

· 论著 ·

术后早期被动运动结合个性化延伸护理对关节镜下肩袖修复患者近期和远期康复影响

李晓辰*

天津市天津医院运动损伤与关节镜二病区 (天津 300211)

【摘要】目的 分析术后早期被动运动结合个性化延伸护理对关节镜下肩袖修复患者近期和远期康复影响。**方法** 纳入本医院2018年6月至2021年6月130例关节镜下肩袖损伤修复患者130例, 随机数字表法分为对照组(常规护理)、观察组(术后早期被动运动结合个性化延伸护理), 随访至术后6个月。记录Constant Murley肩关节评分、住院时间、肩袖再撕裂率、护理满意率。**结果** 术后3个月、6个月观察组Constant Murley肩关节评分各项分值均高于对照组, $P<0.05$ 。观察组住院时间较对照组短, 护理满意率(96.92%)较对照组(93.08%)高, $P<0.05$ 。两组肩袖再撕裂率比较, $P>0.05$ 。**结论** 术后早期被动运动结合个性化延伸护理不增加肩袖再撕裂, 能缩短住院时间, 促进肩关节功能改善, 值得应用。

【关键词】 肩袖损伤; 关节镜; 早期运动; 个性化延伸护理

【中图分类号】 R473.6

【文献标识码】 A

DOI:10.3969/j.issn.1009-3257.2022.10.043

Effect of Early Postoperative Passive Exercise Plus Personalized Extension Nursing on Short-Term and Long-Term Rehabilitation of Patients with Rotator Cuff Repair under Arthroscopy

LI Xiao-chen*

Sport Injury and Arthroscopy Department Ward II of Tianjin Hospital, Tianjin 300211, China

Abstract: Objective To analyze effect of early postoperative passive exercise plus personalized extension nursing on short-term and long-term rehabilitation of patients with rotator cuff repair under arthroscopy. **Methods** 130 patients received rotator cuff repair under arthroscopy from June 2018 to June 2021 were randomly divided into control group (routine nursing) and observation group (early postoperative passive exercise and personalized extension nursing), they were followed up to 6 months after operation. Constant Murley shoulder score, hospital stay, rotator cuff re-tear rate and nursing satisfaction were recorded. **Results** At 3 and 6 months after operation, constant Murley shoulder scores in observation group were higher than control group ($P<0.05$). Hospital stay in observation group was shorter than control group, nursing satisfaction in observation group rate (96.92%) was higher than control group (93.08%) ($P<0.05$). Re-tear rate of rotator cuff was statistically insignificant ($P>0.05$). **Conclusion** Early postoperative passive exercise plus personalized extension nursing won't increase re-tear rate of rotator cuff, it can shorten hospital stay and improve function of shoulder, which is worthy of application.

Keywords: Rotator Cuff Injury; Arthroscopy; Early Exercise; Personalized Extension Nursing

肩袖损伤在≥50岁人群中发病率为13%左右, ≥80岁人群发病率为50%左右^[1]。关节镜技术不断进步, 使得关节镜肩袖修复术逐步取代既往开放手术, 从最早单排或双排固定, 发展至双排缝合桥技术。尽管关节镜在该病治疗上具有显著效果, 但难免有失败率且依然需要术后高质量护理促进康复。近年来一些研究指出早期被动运动能促进肩袖损伤修复术后康复, 而延伸护理、个性化护理均能提高术后护理质量, 使患者肩关节功能尽快恢复^[2]。本研究将术后早期被动运动与个性化延伸护理结合, 分析其对关节镜下肩袖修复患者近期及远期康复影响, 报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料 纳入标准: 经体征、症状、病史等确诊, 行全麻关节镜肩袖损伤修复术; 完成随访。排除严重脏器功能损伤、偏瘫或脑血管疾病、精神疾病史。纳入笔者医院2018年6月至2021年6月130例肩袖损伤患者, 随机数字表法分为对照组(常规护理)、观察组(术后早期被动运动结合个性化延伸护理)。观察组: 男35例, 女30例; 年龄(23~67)岁, 平均(50.19±5.65)岁; 发病(0.5~8)个月, 平均(4.12±0.98)个月; 患侧肩关节Constant Murley分值(20.42±3.95)分。对照组: 男36例, 女29例; 年龄(24~69)岁, 平均(49.68±6.74)岁; 发病(0.3~9)个月, 平均(4.20±0.77)个月; 患侧肩关节Constant Murley分值(20.68±3.41)分。两组上述资料对比, 差异无统计学意义, 具有可比性。

1.2 方法

1.2.1 对照组 常规护理, 术后限制活动, 外展枕固定肩关节, 内旋30°外展20°, 仅对肩关节进行被动钟摆训练和被动画圈, 常规手、腕、肘主动活动; 术后6周行肩关节各个方向被动活动, 8周进行主动助力训练, 逐渐过渡为各方向主动活动, 12周训练肌力, 进行阻抗锻炼。进行出院指导(饮食禁忌、功能锻炼), 叮嘱患者复诊。

1.2.2 观察组 早期被动运动: 术后1d进行肩关节康复训练, 包括各个方向被动活动、钟摆、画圈等训练, 进行肩关节周围肌肉等长收缩, 配合手、腕关节、肘关节主动活动, 被动活动高度低于肩平面以下。术后2周实施主动助力训练, 用大圆枕等工具辅助主动伸展和屈曲训练, 逐渐增加肩关节被动活动幅度。术后4周, 肩关节向各方向进行主动活动, 术后8周训练肌力, 进行阻抗锻炼。建立个性化延伸护理档案: 包括年龄、性别、职业、机体营养、饮食喜好、康复目标和完成度追踪表。讲解早期被动运动目的和意义, 用微信或纸质形式发放早期被动运动内容, 指导训练; 引导患者共同制定短期饮食、康复训练目标, 康复训练见上述早期被动运动方案, 饮食为术后1~2周坚持清淡饮食, 严格戒酒戒烟, 以富含纤维、维生素、优质蛋白食物为主, 第3周以鱼类、动物肝脏、骨头汤等食物增加营养; 第5周以小麦、海产品食物补充铁、锰、钙等微量元素。每3周追踪一次患者完成情况, 对依从性较差的患者再次进行健康教育, 早期疼痛明显者给

【第一作者】 李晓辰, 女, 护师, 主要研究方向: 关节镜护理。E-mail: nkzy6666@126.com

【通讯作者】 李晓辰

予肩部冰敷或给予镇痛泵,适当调整目标,随访增加为1次/周。

1.3 观察指标 Constant Murley肩关节评分包括肌力(25分)、日常生活(20分)、关节活动度(40分)、疼痛(15分),测术后3个月、6个月分值,得分越高则功能恢复越佳^[3]。记录住院时间、肩袖再撕裂率、护理满意率(院内自制量表,10分制,≥7分为满意)^[4]。

1.4 统计学分析 SPSS 21.0 软件分析数据,计量、计数资料分别以“ $\bar{x} \pm s$ ”、“%”表示,行 t/x^2 检验。 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组肩关节功能对比 术后3个月、6个月观察组Constant Murley肩关节评分各项分值均高于对照组, $P < 0.05$,见表1。

2.2 两组住院时间、肩袖再撕裂率、护理满意率比较 观察组住院时间较对照组短,护理满意率较对照组高, $P < 0.05$ 。两组肩袖再撕裂率比较, $P > 0.05$,见表2。

表1 两组Constant Murley肩关节分值对比

组别	肌力		日常生活		关节活动度		疼痛	
	术后3个月	术后6个月	术后3个月	术后6个月	术后3个月	术后6个月	术后3个月	术后6个月
观察组	19.16±1.65	24.09±0.65	16.07±1.11	19.20±0.51	34.32±2.47	37.21±1.24	10.39±1.15	14.10±0.39
对照组	17.66±1.94	21.03±1.62	14.95±1.27	17.56±1.02	31.07±2.59	35.62±2.03	8.98±1.07	12.11±1.23
t	4.749	14.134	5.353	11.594	7.321	5.389	7.237	1.304
P	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.1947

表2 两组住院时间、肩袖再撕裂率、护理满意率比较[n(%)]

组别	n	住院时间	肩袖再撕裂率	护理满意率
观察组	65	6.84±1.03	4.62(3/65)	96.92(63/65)
对照组	65	10.19±1.65	3.08(2/65)	93.08(54/65)
t	-	13.886	0.208	6.923
P	-	0.0000	0.6483	0.0085

3 讨论

肩袖损伤后康复护理方案不同,康复结局不同;目前学术界并未对其康复方案达成共识。在术后运动方面,一些研究者指出术后3~6周开展外展枕固定和制动,一些则认为可以提前;一些研究者指出术后6周限制患肢过顶以免损伤修复结构,一些研究者提出早期外旋应 $\leq 20^\circ$ 以下^[5-6]。

本研究观察组术后1d便开始各个方向被动活动,并给予周围肌肉登场收缩训练,配合局部主动活动;在既往报道基础上和合理范围内,将主动助力训练、肩关节各方向主动活动、肌力训练和抗阻训练均大幅提前。观察组术后3个月、6个月观察组Constant Murley肩关节评分各项分值均高于对照组, $P < 0.05$ 。且两组肩袖再撕裂率无明显差异。提示早期被动运动能在保护修复结构不被破坏的情况下,促进关节功能改善,这也是观察组住院时间更短的重要原因。考虑是因为:早期被动运动能缓解通过各个方向合理被动运动提高活动幅度,避免或减少粘连形成,预防或缓解术后肩关节僵硬,从而缓解疼痛^[7]。郭锐^[8]等研究者在老年肩袖损伤中进行术后早期连续被动训练,与延迟训练比较,前者更利于改善关节活动度,缓解疼痛。

个性化延伸护理是根据患者个体特点和该类患者总体康复进程及阶段性需求制定的促进康复护理计划,在院期间实施,直至

患者出院后随访结束,为患者提供持续和完整的康复指导^[9-10]。在该方案下,采用早期被动运动,并结合患者耐受情况调节训练强度,促进早期被动运动顺利进行,有效缓解术后疼痛、预防粘连,促进肩关节功能改善;针对患者机体情况、饮食喜好和阶段性营养需求,提供不同阶段饮食营养方案,促进切口愈合、骨骼生长,缩短住院时间,提高护理满意度。观察组护理满意率高于对照组, $P < 0.05$ 。

综上所述,术后早期被动运动结合个性化延伸护理能促进关节镜肩袖修复患者近期和远期关节功能康复,缩短住院时间,提高护理满意度。

参考文献

- [1] 游欢,方艳君.规范化疼痛管理对肩袖修复术后疼痛的影响[J].检验医学与临床,2018,15(14):2134-2136.
- [2] 黄炎.关节镜下肩关节不稳定Bankart修复技术[J].中华肩肘外科电子杂志,2019,7(2):191.
- [3] 刘杏元.延伸护理在肩关节镜下肩袖损伤修复患者术后康复中的应用[J].护理实践与研究,2018,15(12):79-81.
- [4] 王艳春,王艳卿.康复护理在运动性肩袖损伤患者关节镜下手术中的应用及对护理满意度的影响当代护士(下旬刊),2020,27(3):114-116.
- [5] 王佳,程少文,孙广晓.快速康复护理模式在肩关节镜下肩袖损伤修补术后患者中的应用效果[J].中华全科医学,2020,18(7):1230-1233.
- [6] 王保同.肩关节镜手术患者中新型肩关节镜侧卧位牵引架的应用价值分析[J].罕少疾病杂志,2020,27(1):68-70.
- [7] 凌鑫延.伸护理在肩关节镜下肩袖损伤修复患者术后康复中的应用体会[J].东方药膳,2020,1:134-135.
- [8] 郭锐,王华军,董云,等.关节镜下肩袖修复术后早期与延迟被动运动的疗效比较[J].实用医学杂志,2018,34(10):1659-1663,2136.
- [9] 易小慧.医护技一体化快速康复在肩关节镜下肩袖修复效果中的应用[J].医学临床研究,2020,37(4):603-605.
- [10] 张洁.延伸护理对关节镜下肩袖损伤修复术后患者的影响[J].实用临床护理学电子杂志,2019,4(25):143-144.

(收稿日期:2021-11-05)

(校对编辑:姚丽娜)