

Practice and effectiveness evaluation of micro video health education in postoperative rehabilitation of elderly patients with femoral neck fractures

Hailing He Guiju Ren*

Xiyuan Hospital of the Chinese Academy of Traditional Chinese Medicine, Beijing, 100091, China

Abstract

Objective: To explore the effects and impact of micro-video health education on postoperative rehabilitation in elderly patients with femoral neck fractures. **Methods:** A total of 40 elderly patients with femoral neck fractures admitted to our hospital from May 2024 to May 2025 were selected and randomly divided into two groups using a random number table method, with 20 cases in each group. The control group received conventional verbal health education, while the observation group underwent micro-video health education. The intervention effects of the two groups were compared. **Results:** The observation group scored higher in rehabilitation knowledge comprehension than the control group ($P < 0.05$), with a lower incidence of complications ($P < 0.05$) and shorter hospital stays and time to ambulation compared to the control group ($P < 0.05$). **Conclusion:** Micro-video health education can effectively enhance postoperative rehabilitation outcomes in elderly patients with femoral neck fractures, improve their understanding and retention of rehabilitation knowledge, reduce complications, and accelerate the recovery process.

Keywords

Micro video; Health education; Femoral neck fracture; Postoperative rehabilitation

微视频健康宣教在高龄股骨颈骨折患者术后康复中的实践与效果评价

何海玲 任桂菊*

中国中医科学院西苑医院, 中国·北京 100091

摘要

目的: 探讨微视频健康宣教对高龄股骨颈骨折患者术后康复的效果及影响。**方法:** 选取2024年5月-2025年5月期间本院收治的40例高龄股骨颈骨折患者, 采用随机数字表法分组, 各20例。对照组给予常规口头健康宣教, 观察组实施微视频健康宣教。比较两组干预效果。**结果:** 观察组在康复知识掌握程度评分高于对照组 ($P < 0.05$), 并发症发生率低于对照组 ($P < 0.05$), 住院时间和下地活动时间均短于对照组 ($P < 0.05$)。**结论:** 微视频健康宣教能有效提高高龄股骨颈骨折患者术后康复效果, 增强患者对康复知识的理解和记忆, 减少并发症发生, 加速康复进程。

关键词

微视频; 健康宣教; 股骨颈骨折; 术后康复

1 引言

随着中国人口老龄化进程的加速, 老年人群的健康问题不断受到关注。股骨颈骨折是老年人常见的严重创伤, 其发病人群每年不断增长^[1]。据统计, 在中国 65 岁以上老年人中, 股骨颈骨折的年发生率约为每万人中有 3-5 例, 且女

性比男性多。这种骨折不但会让患者感到剧烈疼痛, 还会造成肢体功能障碍, 使患者的生活自理能力受到严重影响^[2]。因为老年人身体机能已经衰退, 合并多种基础疾病, 这对于术后康复来讲挑战极大, 如康复知识缺乏、并发症发生率高。传统的口头健康宣教方式存在着很多不足, 信息传递不够直观、生动, 患者无法充分理解, 更不能全面掌握康复要点。而微视频是一种新兴的多媒体传播工具, 其优势体现在形象、直观、易懂等, 能够将复杂的医学知识直观地呈现给患者。因此, 本研究旨在探讨微视频健康宣教对高龄股骨颈骨折患者术后康复的效果及影响, 详情如下:

【作者简介】何海玲 (1986-), 女, 满族, 中国河北承德人, 本科, 主管护师, 从事护理研究。

【通讯作者】任桂菊 (1979-), 女, 中国北京人, 本科, 主管护师, 从事中医护理研究。

2 资料与方法

2.1 一般资料

选取2024年5月-2025年5月在本院骨科就诊的40例高龄股骨颈骨折患者。采用随机数字表法分组，各20例。观察组中男12例，女8例；年龄7-88岁，平均 (78.62 ± 4.35) 岁。对照组中男11例，女9例；年龄71-87岁，平均 (79.17 ± 4.12) 岁。组间资料差异小 $(P > 0.05)$ ，具有可比性。本研究已获得医院伦理委员会批准。

纳入标准：①经影像学检查确诊为单侧股骨颈骨折；②无严重认知障碍或精神疾病史；③患者及家属知情同意参与本研究。

排除标准：①合并其他部位严重骨折或多发伤者；②既往有同侧髋关节手术史者；③无法进行有效沟通。

2.2 方法

对照组：给予常规口头健康宣教。患者入院后，责任护理向其详细讲解术前、术后等不同阶段内容，包括疾病相关知识（如病因、病理生理特点）、手术过程简介、术后注意事项（如体位摆放、伤口护理）、功能锻炼方法（如肌肉收缩练习、关节活动度训练）和饮食指导等。每次进行30分钟宣教，并根据患者的掌握情况加以合理调整，同时解答患者疑惑，还向患者发放纸质版宣传手册，以供患者查阅。

观察组：实施微视频健康宣教。①制作微视频素材：组建多学科团队（包括骨科医生、护士、康复治疗师等），一起编写脚本，将上述常规口头宣教内容涵盖其中，并与实际案例相结合进行演示。例如，在讲解功能锻炼方法时，可请来已康复的患者进行示范，讲动作姿势和频率进行正确展示；在介绍术后注意事项时，用动画的形式呈现错误行为可能导致的后果，以增强警示效果。使用专业设备录制视频，确保画面清晰、声音清楚，每个视频时长控制在5至10分钟之间。②播放与学习安排：患者入院当天起，将病房内的智能电视终端加以利用，为患者循环播放制作的微视频系列。责任护士每天定时组织患者一起观看，并在观看后现场提问患者，促进互动，将患者错误观念和错误操作及时纠正，另外，将微视频链接向患者及其家属的手机微信端发送，以方便他们随时随地反复观看学习。③个性化指导与反馈：根据每位患者的实际情况（如文化程度、学习能力、病情进展等），为其制定针对性地学习计划。针对理解困难的部分，护理人员给予其一对一辅导，直到患者充分掌握为止。同时，鼓励患者将自己在观看微视频过程中遇到的问题以及心得体会记录下来，定期向医护人员反馈，以便于不断优化宣教内容及方法。

2.3 观察指标

①康复知识掌握程度：采用自行设计的问卷进行评估，该问卷包含疾病基础知识、手术相关常识、术后护理要点、功能锻炼方法及注意事项等方面的问题，共20道选择题，每题5分，总分100分。得分越高表示患者对康复知识的掌

握程度越好。分别于出院前1天对两组患者进行问卷调查。②观察并记录两组患者在住院期间及出院后随访3个月内发生的并发症情况，包括肺部感染、深静脉血栓形成、压疮、泌尿系统感染等。统计各组并发症总例数及发生率。③康复进程指标：记录患者的住院时间和首次下地活动时间。

2.4 统计学分析

采用SPSS24.0软件分析数据，计量资料 $(\bar{x} \pm s)$ 表示，t检验，计数资料用 $(n\%)$ 表示， χ^2 检验，组间差异以 $P < 0.05$ 为有统计学意义。

3 结果

3.1 对比两组患者康复知识掌握程度

观察组患者的康复知识问卷得分显著高于对照组 $(P < 0.05)$ ，见表1。

表1 对比两组患者康复知识掌握程度 $(\bar{x} \pm s, \text{分})$

组别	例数	康复知识得分
观察组	20	87.56 ± 6.32
对照组	20	72.18 ± 7.89
t	-	8.075
P	-	0.000

3.2 对比两组并发症发生率

观察组并发症发生率较对照组更低 $(P < 0.05)$ ，见表2。

表2 对比两组并发症发生率 $[(n\%)]$

组别	例数	肺部感染	深静脉血栓形成	压疮	泌尿系统感染	总发生率
观察组	20	1	0	0	0	1 (5.00)
对照组	20	2	2	2	2	8 (40.00)
χ^2	-	-	-	-	-	6.444
P	-	-	-	-	-	0.011

3.3 对比两组患者康复进程指标

观察组患者的住院时间和首次下地活动时间均短于对照组 $(P < 0.05)$ ，见表3。

表3 对比两组患者康复进程指标 $(\bar{x} \pm s, \text{天})$

组别	例数	住院时间	首次下地活动时间
观察组	20	14.23 ± 2.15	8.67 ± 1.34
对照组	20	18.78 ± 3.45	12.34 ± 2.56
t	-	5.006	5.680
P	-	0.000	0.000

4 讨论

高龄股骨颈骨折属于严重的老年性疾病，大多数是因为低能量损伤引起，如跌倒等日常活动中的轻微外力作用便会造成骨折。随着年龄的增长，老年人骨质疏松也随之加剧，骨强度降低，加上反应迟钝、平衡能力差等因素，让他们更加容易发生此类骨折。该病不但患者让患者身体痛苦增加，

还会让其出现各种心理问题以及社会问题。因为长期卧床不起,患者易出现肌肉萎缩、关节僵硬、深静脉血栓形成等并发症,让病情更加严重。另外,长时间的治疗以及康复过程也会进一步增加家庭的经济负担以及照顾压力。因此,如何促进高龄股骨颈骨折患者的快速康复,减少并发症的发生,是临床工作中亟待解决的问题。

微视频健康宣教是一种创新的教育模式,其核心在于将多媒体技术的优势加以利用,将复杂的医学信息向易于理解和接受的形式转化。其一,视觉化的呈现方式可将患者的注意力吸引,调查其学习兴趣^[1]。其二,将动态的画面与声音相结合能够使信息的传递效果增强,促进患者加深记忆并充分理解康复知识。例如,在演示功能锻炼动作时,视频能够从不同角度向患者展示正确的姿势和运动轨迹,让患者能够一目了然。而在解释术后护理要点时,动画能够对体内生理变化过程进行模拟,让抽象的概念更加具体能够感知。另外,微视频还能够根据患者的反馈进行个性化定制,让不同患者的学习需求均得到满足。此种针对性强的教育方式能够显著提高患者的参与度以及积极性,从而更好地配合治疗和护理工作。

本研究结果显示,观察组患者的康复知识问卷得分显著高于对照组($P < 0.05$)。这一结果表明,微视频健康宣教能让患者对康复知识的掌握程度显著提高。传统口头宣教一般依赖于护理人员的语言表达能力和患者的听力理解能力,易出现信息丢失等状况。而微视频可通过图文并茂、声画结合的方式,让复杂的医学知识转化为简单易懂的内容,让患者更容易理解。例如,在讲解股骨颈骨折的病因时,微视频能借助动画将骨骼结构的变化过程呈现给患者,直观地显示出骨质疏松是如何导致骨折发生的;在介绍功能锻炼方法时,视频中的真人示范能让患者清楚地看到每个动作的细节及要领,避免因理解错误而造成的错误操作。另外,微视频还能反复观看,方便患者随时复习巩固所学知识,进一步提升学习效果。

观察组患者的并发症总发生率显著低于对照组($P < 0.05$)。这主要得益于微视频健康宣教丰富了患者的康复知识。通过观看微视频,患者明确了各种并发症的发生机制以及预防措施,从而在日常生活中能够进行自我保护。例如,在预防深静脉血栓形成方面,微视频详细介绍了早期活动的

重要性和如何正确进行踝泵运动等促进血液循环的方法;在预防压疮方面,视频呈现了正确的体位变换方法和皮肤护理技巧。这些知识的普及让患者能主动采取预防措施,降低了并发症的发生风险。另外,患者功能锻炼更加积极,这有利于改善患者的身体状况,增强机体抵抗力,进一步降低了并发症的发生率。例如,规律的功能锻炼能促进肌肉力量的恢复,提高患者的活动能力,减少长期卧床带来的不良影响。

观察组患者的住院时间和首次下地活动时间均短于对照组($P < 0.05$)。这说明微视频健康宣教可使患者得到更快速地康复。一方面,良好的康复知识使患者能够更快地适应术后生活,积极进行康复训练;另一方面,微视频中的个性化指导能帮助患者根据自身情况对康复计划进行调整,避免过度劳累或不当运动导致的伤害。例如,在术后早期阶段,微视频会指导患者进行床上的肢体被动活动和呼吸训练,以预防肺部感染以及深静脉血栓形成;随着病情的好转,视频会逐步增加主动运动的强度和范围,促进关节功能的恢复。这种循序渐进的康复方式能够显著缩短患者的住院时间,使他们早日回归家庭生活。同时,较早地下地活动也有利于预防肌肉萎缩和关节僵硬等问题的发生,为后续的全面康复打下坚实的基础。

5 总结

综上所述,微视频健康宣教在高龄股骨颈骨折患者术后康复中具有显著的优势。其不仅能提高患者的康复知识掌握程度,还能降低并发症发生率,加速康复进程。但是,我们也应注意到,微视频只是一种辅助工具,不能完全替代医护人员的专业指导以及人文关怀。在今后的临床工作中,我们应继续探索和完善这种教育模式,将其在老年患者康复中的作用充分发挥。

参考文献

- [1] 郑雪仙. 预见性护理在高危 高龄股骨颈骨折患者围术期中的应用价值[J]. 基层医学论坛, 2024, 28 (24): 134-137.
- [2] 党丽丽, 王菲, 白巧丽, 樊俊俊, 白亚平. 基于加速康复外科的舒适护理在超高龄股骨颈骨折患者围手术期的应用[J]. 医学研究生学报, 2022, 35 (12): 1314-1316.
- [3] 李晓武, 郑志辉, 陈晟, 等. 高龄股骨颈骨折患者改良Hardinge入路与后外侧入路人工股骨头置换术后髋关节功能与生存质量比较[J]. 中国骨与关节损伤杂志, 2022, 37 (08): 789-793.