

· 论著 ·

基于运动训练的延续性护理对股骨头坏死手术髋关节功能及生活质量的影响*

李彩虹* 古晨玉 荆真真

郑州市骨科医院骨病骨肿瘤科1(河南 郑州 450052)

【摘要】目的 探究基于运动训练的延续性护理对股骨头坏死手术患者髋关节功能及生活质量的影响。**方法** 收集我院2022年5月至2024年7月期间实施股骨头坏死手术的81例患者临床资料进行研究。依照护理方法的不同将其分为两组。其中40例基础护理的患者纳入对照组, 41例实施基于运动训练的延续性护理的患者纳入观察组。比较两组患者的髋关节功能、生活质量、满意度评分。**结果** 干预前, 两组髋关节功能评分差异不显著($P>0.05$), 干预后, 两组评分均提升($P<0.001$), 且观察组高于对照组($t=3.686$, $P<0.001$)。干预前, 两组生活质量评分差异不显著($P>0.05$), 干预后, 两组评分均提升($P<0.001$), 且观察组高于对照组($t=3.634$, $P<0.001$)。观察组满意度评分(90.14 ± 4.58)高于对照组(86.75 ± 5.12)分, 差异显著($t=3.143$, $P=0.002$)。**结论** 基于运动训练的延续性护理能够提升股骨头坏死手术患者的髋关节功能及生活质量, 且患者满意度较高。

【关键词】 运动训练; 延续性护理; 股骨头坏死; 手术; 髋关节功能; 生活质量

【中图分类号】 R473.6

【文献标识码】 A

【项目基金】 河南省高等学校重点科研项目(20A520566)

DOI:10.3969/j.issn.1009-3257.2025.1.066

Effect of Continuous Nursing Based on Exercise Training on Hip Function and Quality of Life in Patients Undergoing Femoral Head Necrosis Surgery*

LI Cai-hong*, GU Chen-yu, JING Zhen-zhen.

Bone Disease and Bone Tumor Department 1, Zhengzhou Orthopedic Hospital, Zhengzhou 450052, Henan Province, China

Abstract: Objective To investigate the impact of continuing nursing based on exercise training on hip function and quality of life in patients having femoral head necrosis surgery. **Methods** The clinical data of 81 patients who underwent femoral head necrosis surgery at our hospital between May 2022 and July 2024 were gathered and analyzed. They were separated into two groups based on various nursing practices. The control group consisted of 40 patients receiving basic care, whereas the observation group consisted of 41 patients receiving continuous care through exercise training. Hip function, quality of life, and satisfaction levels were compared in the two groups. **Results** Before the intervention, the two groups had similar hip function scores ($P>0.05$). Following intervention, both groups' scores increased ($P<0.001$), with the observation group outperforming the control group ($t=3.686$, $P<0.001$). Prior to intervention, there was no significant difference in quality of life scores between the two groups ($P>0.05$). Following intervention, both groups' scores increased ($P<0.001$), with the observation group outperforming the control group ($t=3.634$, $P<0.001$). The observation group had a significantly ($t=3.143$, $P=0.002$) better satisfaction score (90.14 ± 4.58) compared to the control group (86.75 ± 5.12). **Conclusion** Continuous nursing based on exercise training can improve the hip function and quality of life of patients undergoing femoral head necrosis surgery, and the patient satisfaction is higher.

Keywords: Sports Training; Continuous Care; Femoral Head Necrosis; Surgery; Hip Function; Quality of Life

股骨头坏死是一种进行性疾病, 其发生是由于骨骼的血流或氧气输送受损所致。当血供不足时, 病变部位细胞死亡, 或出现骨折、塌陷、关节功能障碍^[1-2]。引起股骨头坏死的原因十分复杂, 可由各种原因引起, 最常见的是创伤^[3]。全髋关节置换术是其有效治疗手段^[4]。但患者术后可能面临一定程度的髋关节功能降低, 严重影响患者的生活质量。因此, 需对患者进行相关的运动训练和长期管理。运动训练有助于患者术后肢体功能的恢复^[5]。延续性护理是一种从医院到家庭的持续性护理, 其旨在为患者制定全面的出院计划及为患者提供出院后的持续性的随访和指导^[6]。本研究通过对股骨头坏死手术患者实施基于运动训练的延续性护理, 以期提升患者的髋关节功能及生活质量。

1 资料与方法

1.1 一般资料 收集我院2022年5月至2024年7月期间实施股骨头坏死手术的81例患者临床资料进行研究。依照护理方法的不同将其分为两组。其中40例基础护理的患者纳入对照组, 41例实施基于运动训练的延续性护理的患者纳入观察组。观察组: 男性20例(占比50.00%), 女性20例(占比50.00%), 年龄: 40-71岁, 平均年龄(55.25 ± 10.01)岁。对照组: 男性22例(占比53.66%), 女性

19例(占比46.34%), 年龄: 37-70岁, 平均年龄(55.02 ± 10.13)岁。两组一般资料均衡可比($P>0.05$)。

纳入标准: 符合股骨头坏死诊断标准^[7], 具备股骨头坏死手术指征; 患者资源参与研究, 并签订知情同意书。排除标准: 合并精神相关疾病; 病理性骨折; 其他原因所致的生活无法自理; 不配合研究。

1.2 方法 对照组: 基础护理。向患者发放股骨头坏死知识手册, 内容包括病因、手术的优势、后期护理注意事项等。在手术结束后, 要对患者的手术切口进行严密的观察, 并及时更换敷料。通过播放轻音乐等方式来帮助患者减轻术后疼痛。根据患者术后恢复情况指导其实施运动训练。出院时, 向患者介绍出院后的康复锻炼, 叮嘱患者坚持锻炼。2周一次电话随访, 了解患者恢复情况, 术后1个月后每月电话随访一次。观察组: 基于运动训练的延续性护理。(1)成立基于运动训练的延续性护理小组。小组成员包括1名护士长、1名康复师、1名主治医师、3名护士。为患者介绍该护理方案的必要性和重要性, 并告知其护理方案的大致内容。(2)制定运动训练计划。①关节活动度训练。术后1个月内根据患者的恢复情况指导患者完成上下床活动的练习。随后可逐渐增加踝关节活动、股四头肌等长收缩的运动训练。辅助患者完成髋关节的被动屈

【第一作者】 李彩虹, 女, 护师, 主要研究方向: 骨科。E-mail: 15838377572@163.com

【通讯作者】 李彩虹

伸、外展内收运动的腕关节被动活动。每日20-30分钟。运动训练的频率和强度根据患者的身体状况和适应程度进行加减。②肌肉力量训练。术后1-2个月内指导患者完成肌肉力量训练,以提升肌肉力量。监督患者完成腕关节主动活动、直腿抬高训练等运动训练,每日20-30分钟。③关节功能训练。术后2-3个月实施协调性恢复训练,以提升腕关节功能。适当增加抗阻训练、平衡训练等运动训练,每日20-30分钟。(3)延续性护理。①建立线上交流群。建立微信病友群,邀请患者入群聊,每日在群内发送疾病术后的相关知识及护理注意事项。②运动训练的监督。告知患者将每日运动训练的视频发至群中,统计患者每日的运动训练执行情况,根据患者的运动训练情况予以一定的口头表扬或批评,告知运行训练完成情况较差的患者向完成情况较好的患者学习。③定期答疑解惑。每周五晚八点为患者进行线上答疑解惑,根据患者的恢复情况给予一定的建议或指导。④随访。每周1次电话随访,了解患者的恢复状况,1个月后每个月电话随访一次。

1.3 观察指标

1.3.1 腕关节功能 以Hamis腕关节功能评分^[8]对股骨头坏死手术患者的腕关节功能进行评估,总得分100分,得分越高,腕关节功能越好。问卷分别于患者不同手段护理前后进行调查。

1.3.2 生活质量 使用生活质量调查问卷(QOL-30)^[9](3个维度,30

个项目,总分30-126分)对股骨头坏死手术患者的生活质量进行评估,得分越高,生活质量越高。问卷分别于患者不同手段护理前后进行调查。

1.3.3 满意度 采用我院自制的满意度调查表对患者护理后的满意度进行评估,调查表包括院内护理满意度(50分)和院外护理满意度(50分),总分为100分,分值越高,满意度越好。

1.4 统计学方法 以SPSS 26.00分析数据,腕关节功能、生活质量、满意度评分的计量数据以($\bar{x} \pm s$)描述,t检验,分类变量以[n(%)]描述, χ^2 检验, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组腕关节功能比较 干预前,两组腕关节功能评分差异不显著($P > 0.05$),干预后,两组评分均提升($P < 0.001$),且观察组高于对照组($t = 3.686$, $P < 0.001$)。见表1。

2.2 两组生活质量比较 干预前,两组生活质量评分差异不显著($P > 0.05$),干预后,两组评分均提升($P < 0.001$),且观察组高于对照组($t = 3.634$, $P < 0.001$)。见表2。

2.3 两组满意度比较 观察组满意度评分(90.14 ± 4.58)分高于对照组(86.75 ± 5.12)分,差异显著($t = 3.143$, $P = 0.002$)。见表3。

表1 两组腕关节功能比较

组别	腕关节功能评分(分)	
	干预前	干预后
观察组(n=41例)	59.88±3.11	74.15±4.52
对照组(n=40例)	60.04±3.19	70.39±4.66
t	0.229	3.686
P	0.820	<0.001

表2 两组生活质量比较

组别	生活质量评分(分)	
	干预前	干预后
观察组(n=41例)	60.27±5.00	77.85±4.85
对照组(n=40例)	60.85±5.14	73.77±5.25
t	0.515	3.634
P	0.608	<0.001

表3 两组满意度比较

组别	满意度评分(分)
观察组(n=41例)	90.14±4.58
对照组(n=40例)	86.75±5.12
t	3.143
P	0.002

3 讨论

股骨头坏死是骨科常见疾病之一^[10]。目前,股骨头坏死的发病率呈升高趋势,其严重影响患者的腕关节功能和生活质量,对患者的身心健康有不利影响^[11-12]。手术治疗虽可缓解疾病,但其术后护理仍至关重要^[13]。基础护理对腕关节功能的改善作用有限,因此,需对实施针对性的护理措施。

运动训练在促进患者术后腕关节功能恢复中扮演着关键角色

^[14]。另外,延续性护理的应用不仅有利于患者术后的恢复,对于实现运动训练的系统化和规范化也有重要作用^[15]。本研究结果显示,基于运动训练的延续性护理的患者腕关节功能、生活质量、满意度评分均显著高于对照组。这也说明该护理模式较为可靠。这可能是由于基于运动训练的延续性护理通过术后早期适度的被动运动帮助患者缓解肌肉紧张和关节僵硬,并在患者恢复过程中,逐步增加关节活动度训练和肌肉力量训练等主动运动,有效提升患者的腕

关节活动范围。通过健康教育、专业的护理指导、答疑解惑等能够帮助患者认识到运动训练的必要性和重要性,帮助其更好地掌握运动训练的技巧和方法,提升运动训练的依从性,有利于改善髋关节功能。髋关节功能的提升有利于患者生活质量的提升。延续性护理通过建立微信群能够为患者与护理人员的沟通提供桥梁,有利于管理患者,监督患者每日完成运动训练,提高患者的运动训练的依从性,促进髋关节功能的恢复,从而改善患者的生活质量。另外,该护理模式的定期随访可帮助患者及时纠正运动训练中存在的问题,及时调整运动计划,为患者提供有效的指导与照护,有利于患者尽早恢复正常生活,改善患者的生活质量。李慧等^[16]研究显示,延续性护理能够提升患者的髋关节功能及生活质量。延续性护理通过定期的随访和评估,能够及时发现并解决患者在恢复过程中的问题,有效提升生活质量,并随着患者运动训练计划的完成,进而提升患者的护理满意度。

综上,基于运动训练的延续性护理能够提升股骨头坏死手术患者的髋关节功能及生活质量,且患者满意度较高。

参考文献

- [1] 杨光辉, 李小荣, 易进, 等. 早期股骨头坏死患者CT征象和相关参数对股骨头塌陷风险的预测价值及与预后的关系[J]. 中国CT和MRI杂志, 2024, 22(5): 164-167.
- [2] 赵素贞. 对比分析CT和核磁共振诊断股骨头坏死的临床作用[J]. 罕少疾病杂志, 2019, 26(3): 9-11.
- [3] 葛艺璇, 黄智慧, 万蓉. 加速康复外科理念下精细化护理对股骨头坏死行全髋关节置换术患者预后效果的影响[J]. 中国医药导报, 2023, 20(27): 183-186.
- [4] 胡洁晶, 余婉鹏, 陈蔚焯, 等. 前馈控制应用于股骨头坏死髋关节置换术后护理的效果[J]. 国际护理学杂志, 2022, 41(10): 1836-1839.
- [5] 徐露, 黄华彬. 渐进性抗阻运动训练对股骨转子间骨折术后患者髋关节功能及康复进程的影响[J]. 中国临床护理, 2023, 15(9): 546-548.
- [6] 黄玲, 傅德杰, 邓姝. 基于微信平台的延续性护理对髋关节置换患者术后关节功能康复及自护能力的影响[J]. 中国当代医药, 2023, 30(28): 180-183, 188.
- [7] 中华医学会骨科分会显微修复学组及中国修复重建外科专. 成人股骨头坏死诊疗标准专家共识(2012年版)[J]. 中国骨与关节外科, 2012, 5(2): 185-192.
- [8] 白艳, 徐永清, 李军, 等. 预康复阶段式训练在青壮年II期股骨头坏死行带血管蒂髋骨瓣移植保髋患者中的应用[J]. 中华显微外科杂志, 2024, 47(2): 220-224.
- [9] 田菊. 以跨理论模型为基础的综合护理对髋关节置换术后患者髋关节功能、自我管理能力及生活质量的影响[J]. 国际护理学杂志, 2023, 42(23): 4396-4400.
- [10] 张卫红, 王阳, 马红娜, 等. 基于快速康复理念的护患协作康复模式在缺血性股骨头坏死手术患者中的应用[J]. 中华现代护理杂志, 2023, 29(13): 1782-1785.
- [11] 张海熠, 王欧成, 徐祖健, 等. fMRI在股骨头缺血性坏死早期诊断及中西医疗效评估的研究进展[J]. 中国CT和MRI杂志, 2024, 22(7): 179-181.

- [12] 赵晓博, 王顺利, 史迎宾, 等. 红细胞沉降率/C反应蛋白比值对股骨颈骨折内固定术后股骨头坏死发生的影响[J]. 罕少疾病杂志, 2023, 30(8): 80-83.
- [13] 唐家玲, 张占丰, 金施恩. 三元联动联合网络互动管理模式在股骨头坏死患者康复中的应用研究[J]. 中国基层医药, 2024, 31(7): 1060-1064.
- [14] 王海浩. 核心肌群强化训练配合奥塔戈运动治疗对髋关节置换术后患者疼痛程度、髋关节功能的影响[J]. 反射疗法与康复医学, 2024, 5(3): 57-60.
- [15] 朱海明, 徐媛, 李飞燕. 基于微信平台的医护一体化延续性护理在髋关节骨折患者康复中的应用[J]. 中西医结合护理(中英文), 2023, 9(1): 154-156.
- [16] 李慧, 王丽燕, 高芬, 等. 基于循证理论的延续性护理对股骨头坏死保髋手术患者自我管理能力及髋关节功能的影响[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2022, 7(36): 73-75, 55.

(收稿日期: 2024-02-25)

(校对编辑: 翁佳鸿)