

Research on pain management and rehabilitation promotion in orthopaedic care

Ping Pu

Chongqing Hospital of Traditional Chinese Medicine, Chongqing, 400021, China

Abstract

This paper analyzes the current situation of pain management and rehabilitation promotion in orthopedic care, and explores the aspects of pain assessment, nursing intervention and rehabilitation training. Pain assessment is an important link in nursing. Through multi-dimensional assessment means (such as VAS, NRS and emotional pain questionnaire), we help nurses to accurately understand the pain degree of patients, and then develop a reasonable nursing plan. In terms of nursing intervention, combining drug therapy and non-drug therapy (such as cold compress, physical therapy, etc.) can not only relieve the physical pain of patients, but also improve the psychological state of patients through psychological nursing. Rehabilitation training is the key to promote the early functional recovery of orthopedic patients, and personalized rehabilitation programs help patients to gradually restore their physical function and improve their quality of life. Studies have shown that comprehensive intervention and personalized nursing programs can significantly improve the rehabilitation effect of patients. Through the effective combination of pain management and rehabilitation training, higher quality care services for orthopedic patients can be provided and their early rehabilitation can be promoted.

Keywords

orthopaedic care; pain management; rehabilitation promotion; nursing intervention

骨科护理中的痛苦管理与康复促进研究

蒲萍

重庆市中医院, 中国·重庆 400021

摘要

本文分析了骨科护理中痛苦管理与康复促进的现状,探讨了痛苦评估、护理干预和康复训练等方面的内容。痛苦评估是护理中的重要环节,通过多维度评估手段(如VAS、NRS和情感痛苦问卷)帮助护理人员准确了解患者的痛苦程度,进而制定合理的护理方案。护理干预方面,结合药物治疗和非药物治疗(如冷敷、物理治疗等),不仅能缓解患者的身体痛苦,还能通过心理护理改善患者的心理状态。康复训练是促进骨科患者早期功能恢复的关键,个性化的康复计划帮助患者逐步恢复身体功能,提高生活质量。研究表明,综合干预和个性化护理方案能显著提升患者的康复效果。通过痛苦管理和康复训练的有效结合,可以为骨科患者提供更高质量的护理服务,促进其早日康复。

关键词

骨科护理; 痛苦管理; 康复促进; 护理干预

1 引言

随着社会老龄化的加剧以及运动损伤的频发,骨科疾病成为临床常见疾病之一。骨科护理不仅要关注患者的手术后恢复,还要重点管理术中的痛苦、术后的康复及功能恢复。因此,研究如何有效管理疼痛、促进康复已成为骨科护理研究的重要课题。本研究旨在探讨骨科护理中痛苦管理与康复促进的有效措施,以提升患者的治疗体验和生活质量。

【作者简介】蒲萍(1986-),女,中国四川巴中人,本科,主管护师,从事中医骨科护理的新技术开展与创新研究。

2 骨科患者的特点及康复过程中常见问题

2.1 骨科患者的特点

骨科患者包括骨折、关节疾病、脊柱损伤和术后康复人群,特点为病程长、康复慢、疼痛明显、活动受限。老年患者比例高,常伴有慢性病,康复更为缓慢。长期制动易导致肌肉萎缩、关节活动度下降,影响日常生活能力。疼痛和卧床可能引发焦虑、抑郁等负面情绪,影响康复效果。整体来说,骨科患者的护理和康复过程复杂且具有挑战性。

2.2 康复过程中常见问题

疼痛管理不当,患者术后疼痛控制不佳可能导致康复训练受限,而过度依赖镇痛药又可能引发副作用,如胃肠道反应、成瘾风险等。因此,如何平衡疼痛管理与康复训练是关键问题。康复依从性低,许多患者因害怕疼痛或缺乏康复

意识,可能不愿按医嘱进行康复训练,导致关节僵硬、肌力下降,延缓恢复进程。并发症风险高,长期卧床或活动受限可能导致深静脉血栓(DVT)、压疮、坠积性肺炎等并发症,尤其是老年患者和长期卧床患者更易受影响。骨折愈合不良或畸形愈合,部分患者因营养不良、骨质疏松或不规范康复训练,可能导致骨折延迟愈合、假关节形成或畸形愈合,影响功能恢复。心理障碍影响康复,术后患者可能因长期病痛、身体功能受限、经济压力等原因产生焦虑、抑郁等心理问题,影响康复效果。因此,心理护理和社会支持同样重要。综上,骨科患者的护理和康复不仅需要关注生理层面的恢复,还需加强疼痛管理、心理干预和并发症预防,以提高康复效果和患者生活质量。

3 骨科护理中的康复促进

骨科护理中的康复促进不仅是患者术后恢复的关键环节,也是提高患者生活质量和功能恢复的核心内容。骨科患者常常经历创伤或手术,导致骨骼、关节和软组织的损伤。康复护理的目标是通过系统、个性化的干预,帮助患者恢复肢体功能、减轻疼痛、改善运动能力,同时促进患者的心理适应。有效的康复促进可以缩短恢复周期,减少并发症的发生,提高患者的生活质量。

3.1 康复护理的理论基础

康复护理的理论基础来源于多学科综合干预的理念,强调患者个体化需求和整体治疗方案的协调性。在骨科护理中,康复护理不仅仅局限于生理功能的恢复,还包括心理、社会适应等方面的全方位干预。近年来,随着医学技术的进步,尤其是影像学、物理治疗技术和远程护理技术的应用,骨科康复护理已经迈向了精准化、个性化和智能化的方向。

3.2 术后康复的护理干预

术后康复护理是骨科患者恢复过程中不可或缺的一部分。通过精确制定和实施康复干预措施,可以促进骨折愈合、减少关节僵硬、改善肌肉萎缩等问题,从而提高患者的术后恢复速度和功能恢复效果。术后康复护理干预主要包括以下几个方面。

3.2.1 早期运动干预

研究表明,尽早进行关节活动及肢体训练能够促进血液循环,减轻术后肿胀,防止深静脉血栓的发生,并帮助恢复肌肉的力量与关节活动度。康复护理人员应根据患者的具体病情和手术类型,设计个性化的早期功能锻炼方案,循序渐进地增加运动量和运动强度。

3.2.2 疼痛管理与功能恢复

术后疼痛是影响康复进程的重要因素,护理人员需要通过疼痛评估和控制,确保患者能够顺利进行康复训练。疼痛管理的措施可以包括药物干预(如镇痛药物、局部麻醉等)、物理治疗(如冷热敷、超声波等)、心理疏导等手段,旨在最大程度上减少疼痛,提升患者的康复意愿和配合度。

3.2.3 肌肉功能与关节活动的训练

术后康复中,尤其是在骨折患者的恢复过程中,肌肉

萎缩和关节僵硬是常见问题。为了促进患者的肢体功能恢复,应开展个性化的物理训练,如主动或被动关节运动、等长肌肉训练等。通过这些训练,可以有效预防或缓解术后关节的运动障碍,并促进骨骼和软组织的愈合。

3.3 康复护理中的营养支持

营养在骨科康复中扮演着至关重要的角色。合理的营养支持不仅有助于骨折愈合,还能加快组织修复,提升免疫功能,减少术后并发症的发生。在术后恢复期,患者的蛋白质、钙、维生素D、维生素C等营养素的需求增加,因此,骨科护理人员应根据患者的营养状况制定合理的饮食方案。此外,口服补充营养品、微量元素等辅助治疗也能够一定程度上促进骨骼的愈合。

3.4 心理干预与社会支持

在骨科康复过程中,患者常常面临心理压力、焦虑、抑郁等负面情绪,这些情绪反应不仅影响患者的恢复进程,还可能降低其对康复治疗的依从性。因此,心理干预在康复护理中具有重要的地位。护理人员应通过积极的沟通与心理疏导,帮助患者调整心态,增强其恢复信心。通过建立患者支持小组、提供家属教育和支持等方式,增强患者的社会支持网络,也能促进其更好地适应术后生活。

3.5 物理治疗与现代技术应用

随着康复医学的发展,物理治疗在骨科护理中的应用越来越广泛。现代物理治疗技术,如功能电刺激、激光治疗、超声波治疗、脉冲磁场治疗等,已被广泛用于骨科康复中。这些技术能够通过促进血液循环、加速骨愈合、缓解肌肉疼痛等作用,提高康复效果。此外,随着远程监护技术的进步,护理人员可以通过智能穿戴设备或远程医疗平台,实时监测患者的康复进展,并及时调整康复方案,提高康复效率。

4 中医护理在骨科康复中的应用

中医护理作为我国传统医学的重要组成部分,在骨科康复过程中发挥着重要作用。针灸、推拿和中药外敷等方法在缓解疼痛、促进血液循环、加速骨折愈合以及改善关节功能等方面具有独特优势。

4.1 针灸疗法

针灸是中医治疗骨科疾病的重要手段,通过刺激特定穴位,调节气血运行,达到止痛、消肿、改善功能的作用。镇痛作用:针灸通过刺激神经系统,促进内源性阿片肽(如脑啡肽和内啡肽)的释放,抑制疼痛信号的传导,从而缓解术后疼痛、骨折疼痛和关节疼痛。促进血液循环:针刺能够改善局部微循环,增强组织供氧,促进骨折愈合。调节肌肉张力:对骨折术后肌肉痉挛、关节僵硬等问题,针灸能够起到松解作用,提高关节活动度。适用病症:骨折、颈椎病、腰椎间盘突出症、骨关节炎、肩周炎等。常用穴位:阿是穴、足三里、阳陵泉、曲池、合谷、太溪等。

4.2 推拿疗法

推拿是中医护理中常用的物理治疗方法,通过特定手法作用于患者的肌肉、筋膜和关节,以改善循环、缓解疼痛、

促进康复。活血化瘀：推拿可促进局部血液循环，减少肿胀，缓解软组织损伤后的瘀血状态。缓解肌肉痉挛：术后或长期制动导致的肌肉僵硬可通过推拿放松肌肉，防止肌肉萎缩。恢复关节功能：对于骨折术后的关节僵硬、活动受限，推拿可改善粘连状态，提高关节活动度。适用病症：颈椎病、腰椎间盘突出症、骨折术后康复、肩周炎、关节功能障碍等。常用手法：揉法、滚法、拿法、点按法、牵拉法等。

4.3 中药外敷

中药外敷通过直接作用于病灶，达到活血化瘀、消肿止痛、促进骨折愈合的效果，常与针灸、推拿联合使用。适用于骨折术后、软组织损伤、关节炎等病症。常用中药包括红花、三七、川芎、骨碎补等。外敷方式有膏药贴敷、药泥敷和药浴熏蒸，分别适用于不同阶段的康复和治疗，具有促进愈合、抗炎、减轻肿胀等作用。

4.4 中医护理的综合作用

针灸、推拿和中药外敷在骨科护理中各有侧重，同时可以互相结合，提高整体疗效。例如，术后早期可以使用针灸缓解疼痛，中期通过推拿改善功能障碍，后期结合中药外敷促进骨骼恢复。这种综合护理模式不仅能提高患者的康复效果，还能减少药物依赖，提升生活质量。中医护理方法因个体差异较大，需要根据患者的具体情况制定个性化方案，并在专业医护人员指导下进行，以确保安全和效果。

5 骨科护理中的挑战与对策

骨科护理在患者治疗和康复过程中扮演着至关重要的角色。然而，由于骨科疾病的复杂性及患者个体差异，护理工作面临诸多挑战。为了提高护理质量和患者的治疗效果，骨科护理人员需要积极应对并采取有效对策。

5.1 挑战一：疼痛管理的复杂性

疼痛是骨科患者常见症状，尤其是术后和创伤后疼痛，管理复杂。疼痛类型、强度和个体耐受性差异大，给护理干预带来挑战。传统药物治疗可缓解疼痛，但长期使用可能导致依赖和副作用。对策：骨科护理人员应加强疼痛评估，结合药物与非药物疗法（如物理治疗、心理疏导）实施个性化管理，达到最佳控制效果。同时，培养患者的自我管理能力和提高其疼痛耐受力。

5.2 挑战二：患者依从性差

术后康复训练的患者依从性差，影响骨科康复效果。部分患者因疼痛、疲劳或对康复效果预期不准确，缺乏积极性，影响功能恢复。对策：加强患者教育，通过有效沟通与心理支持，增强康复信心。制定个性化康复计划，根据患者需求调整训练强度和频率，确保逐步恢复功能而不感到过度负担。

5.3 挑战三：护理人员工作负担重

骨科患者术后需要长时间护理，尤其恢复期，护理人员负担重，容易产生职业倦怠感。护理人员不仅要管理疼痛、进行康复训练，还需进行监测和评估，压力大。对策：提高护理人员的专业能力和心理素质，通过继续教育和培训提升

技能，同时优化护理流程，合理分配任务，利用现代技术（如远程监测、电子病历）减轻负担。

5.4 挑战四：护理设备与技术的局限性

基层医院和偏远地区骨科护理设备和技术不足，影响护理效果。高端物理治疗设备、远程医疗等在一些地区普及率低，制约康复护理的实施。对策：政府和医疗机构应加大投入，提升设备水平，尤其在偏远地区。护理人员应不断学习新技术，灵活应用现有资源，提高护理服务可及性和效果。

6 研究与实践的未来方向

随着医学科技的不断进步，骨科护理领域的治疗手段也在不断发展。例如，现代康复医学中的机器人辅助康复技术、远程医疗等新兴技术将为骨科护理提供更多的创新手段。未来，骨科护理将更加注重个性化、精准化治疗，并结合新技术改善患者的痛苦管理与康复效果。

7 结论

骨科护理中痛苦管理与康复促进的研究对于提升患者的恢复效果和生活质量至关重要。通过综合疼痛评估、个性化护理方案以及科学的康复训练，能够有效缓解患者的痛苦，促进其身体功能的恢复。今后，应继续加强对骨科护理领域的研究，探索更为高效的护理模式和干预措施，以提升患者的康复效果。

参考文献

- [1] 张丽娜, 赵亚飞. (2020). 骨科护理中的疼痛管理及其影响因素研究. 《护理学报》, 27(12), 15-18.
- [2] 李强, 王燕. (2019). 骨折患者术后康复护理的研究进展. 《中国骨科护理》, 21(6), 25-29.
- [3] 陈晓东. (2021). 骨科护理干预对患者康复效果的影响. 《护理与康复》, 8(4), 12-16.
- [4] Smith, J., & Wang, Y. (2018). The Role of Physical Therapy in Post-Operative Orthopedic Rehabilitation. *Journal of Orthopedic Rehabilitation*, 24(3), 101-110.
- [5] 侯艳华, 李艳红. (2021). 以患者为中心的骨科术后疼痛管理模式及应用. *中华护理杂志*, 56(12), 1458-1462.
- [6] 王丽, 张雪. (2020). 早期康复护理对骨科术后患者康复效果的影响. *中华现代护理杂志*, 26(8), 987-991.
- [7] Zhou, X., Li, H., & Wang, Y. (2019). Multimodal pain management strategies in orthopedic surgery: A systematic review. *Journal of Orthopedic Nursing*, 23(3), 145-157.
- [8] 杨梅, 刘春霞. (2018). 术后镇痛护理干预对骨折患者康复的影响. *实用临床护理学杂志*, 3(5), 75-79.
- [9] Brown, C. M., & Smith, J. D. (2021). The Role of Rehabilitation Nursing in Postoperative Recovery in Orthopedic Patients. *International Journal of Nursing Studies*, 58(4), 220-233.
- [10] 张敏, 高志勇. (2022). 基于循证护理的疼痛管理在骨科患者康复中的应用. *护理研究*, 36(7), 1124-1128.