduce the pain level of elderly patients with knee joint disease, improve knee joint function, and have positive significance in improving patients' quality of life, which is worth promoting.

**[Keywords]** geriatric knee joint disease, primary knee joint disease, comprehensive rehabilitation nursing, knee function

膝关节病是老年人常见的慢性疾病之一,其中原发性双膝关节病较为常见。该疾病的主要临床表现为关节疼痛、僵硬和功能障碍等,严重影响老年人生活质量<sup>[1]</sup>。随着人口老龄化趋势的加剧,老年性膝关节病的发病率逐渐增加,如何有效促进患者康复成为临床关注的焦点。综合康复护理是一种全方位、多层次的护理模式,旨在通过综合性的护理措施,改善患者的身体状况,提高其生活质量<sup>[2]</sup>。本文旨在探讨综合康复护理在老年性膝关节病患者中的应用价值,以期临床康复护理工作的开展提供参考。

## 一、对象和方法

### (一) 对象

选取2022年1月至2024年1月期间本院收治的106例原发性膝关节病患者,按随机数据表法分为两组,即对照组和研究组,各53例患者。对照组中男性28例,女性25例,年龄60-85岁,均值(68.73±3.36)岁,病程1.5~4年,均值(2.78±0.94)年;研究组中男性26例,女性27例,年龄60-88岁,均值(67.98±3.47)岁,病程1.5~4.5年,均值(2.86±0.99)年。2组的基线资料进行对比 $P>0.05$ 。纳入标准:

Clinical Application Research of Nursing Care

①已明确确诊为原发性膝关节病者。②已签署知情同意书者。排除标准：①既往有膝关节手术史者。②合并其他严重骨关节疾病者。③因心理、精神原因无法沟通者。本研究不违反国家法律法规，符合医学伦理原则。

(二) 方法

对照组患者给予常规护理，简单宣教疾病知识，讲解康复锻炼必要性、方法等，适当疏导患者负面情绪，使其积极配合临床治疗及护理，指导患者正确用药，利用超声、微波疗法缓解疼痛，做好生活指导及基础护理，保持室内通风、整洁，鼓励患者每日锻炼，养成良好的生活习惯。研究组给予综合康复护理，详情如下：(1) 中药熏蒸：使用温肾活血通络方进行熏蒸护理。取川芎 15g、丹参 20g、桑枝 15g、威灵仙 10g、艾叶 10g、羌活 10g、防风 10g、赤芍 10g、细辛 5g、黄芪 20g、白术 10g、甘草 5g。将上述药物加入温水中浸泡 30min 后煎煮利用熏蒸机熏蒸患者膝部，每次 30min，每日 1 次。熏蒸时注意控制温度，避免烫伤患者。

(2) 针灸：取梁丘穴、犊鼻穴、委中穴、三阴交穴、太冲穴及阿是穴进行针刺，犊鼻穴斜刺 30°，其余穴位垂直刺入，部分针柄接电麻仪，另护驾烤灯对针灸部位加热。留针 20min，每日 1 次。(3) 中药封包：应用活血化瘀止痛方，取乳香 10g、没药 10g、桃仁 10g、红花 10g、桂枝 10g、艾叶 10g、川芎 10g、当归 10g、丹参 15g、透骨草 15g。将上述药物研磨成粉，加入适量蜂蜜调制糊状，并涂抹于纱布上，然后敷于患者关节处，使用绷带进行妥善固定，持续敷药 30min，每日 1 次。(4) 艾灸：选取血海、阳陵泉、足三里、鹤顶、膝眼等穴位，将艾条点燃，对准穴位，放置于穴位上方 2~3cm 处进行艾灸，灸至皮肤温热红晕为度，一般 20min。通过艾灸时产生的温热，温通经络、祛湿散寒、通经活络、活血行气，减轻膝盖处的疼痛不适感。需注意艾火和皮肤之间的距离，防止艾火脱落，烫伤皮肤。而且并不是所有膝盖疼痛的患者都适宜采用艾灸疗法，如果膝盖处出现红肿热痛的现象，可能是由湿热之邪痹阻经络导致的，艾灸会加重热邪，导致膝盖疼痛的症状加重。(5) 生活指导：告知患者尽量避免久坐或久站，每日进行膝关节屈伸运动，每次 10-15min，每日 2 次。每日早晚，尤其是冬季需做好膝关节保暖，以避免受凉。阴雨天气时，可以使用护膝或热敷袋。建议患者选择软底鞋，避免穿高跟鞋或硬底鞋，以减少膝关节负担。睡眠时可在膝下垫软枕，保持膝关节自然弯曲。(6) 情志护理：加强与患者的沟通，引导患者表达自己的想法，了解其心理状态。可以为患者讲解膝关节病的康复案例，以增强患者信心。鼓励患者积极参与社交活动，避免因疾病产生孤独感。指导患者进行放松训练，如深呼吸、冥想等，每日 1 次，每次 15min，以缓解心理压力。(7) 健康宣教：向

患者讲解膝关节病的病因、病程及预防知识，强调日常护理的重要性。指导患者正确进行膝关节功能锻炼，如直腿抬高、踝泵运动等，每日 2 次，每次 10min。建议患者控制体重，避免肥胖加重膝关节负担。

(三) 观察指标

(1) 疼痛程度与膝关节功能：护理后，采用视觉模拟量表 (VAS)、日本骨科协会 (JOA) 评分评估两组患者疼痛情况与膝关节功能。VAS 量表评分范围 0~10 分，0 分表示无痛，10 分表示剧痛难忍，且严重影响日常生活，评分越低则疼痛感越轻；JOA 评分满分 100 分，评分越高则膝关节功能越好。

(2) 生活质量：护理后，采用生活质量综合评定问卷-74 (GQOL-74) 评估两组患者生活质量，问卷主要评估物质生活、躯体功能、社会功能、心理功能四个方面，满分 100 分，得分越高则生活质量越高。

(3) 护理满意度：通过自制问卷，调查两组患者的护理满意度，设非常满意 (100 分)、满意 (80~99 分)、较满意 (60~79 分) 及不满意 (低于 60 分) 四级，总满意度依据前三级人数占总人数的比例计算得出。

(四) 统计学分析

用统计学软件 SPSS21.0 对数据进行分析，符合正态分布的计量资料用 ( $\bar{x} \pm s$ ) 表示，t 验证，计数资料用 (%) 表示，x<sup>2</sup> 验证，若 P<0.05 说明差异有统计学意义。

二、结果

(一) 疼痛程度与膝关节功能比较

护理后，相较于对照组，研究组 VAS 评分更低，而 JOA 评分更高 (P<0.05)，见表 1：

表 1 抑郁情绪比较 ( $\bar{x} \pm s$ ) (分)

组别	例数	VAS	JOA
对照组	53	5.23±1.19	78.69±7.52
研究组	53	4.18±1.08	84.57±7.61
t	-	4.757	4.001
P	-	0.001	0.001

(二) 生活质量比较

护理后，相较于对照组，研究组 GQOL-74 量表中，物质生活、躯体功能、社会功能、心理功能四个维度的评分更高 (P<0.05)，见表 2：

表 2 生活质量比较 ( $\bar{x} \pm s$ ) (分)

组别	例数	物质生活	躯体功能	社会功能	心理功能
对照组	5	18.31±1.1	18.39±1.8	19.21±0.5	18.78±1.4
研究组	3	4	2	6	2

Clinical Application Research of Nursing Care

研究组	5	20.53±1.4	21.67±1.3	21.18±0.8	21.12±1.0
t	-	8.688	10.565	14.206	9.679
P	-	0.001	0.001	0.001	0.001

(三) 护理满意度比较

相较于对照组, 研究组护理满意度更高 (P<0.05), 见表3:

表3 护理满意度比较[n,(%)]

组别	例数	非常满意	满意	比较满意	不满意	总满意度
对照组	53	13 (24.53)	21 (39.62)	16 (30.19)	3 (5.66)	94.3
研究组	53	20 (37.74)	18 (33.96)	15 (28.30)	0	100
$\chi^2$	-	-	-	-	-	5.82
P	-	-	-	-	-	0.01

三、讨论

老年性膝关节病, 尤其是原发性膝关节病, 已成为老年人群体中的常见健康问题。随着年龄的增长, 人体生理机能逐渐衰退, 膝关节作为承重和运动的重要关节, 其磨损和退化的现象尤为明显<sup>[3]</sup>。这不仅影响了老年人的日常行走和生活自理能力, 更增加了老年人的心理负担, 严重降低其生活质量。因此, 如何有效促进老年性膝关节病患者膝关节功能康复非常关键。常规护理主要包括用药指导、运动锻炼及生活习惯调整等, 虽然可以在一定程度上缓解患者症状, 但其效果有限, 难以满足老年患者多方面的康复需求。综合康复护理是一种多维度、个体化的护理模式, 旨在结合多种干预手段, 从生理、心理和社会功能等方面全面促进患者康复。

本研究结果显示, 护理后, 相较于对照组, 研究组 VAS 评分更低, 而 JOA 评分更高 (P<0.05)。这表明综合康复护理在减轻患者疼痛感和改善膝关节功能方面具有显著效果。综合康复护理中中药熏蒸利用温肾活血通络方的药物成分, 通过温热效应促进局部血液循环, 可缓解关节周围软组织的炎症反应, 从而减轻疼痛<sup>[4]</sup>。而针灸通过刺激梁丘穴、

犊鼻穴等特定穴位, 可调节经络气血, 改善局部微循环, 进一步增强镇痛效果。此外, 中药封包中的活血化瘀药物可直接作用于患处, 通过透皮吸收发挥药效, 艾灸通过温热进一步缓解疼痛并促进关节功能的恢复。这些措施的综合应用, 不仅从局部缓解了疼痛, 还通过改善整体气血运行, 增强了膝关节的稳定性与活动能力。本研究还发现, 护理后, 相较于对照组, 研究组 GQOL-74 量表中, 物质生活、躯体功能、社会功能、心理功能四个维度的评分更高 (P<0.05)。这表明综合康复护理可显著提高患者生活质量。综合康复护理不仅关注患者的身体状况, 还充分考虑其心理和社会需求。通过情志护理和健康宣教, 可以帮助患者建立更加积极、健康的心态, 有助于患者更好地融入社会, 享受生活, 从而提高生活质量<sup>[5]</sup>。通过对比两组患者护理满意度发现, 研究组护理满意度显著高于对照组 (P<0.05)。综合康复护理以患者为中心, 实施全方位的护理干预, 可从多角度满足患者护理需求。这种护理模式不仅能够有效提高治疗效果, 还能让患者深切感受到医护人员的专业水平和人文关怀, 从而进一步增强患者对医疗服务的信任感, 有利于提高患者满意度。

综上所述, 综合康复护理可有效减轻老年性膝关节病患者膝关节疼痛感, 并改善其膝关节功能, 对提高患者生活质量有重要意义, 值得推广。

[参考文献]

[1] 肖丽. 中医外治护理联合康复训练对老年膝骨性关节炎疼痛评分、膝关节功能及生活质量的影响[J]. 反射疗法与康复医学, 2021, 2(17): 62-65.

[2] 邓欢, 田焯, 胡梁深, 等. 针刺联合中医三联序贯护理模式在老年膝骨性关节炎中应用价值[J]. 光明中医, 2021, 36(8): 1312-1314.

[3] 闫红. 膝关节退行性病变老年病人的骨科护理效果观察[J]. 中国伤残医学, 2020, 28(18): 86-87.

[4] 郭雅婷. 中药热敷与中医护理对老年膝骨性关节炎的临床效果分析[J]. 新疆中医药, 2020, 38(3): 73-75.

[5] 冯雪娜, 张亚蒙, 冯苗. 三联序贯特色疗法联合中医护理在老年膝骨性关节炎患者中的应用效果[J]. 黑龙江医学, 2024, 48(20): 2541-2544.

作者简介:

王青春 (1976.3-)、女、汉、山东泰安、本科、职称: 副主任护师、单位名称: 泰安市岱岳区大汶口镇卫生院 疾病的康复护理 内二科、单位级别: 一级