·经验交流·

关节镜下前交叉韧带重建术康复护理

Rehabilitation nursing care in the reconstruction of anterior cruciate ligament by arthroscopy

王树公 （沈阳市骨科医院九病房，辽宁 沈阳 110044）

[关键词] 交叉韧带；关节镜；康复护理
[中图分类号] R686.5；R248.2 [文献标识码] B [文章编号] 1672-5042(2008)06-0397-01

前交叉韧带（anteriorcruciateligament，ACL）是膝关节的重要稳定结构，能够起到防止胫骨过度前移和过度内旋的作用，一旦断裂可引起膝关节不同程度的不稳定，影响关节功能。若治疗不当发展为ACL缺失膝关节而导致膝关节进一步损害。因此，ACL损伤后4～6周进行修复或重建。ACL重建术后正确指导患者康复训练十分重要[1]。现将我科48例关节镜下前交叉韧带重建术的康复护理报告如下。

1 临床资料

本组患者48例，其中男44人，女性4人；年龄18～48岁。运动损伤40例，车祸致伤8例；40例运动损伤均合并有半月板损伤，另外2例合并内侧副韧带损伤。术后对48例病例进行随访，随访时间6～12个月，所有病人均临床治愈出院，无关节内感染病例，术后半年均能完成日常生活和工作。未发现膝关节松弛现象，复查X线片示膝关节无退变，内固定物无松脱现象，效果满意。

2 护理

2.1 术前护理

术前需向患者介绍手术的目的、方法及安全性，消除其思想顾虑，以取得其积极配合。术前须向患者讲解功能锻炼的意义、目的及注意事项，并须向患者讲明在功能锻炼过程中可能会出现疼痛，而疼痛在停止练习30 min后可消退，不会对组织造成损伤，应努力耐受，更好地配合术后的功能锻炼。

2.2 术后护理

多数患者因惧怕疼痛及担心术后出血，而不愿进行功能锻炼，护士应做好耐心细致的说服工作，以取得其积极配合，全面实施术后康复训练计划。因膝关节手术后易出现关节腔积血、积液，故术后需加压包扎，应观察局部有无渗血及伤口疼痛，并密切观察患肢血液循环情况，注意观察患肢的皮肤色泽、温度和足背动脉搏动及毛细血管充盈度，如发现异常，应及时报告医生。引流管的护理：术后常规放置引流管，应保持其通畅及有效负压，注意观察引流液的颜色、性质及量，并经常挤捏引流管，以防血凝块堵塞[2]。术后24～48 h引流量小于50 mL，即可拔除引流管。

2.3 康复护理

术后麻醉消退后即开始活动足趾及踝关节，如疼痛不明显，即可尝试股四头肌的收缩，具体措施：①术后第1天开始进行股四头肌的收缩练习，收缩时间为5 s，放松时间为2 s。需告知患者此练习应持续到术后3～4周，且应逐渐增加练习次数，一般每天200～500次，具体数量因人而异。②术后第3天，在医生的指导下开始应用CPM进行关节活动度练习，从屈膝30°开始，每天2次，每次30 min。根据患者的耐受情况，每天增加10～15°，术后1周，使被动屈膝达90°，第2周达100～110°。③术后第1天被动伸膝练习，在患肢的跟腱处垫2 cm高棉垫，以获得全范围的膝关节伸展。④术后2周指导患者行髌骨松动术，即用手推动髌骨边缘，向上下、左右方向缓慢推动至极限位置，以防止关节粘连。⑤4周后鼓励患者继续进行关节活动度及肌力的练习，应注意循序渐进，并逐渐由被动活动变为主动活动[3]。

2.4 出院指导

出院前，为患者制定具体的康复计划并使之遵循。康复锻炼必须持之以恒，只有坚持不懈的锻炼才能保证关节功能恢复的效果，但须注意劳逸结合，防止过度负重，坐位时以较高的沙发、椅凳为宜，以防膝关节过度屈曲，加重关节表面压力。出院时须带活动型关节支具保护膝关节3个月，半年内免体育运动，1年后可恢复运动。

关节镜下ACL重建术后康复治疗和功能锻炼是非常重要的一个环节。早期进行肌肉主动的等长收缩锻炼，可预防肌肉废用性萎缩和防止深静脉血栓形成，CPM的被动有助于预防膝关节粘连。所以若制动时间过长，将会导致膝关节粘连，影响关节活动度；若过早进行康复锻炼违反了术后治疗的基本准则，将会对重建术后的ACL产生危害，影响其正常的转归与成熟过程，造成移植腱组织松弛。因此，应让患者及家属明白康复锻炼的目的及意义，积极主动的配合ACL重建术后康复治疗和功能锻炼。

[参考文献]

[1] 江海燕，于法景，王 亮. 膝关节前交叉韧带重建术后康复[J]. 中国运动医学杂志，2002，21(6)：621－623.
[2] 尚义美，张翠云，盛莉莉，等. 关节镜下半月板部分切除整体康复护理[J]. 临床医药杂志. 2004，13(4)：307－308.
[3] 庞爱梅. 关节镜下前交叉韧带重建围手术期的护理[J]. 齐鲁护理杂志，2003，9(9)：673－674.

[收稿日期] 2008-08-10 [修回日期] 2008-09-20 （编辑：左艳芳）