

# 膝关节镜下后交叉韧带重建术后的康复护理

韦燕萍,黎瑜,陈英

(广西中医学院附属瑞康医院,广西 南宁 530011)

**摘要** 目的:探讨膝关节镜下后交叉韧带重建术后的康复护理措施。方法:2008 年 1 月至 2010 年 1 月,对 12 例膝关节镜下后交叉韧带重建术后患者进行系统的康复护理。结果:本组患者的膝关节稳定性、活动度及功能均恢复正常,无并发症发生。结论:正确的康复护理对保证膝关节镜下后交叉韧带重建术的手术效果至关重要。

**关键词** 后交叉韧带 膝关节 关节镜检查 康复护理

后交叉韧带是维持膝关节稳定的重要结构,断裂后将引起膝关节后向不稳及旋转不稳,从而影响膝关节功能,并导致一系列后遗症<sup>[1]</sup>。2008 年 1 月至 2010 年 1 月,我院采用膝关节镜下后交叉韧带重建术治疗后交叉韧带断裂患者 12 例,术后给予系统的康复护理,取得了满意的疗效,现报告如下。

## 1 临床资料

本组 12 例,男 10 例,女 2 例。年龄 15~56 岁,中位数 32 岁。均为后交叉韧带断裂患者。其中运动伤 4 例,交通伤 8 例。受伤至手术时间 13 d 至 2 年。

## 2 护理方法

**2.1 常规护理** 术后 6 h 去枕平卧,抬高患肢;密切观察生命体征;观察切口渗血及患肢末梢血供、感觉、活动情况;患肢用弹力绷带加压包扎,戴可调式后交叉韧带支具保持膝关节伸直位。

**2.2 心理护理** 术后向患者耐心解释、认真宣教、精心指导,说明早期功能锻炼的必要性和重要性,鼓励患者坚持功能锻炼,并告知膝关节功能的恢复需要一个长期的过程,增强患者治疗疾病的耐心及信心<sup>[2]</sup>。

## 2.3 康复护理

**2.3.1 早期** 术后 1 周内进行低负荷的耐力练习(完成 30 次动作即感疲劳的负荷量)。①踝泵练习:患者卧于床上,双下肢伸直,自然放松双踝,先做踝关节背伸练习,再做跖屈练习,如此反复进行,至疲劳为止。②股四头肌收缩放松练习:患者卧于床上,双下肢自然伸直,反复进行双下肢股四头肌收缩 5 s、再放松 2 s 的活动。每天收缩、放松共 4 组,每组 30 次。

**2.3.2 初期** 术后 2~4 周开始进行被动伸屈膝关节强化肌力练习,如膝关节无明显不稳,可弃拐行走,开始进行主动伸屈膝关节练习。

**2.3.3 中期** 术后 5 周至 3 个月进行中等负荷力量的练习(完成 20 次动作即感疲劳的负荷量),如:游

泳、慢跑、侧踏台阶练习。每组 20 次,连续练习 4 组,组间休息 60 s,至疲劳为止。

**2.3.4 后期** 术后 4~6 个月进行高负荷练习(完成 12 次动作即感疲劳的负荷量),如:垂直跳、跳绳、侧向或后向跑等活动。每组 8~12 次,连续练习 2~4 组,组间休息 90 s,至疲劳为止。

**2.3.5 恢复期** 术后 7 个月至 1 年逐渐恢复剧烈活动或专项训练。通过测试,患肢肌力达健肢肌力 85% 以上,可完全恢复运动。

## 3 结果

本组患者均获随访,随访时间 5 个月至 1 年。患者的膝关节稳定性、活动度及功能均恢复正常,无并发症发生。

## 4 讨论

膝关节镜下后交叉韧带重建术后患者的康复时间较长,应为其制定具体的康复训练计划,让其明白康复锻炼必须持之以恒,只有坚持锻炼才能保证膝关节功能的恢复。早、初期锻炼的主要目的是减轻患肢的疼痛和肿胀,以避免粘连及肌肉萎缩。中期锻炼的主要目的是强化关节活动度,改善膝关节的稳定性,逐步恢复各项日常活动能力。后期及恢复期锻炼的主要目的是全面恢复日常生活各项活动,强化肌力及膝关节的稳定。

总之,正确的康复护理对保证膝关节镜下后交叉韧带重建术的手术效果至关重要,做好心理护理及系统的康复训练对患者的康复具有十分重要的意义。

## 5 参考文献

- [1] 赵华,韩晓锐,白茗,等. 膝关节镜下后交叉韧带自体肌腱 Inlay 重建术的护理配合[J]. 中国医科大学学报, 2009,38(12):958-959.
- [2] 吴小玲. 膝关节镜手术术后的护理及康复指导配合[J]. 中医正骨, 2009,21(5):79.

(2010-08-10 收稿 2010-10-23 修回)