

功能锻炼联合中药薰蒸在膝关节半月板损伤关节镜下成形术后康复治疗中的应用

蒙剑德, 夏贤生, 赵小泉, 吴秋敏

(广东医学院附属石龙博爱医院, 广东 东莞 523320)

摘要 目的:探讨功能锻炼联合中药薰蒸在膝关节半月板损伤关节镜下成形术后康复治疗中的应用价值。方法:2013 年 10 月至 2014 年 7 月,采用功能锻炼联合中药薰蒸对 55 例接受关节镜下半月板成形术的膝关节半月板损伤患者进行康复治疗,男 36 例,女 19 例;年龄 42~63 岁,中位数 52 岁。左侧 35 例,右侧 20 例;内侧半月板损伤 38 例,外侧半月板损伤 17 例。受伤至手术时间 5~90 d,中位数 40 d。观察患者切口愈合、膝关节疼痛及功能改善情况。结果:切口均甲级愈合;膝关节疼痛视觉模拟评分由治疗前(3.16 ± 1.49)分降至治疗后(1.11 ± 0.79)分;Lysholm 膝关节评分由治疗前(61.29 ± 8.04)分升至治疗后(86.47 ± 6.17)分。结论:在膝关节半月板损伤关节镜下成形术后的康复中应用功能锻炼联合中药薰蒸,能够缓解膝关节疼痛,有利于膝关节功能的恢复,值得临床推广应用。

关键词 膝损伤;半月板,胫骨;关节镜检查;中医康复;薰洗;功能锻炼

半月板损伤是临床上常见的膝关节疾病,主要表现为膝关节疼痛、肿胀、活动受限等。自膝关节镜在临床应用以来,关节镜下半月板成形术已成为治疗膝关节半月板损伤的金标准^[1]。但术后处理不当可出现膝关节疼痛、肿胀、活动受限、僵硬、关节内出血、肌肉萎缩等并发症^[2]。因此,术后早期科学合理的康复治疗对于膝关节半月板损伤患者关节功能的恢复十分关键^[3-6]。2013 年 10 月至 2014 年 7 月,笔者采用功能锻炼联合中药薰蒸对 55 例接受关节镜下半月板成形术的膝关节半月板损伤患者进行康复治疗,疗效满意,现报告如下。

1 临床资料

本组 55 例,男 36 例,女 19 例;年龄 42~63 岁,中位数 52 岁。均为 2013 年 10 月至 2014 年 11 月在广东医学院附属石龙博爱医院住院治疗的膝关节半月板损伤患者。均为行关节镜下半月板成形术后患者,其中左侧 35 例,右侧 20 例;内侧半月板损伤 38 例,外侧半月板损伤 17 例。致伤原因:扭伤 40 例,运动伤 15 例。受伤至手术时间 5~90 d,中位数 40 d。

2 方法

2.1 功能锻炼 术后 6 h,麻醉清醒后即开始行股四头肌等长收缩及踝关节、足趾屈伸功能锻炼,10 次为 1 组,每日 30 组。术后 24 h 开始行患肢直腿抬高锻

炼,即伸膝后直腿抬高至足跟离床 30°,保持 10 s,10 次为 1 组,每日 10~30 组;并开始在 CPM 机辅助下行膝关节间断被动屈伸功能锻炼,每日 2 次,每次 30 min。术后 2 d 开始行患肢肌力恢复锻炼。站立无头晕时,扶拐下床部分负重行走,但仅限于进食、大小便时。术后 1 个月,不扶拐完全负重行走。

2.2 中药薰蒸 术后 12 d 开始中药薰蒸治疗。药物组成:王不留行 10 g、钩藤 8 g、桂枝 10 g、刘寄奴 10 g、红花粉 10 g、海桐皮 8 g、独活 10 g、两面针 10 g、羌活 8 g、宽筋藤 8 g 等。上药混合研成细末,加水 2000 mL 浸泡 15 min 后加热薰蒸患膝,温度以患者能耐受为度。每次 30~40 min,每日 1 次,15 d 为 1 个疗程,共 2 个疗程。

3 结果

所有患者的切口均甲级愈合。术后 2 个月,膝关节疼痛视觉模拟评分^[7]由治疗前(3.16 ± 1.49)分降至治疗后(1.11 ± 0.79)分;Lysholm 膝关节评分^[8]由治疗前(61.29 ± 8.04)分升至治疗后(86.47 ± 6.17)分。

4 讨论

半月板是膝关节内的重要结构,具有传播负荷、缓冲震荡等功能^[9-12]。半月板损伤是常见的膝关节疾病,多为急性损伤或一次损伤后的反复劳损所致^[3,5]。

目前,关节镜下半月板成形术后的康复方法包括热疗、功能锻炼、中药薰蒸等。中医药在半月板损伤术后的康复治疗中有明确疗效^[13-15]。本组所用薰洗

方药中的王不留行、红花粉、刘寄奴、两面针活血祛瘀、消肿止痛;桂枝、独活、羌活祛风胜湿、散寒止痛;钩藤、海桐皮熄风止痛、通络;宽筋藤活血通络、舒筋壮骨。诸药合用,共奏活血祛瘀、消肿止痛、祛风胜湿、散寒通络、舒筋壮骨之效。加之采用熏蒸的方法用药,温热刺激可促进血液循环,增强细胞膜的通透性,加快新陈代谢产物的清除;同时由于热能的作用,促使毛孔扩张,药物通过扩张的毛孔渗透肌肤,从而发挥药物和热力的协同作用,加强肌肉的收缩功能,防止肌肉萎缩,缓解局部肌肉痉挛,避免关节韧带黏连,调整、改善关节的运动功能^[16]。

本组患者治疗结果显示,在膝关节半月板损伤关节镜下成形术后的康复中应用功能锻炼联合中药熏蒸,能够缓解膝关节疼痛,有利于膝关节功能的恢复,值得临床推广应用。

5 参考文献

- [1] 何志勇,吴海山. 关节镜半月板外科研究进展[J]. 国外医学:骨科学分册,2004,25(2):78-80.
- [2] 燕铁斌. 半月板损伤及其术后康复[J]. 中国康复,1991,6(3):134-136.
- [3] o'Donoghue DH. Meniscectomy: indications and management [J]. Phys Ther, 1980, 60(12):1617-1623.
- [4] Zarine B, Boyle J, Harris BA. Knee rehabilitation following arthroscopic meniscectomy [J]. Clin Orthop Relat Res, 1985, (198):36-42.
- [5] Strickler T, Malone T, Garrett WE. The effects of passive warming on muscle injury [J]. Am J Sports Med, 1990, 18(2):141-145.
- [6] Dehaven KE. Meniscus repair in the athlete [J]. Clin Orthop Relat Res, 1985, (198):31-35.
- [7] Huskisson EC, Jones J, Scott PJ. Application of visual analogue scales to the measurement of functional capacity [J]. Rheumatol Rehabil, 1976, 15(3):185-187.
- [8] Lysholm J, Gillquist J. Evaluation of knee ligament surgery results with special emphasis on use of a scoring scale [J]. Am J Sports Med, 1982, 10(3):150-154.
- [9] 段小军,杨柳,文亚名,等. MRI 诊断半月板损伤类型的对比研究[J]. 第三军医大学学报,2008,30(15):1414-1416.
- [10] Choi NH, Kim TH, Son KM, et al. Meniscal repair for radial tears of the midbody of the lateral meniscus [J]. Am J Sports Med, 2010, 38(12):2472-2476.
- [11] 王予彬,李文峰,李方祥,等. 关节镜下半月板缝合技巧 [J]. 中国运动医学杂志,2003,22(4):372-374.
- [12] Ahn JH, Lee YS, Yoo JC, et al. Results of arthroscopic all-inside repair for lateral meniscus root tear in patients undergoing concomitant anterior cruciate ligament Reconstruction [J]. Arthroscopy, 2010, 26(1):67-75.
- [13] 祁玉军. 针刺加中药熏蒸配合康复锻炼治疗半月板损伤 26 例 [J]. 中医药导报,2011,17(10):65-66.
- [14] 樊留博,马利中,李瀛,等. 中药熏蒸配合功能锻炼对膝关节镜下半月板手术患者功能恢复的影响 [J]. 实用中西医结合临床,2007(6):29-30.
- [15] 边晓东,沈来华,罗开涛,等. 温针灸、中药熏蒸在半月板损伤术后康复中的疗效分析 [J]. 中医正骨,2009,21(10):4-5.
- [16] 靳彤. 中药熏蒸配合中频电疗治疗肩周炎 30 例 [J]. 继续医学教育,2012,26(5):64-66.

(2014-12-02 收稿 2015-03-30 修回)

(上接第 36 页)

- [6] Lysholm J, Gillquist J. Evaluation of knee ligament surgery results with special emphasis on use of a scoring scale [J]. Am J Sports Med, 1982, 10(3):150-154.
- [7] 郝晓东,蒋攀峰,郑云龙,等. 平衡促进训练影响膝关节前交叉韧带损伤重建术后患膝本体感觉的研究 [J]. 中国实用医刊,2014,12(24):13-15.
- [8] 吴玉玲. 关节镜下自体肌腱重建膝关节交叉韧带术后康复治疗体会 [J]. 中国药物与临床,2014,14(11):1591-1593.
- [9] 黄永,王开龙. 试论中医特色康复方法在前交叉韧带重建术早期介入的优势和必要性 [J]. 按摩与康复医学:上旬刊,2011,2(6):38-40.
- [10] 张牧龙. 中药配合康复疗法对膝关节前交叉韧带重建术后的效果分析 [J]. 河南医学研究,2014,23(3):101-103.
- [11] 李国梁,韩广普,闫国强,等. 红花化瘀汤熏蒸联合理筋手法在膝骨关节炎全膝关节置换术后康复中的应用 [J]. 中医正骨,2013,25(12):31-34.
- [12] 刘辉,刘波,张鑫,等. 关节粘连传统松解术联合运动疗法治疗下肢骨折术后膝关节功能障碍 [J]. 中医正骨,2013,25(9):47-48.
- [13] 梅全喜,何庭华. 中药熏蒸疗法 [M]. 北京:中国中医药出版社,2012:9-10.
- [14] 王开龙,黄永,周宾宾. 前交叉韧带重建术后循经推拿与冰敷对膝关节肿胀度影响的比较研究 [J]. 微创医学,2013,8(2):161-162.

(2015-01-30 收稿 2015-03-24 修回)