维普资讯 http://www.cqvip.com

局解手术学杂志 1997 年第 6 卷第 3 期总第 23 期

# 半月板损伤病人术前、术后的康复指导

中国医科大学第一临床学院骨科 郑春玉
（中国沈阳，邮政编码 110001）

半月板损伤是骨科常见的膝关节损伤，进入慢性期后病人出现患肢无力、肌力下降、股四头肌废用性萎缩。我院从 1995 年 1 月～1996 年 12 月在二年时间内对半月板损伤入院手术的 57 名患者（其中男 40 名，女 17 名，年龄在 16～63 岁之间），进行术前、术后康复性股四头肌功能锻炼，肌力和肌肉萎缩逐渐恢复，通过三个月后肌力测验和髌骨上 10cm 大腿周经的康复指导前后的对比，有效率可达 96.4%，预期效果较好。

现简要介绍我们对半月板损伤病人进行术前、术后股四头肌功能锻炼的具体作法。

## 术前指导

一、做好心理护理　病人往往由于疼痛和心理作用，不敢做股四头肌的功能锻炼，而延缓了功能锻炼的时机，引起肌肉萎缩。针对这种情况我们向半月板损伤的病人讲清楚股四头肌锻炼的重要性，使病人主动配合康复锻炼。

二、术前教会病人掌握锻炼股四头肌的正确方法。①股四头肌的等长舒缩：把患肢伸直平放在床上，下肢呈放松状态，在病人踝关节背屈的同时把膝关节往下压，使其贴紧床上，使股四头肌收缩，维持 2～3 秒钟后放松，这样反复进行股四头肌的等长舒缩。②抬腿锻炼：病人仰卧位，两腿伸直平放在床上，嘱病人保持膝关节完全伸直，缓缓抬起下肢至 45 度左右，稍停 5 秒，再缓慢放下。③抵抗运动：把病人的小腿下部或足踝部加 2～3kg 重的砂袋，膝关节伸直，缓缓抬起下肢 15cm 左右（10 度），稍停 5 秒钟，再缓慢放下。

康复锻炼时最先做股四头肌的等长舒缩练习，然后做抬腿锻炼，最后做抵抗锻炼，每隔 2～3 小时锻炼一次，每次 10～15 分钟。

术前按上述所指导的方法正确的进行功能锻炼，为术后做准备。

## 术后指导

一、病人术后患肢用弹力绷带包扎，保持膝关节于近伸直位，应用特制的三角软垫，将患肢抬高 20 度，促进静脉回流和淋巴还流，防止患肢肿胀。

二、术后第一天病人切口无疼痛的情况下进行股四头肌等的舒缩锻炼。

三、术后第 2～4 天开始做患肢的直腿抬高锻炼，（次数和抬高后的维持时间逐渐增加）。

四、膝关节的伸屈锻炼

术后一周开始进行膝关节的伸屈功能锻炼，我科使用 CPM 功能锻炼机进行半月板损伤术后病人的膝关节功能锻炼，每次 20 分钟左右，1 日 3 次，每日逐渐增加膝关节屈曲角度。术后二周达到膝关节完全屈曲。（过早进行 CPM 机的功能锻炼有时会加重膝关节内积液，原则上应在关节内积液消退后进行关节锻炼）。

五、术后第二周开始进行患肢的抵抗锻炼。

六、下地与负重　原则是早下地、晚负重。如果过早负重可加重关节内创伤反应，以致形成慢性滑膜炎，一般在三周后开始逐渐患肢负重行走。

小结：半月板损伤的病人术前、术后膝关节的功能锻炼是关节功能恢复和防止肌肉萎缩的关键一环，通过康复指导，57 名半月板损伤的病人不同程度的肌力和肌肉萎缩逐渐恢复，故要求我们护士要有丰富的专业知识和娴熟的康复操作技术指导病人使尽快地提高治愈和最大限度地恢复肢体的功能。

（收稿日期：1997－04－16）

# 第四届全国局解手术学学术会议在天津召开

第四届全国局解手术学学术会议于 1997 年 7 月 25 日～28 日在天津召开，来自全国各高等医学院校及各医疗单位的近 80 位专家、教授及医疗、教学工作者出席了会议，他们带来了 57 篇科研论文进行了学术交流；本届学术年会还邀请了乌兹别克斯坦塔什干医学院局解手术学教研室主任萨米洛耐夫教授参加了会议。

本届学术会议还有天津医科大学党委书记杨太耀、副校长娄廷石、中华外科学会常委、天津医科大学总医院金鹏志院长出席会议并致表示祝贺。

（下转 48 页）