

# 肩关节创伤后功能康复护理的循证实践综述

方维 唐芳

四川省人民医院

DOI:10.12238/carnc.v3i4.14853

**[摘要]** 肩关节创伤后功能康复护理对患者恢复意义重大。该研究通过系统检索国内外文献，对肩关节创伤后功能康复护理的循证实践进行综述，阐述其评估工具、康复方法及影响因素，分析当前护理现状与不足，旨在为优化肩关节创伤后康复护理策略提供循证依据，助力提升康复护理质量与患者生活质量。

**[关键词]** 肩关节创伤；功能康复；循证实践；康复护理

**中图分类号：**R473.6 **文献标识码：**A

## A Review of Evidence-Based Practice in Functional Rehabilitation Nursing of Shoulder Joint after Trauma

Wei Fang, Fang Tang

Sichuan Provincial People's Hospital

**Abstract:** Functional rehabilitation nursing after shoulder joint trauma is of great significance for patients' recovery. This paper systematically retrieves domestic and foreign literatures to review the evidence - based practice of functional rehabilitation nursing after shoulder joint trauma. It expounds the assessment tools, rehabilitation methods and influencing factors, and analyzes the current nursing status and deficiencies. The aim is to provide evidence - based basis for optimizing the rehabilitation nursing strategies after shoulder joint trauma, and help improve the quality of rehabilitation nursing and the quality of life of patients.

**Keywords:** Shoulder joint trauma; functional rehabilitation; evidence - based practice; rehabilitation nursing

## 引言

肩关节创伤在临床较为常见，严重影响患者的肢体功能与生活质量。有效的康复护理是促进肩关节功能恢复的关键。随着循证医学的发展，将最佳证据应用于肩关节创伤后功能康复护理实践成为趋势。本文对相关循证实践进行系统综述，为临床康复护理提供参考。

### 1 肩关节创伤后功能康复护理的循证实践背景

#### 1.1 肩关节创伤流行病学特征

肩关节作为人体活动度最大的关节，因其结构复杂、稳定性相对较差，极易发生创伤<sup>[1]</sup>。流行病学研究显示，肩关节创伤在骨科创伤疾病中占比约 15%~20%，且呈逐年上升趋势<sup>[2]</sup>。其中，肩袖损伤、肩关节脱位最为常见，前者多发生于中老年人群，与肌腱退变、慢性劳损密切相关；后者则常见于运动爱好者及从事体力劳动人群。根据知网相关文献，运动导致的肩关节脱位占比高达 35%，且青年男性为高发群体<sup>[3-5]</sup>。此外，随着老龄化进程加快，骨质疏松性肩关节骨折的发病率也显著增加，其治疗与康复难度较大，对护理工作提出更高要求。这些流行病学特征提示，针对不同类型、不同人群的肩关节创伤，需制定差异化的康复护理方案。

#### 1.2 功能康复护理的重要性及意义

肩关节创伤后若未进行及时有效的康复护理，极易导致肩关节粘连、肌肉萎缩、关节僵硬等并发症，严重影响患者上肢功能与生活自理能力。功能康复护理通过系统、科学的干预措施，可有效改善肩关节活动度，增强肌肉力量，促进关节功能恢复。研究表明，规范的康复护理能使肩关节创伤患者的关节活动度恢复率提高 40%~60%，显著降低并发症发生率。此外，康复护理还能帮助患者减轻疼痛，提升心理舒适度，增强康复信心，从而提高患者的生活质量。从长远来看，良好的康复护理有助于患者早日回归社会与工作崗位，减轻家庭与社会负担，具有重要的经济与社会意义。

#### 1.3 循证实践在康复护理中的应用价值

循证实践强调将临床经验、患者需求与最佳研究证据相结合，为护理决策提供科学依据。在肩关节创伤后功能康复护理中，循证实践可避免传统护理模式的盲目性与主观性，使护理措施更具针对性与有效性。通过系统检索、评价高质量文献，护理人员能够获取最新的康复护理技术与方法，如基于循证的早期运动干预方案、个性化疼痛管理策略等。同时，循证实践有助于规范护理流程，提高护理质量，降低医疗成本。多项研究表明，基于循证的康复护理方案可使患者住院时间缩短 15%~20%，医疗费用降低 10%~15%。此外，

循证实践还能促进护理学科的发展,提升护理人员的科研与临床实践能力,推动康复护理向科学化、专业化方向迈进。

## 2 肩关节创伤后功能康复护理的评估工具

### 2.1 肩关节功能评估量表

肩关节功能评估量表是衡量康复效果的重要工具。目前,临床上常用的量表包括美国肩肘外科协会评分(ASES)、Constant-Murley评分、加州大学洛杉矶分校评分(UCLA)等。ASES评分从疼痛、功能、活动度等方面进行综合评估,具有较高的信效度,尤其适用于肩袖损伤患者的康复评估;Constant-Murley评分涵盖疼痛、力量、活动度等维度,能全面反映肩关节功能状态,在肩关节脱位康复评估中应用广泛;UCLA评分则更侧重于患者主观感受与功能恢复情况,在肩关节术后康复评估中具有良好的实用性。这些量表各有优势,护理人员需根据患者具体情况选择合适的评估工具,以准确判断康复效果,及时调整护理方案。

### 2.2 疼痛评估工具

疼痛是肩关节创伤患者的主要症状之一,准确评估疼痛程度对制定个性化康复护理方案至关重要。常用的疼痛评估工具包括视觉模拟评分法(VAS)、数字评分法(NRS)、面部表情疼痛量表(FPS)等。VAS通过一条10cm长的直线,让患者根据自身疼痛感受标记位置,具有操作简便、灵敏度高的特点;NRS则让患者用0-10的数字描述疼痛程度,易于理解,适用于不同文化程度的患者;FPS通过不同表情图片直观反映疼痛程度,尤其适用于儿童及无法准确表达的患者。在临床实践中,可根据患者特点联合使用多种评估工具,以提高评估准确性,为疼痛管理提供可靠依据。

### 2.3 日常生活活动能力评估方法

日常生活活动能力(ADL)评估可反映患者的自理能力与康复效果。常用的评估方法包括Barthel指数、改良Rankin量表(mRS)等。Barthel指数从进食、洗澡、穿衣等10个方面进行评分,能全面评估患者的日常生活自理能力,在肩关节创伤康复护理中应用广泛;mRS主要用于评估神经功能缺损导致的残疾程度,对肩关节创伤合并神经损伤患者的康复评估具有重要意义。通过定期评估患者的ADL,护理人员可了解康复进展,制定针对性的康复训练计划,帮助患者尽快恢复生活自理能力,提高生活质量。

## 3 肩关节创伤后功能康复护理的主要方法

### 3.1 运动疗法的循证应用

运动疗法是肩关节创伤后功能康复的核心方法。循证研究表明,早期、科学的运动训练可有效预防肩关节粘连,促进关节功能恢复。常见的运动疗法包括被动运动、主动运动与抗阻运动。被动运动适用于创伤早期,通过关节活动度训练,维持关节活动范围;主动运动则强调患者主动参与,可

增强肌肉力量,改善关节灵活性;抗阻运动通过增加阻力,进一步提高肌肉强度与耐力。研究显示,采用阶梯式运动疗法,即根据患者康复阶段逐步增加运动强度与难度,可使肩关节功能恢复率提高30%~50%。此外,运动疗法需遵循个体化原则,根据患者年龄、损伤类型、身体状况等制定合适的运动方案,并在专业人员指导下进行,以确保安全性与有效性。

### 3.2 物理因子治疗的证据支持

物理因子治疗在肩关节创伤后康复中具有重要作用。常见的物理因子治疗方法包括超声波治疗、红外线照射、电疗等。超声波治疗可促进局部血液循环,加速组织修复,减轻炎症反应;红外线照射能改善局部代谢,缓解疼痛;电疗可刺激肌肉收缩,防止肌肉萎缩。多项研究证实,物理因子治疗联合运动疗法,可显著提高肩关节创伤患者的康复效果。例如,超声波联合关节松动术治疗肩袖损伤,可使患者的肩关节活动度与疼痛评分明显改善。此外,物理因子治疗有操作简便、副作用小等优点,在临床中易于推广应用,但需注意治疗参数的选择与治疗时机的把握,以达到最佳治疗效果。

### 3.3 心理干预在康复护理中的作用

肩关节创伤患者因疼痛、功能受限等因素,常出现焦虑、抑郁等不良情绪,这些情绪会影响康复效果。心理干预通过心理疏导、认知行为疗法、放松训练等方式,帮助患者调整心态,增强康复信心。研究表明,对肩关节创伤患者实施心理干预,可显著降低其焦虑、抑郁评分,提高康复依从性。例如,采用正念减压疗法,让患者通过冥想、呼吸训练等方式放松身心,能有效缓解患者的负面情绪,促进康复进程。此外,心理干预还需关注患者家属的心理状态,通过家属支持,为患者营造良好的康复环境。在康复护理中,将心理干预与其他康复方法相结合,可实现身心同治,提高康复护理质量。

## 4 肩关节创伤后功能康复护理效果的影响因素

### 4.1 患者个体因素

患者的年龄、性别、基础健康状况、损伤严重程度等个体因素对康复护理效果影响显著。年龄较大的患者因身体机能衰退,康复速度较慢,且易出现并发症;女性患者由于疼痛阈值较低,对疼痛的耐受性较差,康复过程中可能面临更多困难。此外,合并高血压、糖尿病等基础疾病的患者,其伤口愈合与康复进程会受到影响。损伤严重程度也直接关系到康复效果,如复杂的肩关节骨折患者,康复周期长,功能恢复难度大。因此,在康复护理中,需充分考虑患者个体差异,制定个性化的护理方案,以提高康复效果。

### 4.2 护理人员专业水平

护理人员的专业知识与技能是影响康复护理效果的关

## Clinical Application Research of Nursing Care

键因素。具备扎实康复护理理论知识与丰富实践经验的护理人员，能够准确评估患者病情，制定科学合理的康复护理计划，并及时处理康复过程中出现的问题。相反，若护理人员专业水平不足，可能导致评估不准确、护理措施不当，影响康复效果。此外，护理人员的沟通能力、人文关怀意识也会影响患者的康复体验与依从性。因此，加强护理人员的专业培训，提高其综合素养，是提升肩关节创伤后功能康复护理质量的重要保障。

#### 4.3 康复环境与资源条件

良好的康复环境与充足的资源条件有助于患者康复。康复环境包括病房设施、康复训练场地等，舒适、安全的环境能让患者身心放松，提高康复积极性。康复资源则涵盖康复设备、药品等，先进的康复设备可提供更精准、有效的治疗，如关节康复训练器、生物反馈治疗仪等。此外，康复团队的协作也至关重要，多学科团队（包括医生、护士、康复治疗师等）的密切配合，能为患者提供全面、专业的康复服务。然而，目前部分医疗机构存在康复资源不足、康复环境有待改善等问题，制约了康复护理效果的提升，需引起重视并加以解决。

### 5 肩关节创伤后功能康复护理的循证实践展望

#### 5.1 新技术、新方法的应用前景

随着科技的不断发展，新技术、新方法在肩关节创伤后功能康复护理中的应用前景广阔。例如，虚拟现实（VR）技术可通过模拟真实场景，为患者提供沉浸式康复训练，提高训练趣味性与效果；生物打印技术有望实现受损组织的修复与再生，为肩关节创伤治疗带来新突破；智能穿戴设备能实时监测患者肩关节活动数据，为康复评估与方案调整提供精准依据。这些新技术、新方法的应用，将使肩关节创伤康复护理更加智能化、个性化，提升康复效果与患者满意度。未来，需加强相关研究与实践，推动新技术、新方法在临床的广泛应用。

#### 5.2 多学科协作模式的发展趋势

多学科协作模式已成为肩关节创伤康复护理的发展趋势。该模式整合骨科、康复科、护理科、心理科等多学科资源，为患者提供全方位、个性化的康复服务。通过多学科团队共同评估与讨论，可制定更科学合理的康复方案，提高康复效果。例如，骨科医生负责创伤治疗，康复治疗师制定康复训练计划，护理人员落实护理措施，心理医生进行心理干预，各学科分工明确、密切配合。此外，多学科协作模式还能促进学科间的交流与发展，培养复合型人才。未来，应进一步完善多学科协作机制，加强团队建设，提升多学科协作的效率与质量。

#### 5.3 个性化循证康复护理方案的构建

基于循证实践的个性化康复护理方案是未来发展的重点方向。每个患者的肩关节创伤情况、个体差异、康复需求各不相同，因此，需结合患者具体情况，综合运用循证医学证据，制定个性化的康复护理方案。通过大数据分析、人工智能等技术，可对患者的康复数据进行深入挖掘与分析，为个性化方案的制定提供支持。此外，还需加强患者参与，充分了解患者的康复意愿与期望，使康复护理方案更贴合患者实际需求。构建个性化循证康复护理方案，有助于提高康复护理的精准性与有效性，促进患者早日康复。

### 6 结论

目前，肩关节创伤后功能康复护理循证实践虽已取得阶段性成果，但仍面临诸多挑战。在评估工具方面，现有量表在动态监测与精准评估特殊人群康复效果上存在局限性；康复方法中，部分新技术的循证证据等级不足，多模式联合干预的标准化流程尚待完善；影响因素层面，患者依从性波动与跨机构康复资源不均衡问题突出。未来，需加快研发智能化评估设备，利用可穿戴传感器与大数据分析实现实时、个性化的康复监测；进一步开展高质量临床研究，明确新兴技术的适用范围与最佳干预组合，建立标准化、规范化的康复护理流程。同时，通过强化患者教育、完善分级诊疗制度、加强区域康复资源协同，突破现有瓶颈。

#### [参考文献]

- [1] 罗鑫. 分阶段康复训练对创伤性肩袖损伤关节术后患者肩关节功能及生活质量的影响[J]. 现代诊断与治疗, 2020, 31(18): 2965-2967.
- [2] 陈雪琴. 分阶段康复锻炼法在创伤性肩袖损伤术后患者肩关节功能恢复中的应用效果[J]. 医疗装备, 2019, 32(15): 154-155.
- [3] 刘克敏, 王安庆, 刘四海, 等. 多关节创伤后功能障碍的康复治疗[C]//中国康复研究中心. 第八届北京国际康复论坛论文集(上册). Department of Orthopaedics, Beijing Charity Hospital, School of Rehabilitation Medicine, Capital Medical University, 2013: 311-312.
- [4] 李科. 个体化分阶段康复治疗对创伤性肩关节功能障碍的效果观察[J]. 现代医学与健康研究电子杂志, 2019, 3(1): 78-79.
- [5] 牛茹, 那键. 分阶段康复锻炼对创伤性肩袖损伤术后患者肩关节功能恢复的影响[J]. 护理学杂志, 2016, 31(18): 89-91.

#### 作者简介:

方维(1982.03-), 女, 汉族, 四川成都人, 大专, 护师, 研究方向为骨科护理。