

# 踝关节骨折手术的护理建议

董丹丹

联勤保障部队第九八八医院 河南 郑州 450000

**摘要**：本研究旨在探讨护理人员在踝关节骨折手术中的关键作用，特别是在术前准备和术后康复过程中的重要性。通过分析踝关节骨折手术的案例研究，本文强调了全面、连续的护理对于提高患者的康复效果和生活质量的重要性。研究表明，专业的护理团队在手术前后的各个阶段提供的细致护理能显著提高患者的满意度和康复速度。本文还探讨了护理工作对减少患者住院时间和医疗费用方面的潜在影响，以及如何通过院内外协同护理提升服务质量。

**关键词**：踝关节骨折；护理；术前准备；术后康复

## 前言

踝关节骨折是临床上较为常见的创伤性骨折之一，严重影响患者的行动能力和生活质量。手术是治疗此类骨折的主要方法，而手术的成功不仅依赖于高质量的医疗操作，还需要高效的护理支持。本文通过分析踝关节骨折手术的案例，探讨了护理人员在整个治疗过程中的关键角色，尤其是在术前和术后的护理管理上。此外，本研究还将评估连续性护理措施对患者康复和生活质量的具体影响，旨在提供更有效的护理策略，优化病人的治疗经验和康复结果。

## 1 踝关节骨折手术的护理必要性

踝关节骨折是一种常见的下肢骨折，通常由于外力作用而导致的关节内骨折，对患者的行走功能和日常活动造成严重影响。鉴于踝关节是人体重要的负重关节，恢复其功能对于患者的生活质量至关重要。因此，踝关节骨折的治疗不仅要求外固定或手术干预，更需要综合的护理管理来确保最佳的康复效果<sup>[1]</sup>。手术是治疗踝关节骨折的常见方式，旨在通过重建关节结构来恢复其功能。术后护理在整个治疗过程中占据了极其重要的地位，因为它直接关系到术后恢复的速度和质量。良好的护理措施能够加快切口愈合，减少感染的风险，同时通过适当的疼痛管理和心理支持，提高患者的依从性和满意度。延续性护理在踝关节骨折的整个康复过程中尤为关键。这种护理模式强调将院内护理无缝连接到院外，延伸到居家和社区环境，起到更好的踝关节骨折康复效果。护理团队不仅在患者住院期间提供专业护理，出院后也通过电话随访、居家访问等方式，持续监控患者的骨折康复情况。此外，护理人员还需教育患者及其家属关于疾病的相关知识，包括用药指导、创口护理、功能锻炼等，帮助患者在家中正确执行康复练习，以加速恢复进程。康复锻炼是术后恢复的重要组成部分，包括但不限于指导患者进行恢复行走能力的练习、增强关节稳定性的训练和提升整体肌力的活动。

## 2 踝关节骨折手术的护理方法

### 2.1 疼痛护理

踝关节骨折手术后的疼痛管理对患者的整体恢复至关重要。有效的疼痛控制不仅关乎患者的舒适度，还

直接影响康复速度和质量<sup>[2]</sup>。疼痛评估是疼痛管理的第一步。使用面部表情分级评分法是评估患者疼痛程度的一种直观方法。该方法依据患者的面部表情变化来判断疼痛的强度，为进一步的疼痛干预提供依据。通过这种评分法，医护人员可以定期评估患者的疼痛变化，及时调整疼痛管理策略。在疼痛控制措施中，非药物治疗扮演了重要角色。对于轻至中度疼痛，调整患者的体位，使其保持在最舒适的姿势是简单有效的方法。此外，音乐疗法、阅读或听广播等注意力转移活动可以有效地帮助患者缓解疼痛，这些活动通过分散患者的注意力，降低其对疼痛的感知。对于中度至重度的疼痛，药物治疗通常是必需的。在这方面，护理人员必须确保患者了解所用药物的可能副作用，并在治疗过程中密切监测患者的生命体征。常用的疼痛缓解药物包括非甾体抗炎药、阿片类药物等。正确的药物使用可以显著提高疼痛控制的效果，但同时也需警惕可能的副作用。最终，疼痛管理的目标是通过这些综合措施减轻患者的不适，提高其日常活动能力，从而加快康复过程。

### 2.2 心理护理

踝关节骨折及其随后的手术治疗往往对患者的心理健康造成严重影响。患者在经历这样的创伤后，常常会感到焦虑和抑郁，这不仅是由于手术的疼痛和活动限制，还因为对手术结果和恢复过程的不确定性<sup>[3]</sup>。因此，在治疗踝关节骨折的过程中，心理护理是至关重要的一环。心理护理的首要任务是对患者的心理状态进行初步评估，以确定其对手术的心理准备以及可能需要的支持程度。评估应在患者入院初期进行，并且在整个住院期

间持续关注患者的心理变化。通过这种连续的监测，护理人员可以及时发现患者的焦虑或抑郁迹象，并采取适当的干预措施。信息支持是缓解患者心理压力的有效方式之一。护理人员应详细解释手术流程、可能的并发症以及术后的预期恢复情况，这有助于患者建立对治疗过程的理解和信任。同时，通过向患者展示其他成功的康复案例，可以激励他们保持积极和乐观的态度，增强他们对自身恢复的信心。与患者建立有效的沟通渠道至关重要。这意味着护理人员需要倾听患者的担忧和疑虑，认真回应他们的问题，并提供情感支持。患者需要感到他们的情绪被理解和重视，这是建立疗愈关系的基础。

### 2.3 用药护理

在踝关节骨折的治疗中，用药护理是至关重要的组成部分，尤其是在疼痛管理方面。止痛药的合理使用不仅能显著改善患者的生活质量，还能帮助他们更有效地参与康复训练。然而，药物治疗的安全性和效果依赖于护理人员的精确管理和监控。进行用药护理时，护理人员必须详细了解患者的用药史和过敏史。这一步骤是确保选用的药物不会引起患者过敏反应或与患者当前使用的其他药物产生不良交互作用的基础<sup>[4]</sup>。此外，了解患者的整体健康状况，如肝肾功能状态，也是选择适当止痛药的重要因素。在患者使用止痛药物期间，护理人员需密切监控患者的生命体征，包括心率、血压和呼吸频率。这些指标的任何异常变化都可能是药物副作用的早期警示，需要护理人员迅速响应。常见的药物副作用包括头痛、头晕、恶心和呕吐，严重的可能还包括胃肠道出血或肾功能受损。护理人员还应教育患者关于药物的正确使用方法和可能的副作用，增强患者对药物治疗的认知，这有助于提高患者的用药依从性。在患者表现出任何不适症状时，护理人员应立即采取措施调整药物剂量或更换药物，以减少患者的不适并避免更严重的健康问题。踝关节骨折的用药护理是一个多方面、动态调整的过程。

### 2.4 手术前后护理

手术前后的护理对踝关节骨折患者的恢复至关重要，它确保了手术的最佳结果并加速了康复过程。手术前的准备和教育是整个护理过程的基础。护理人员需要对患者进行全面的健康教育，介绍关于踝关节骨折的基本知识、手术流程、预期效果及可能出现的并发症。这样不仅可以减少患者的焦虑，还可以帮助他们即将发生的医疗过程有更清晰的认识。在术前，护理人员负责确保患者进行适当的身体准备，如清洁皮肤和备皮，以及确认患者空腹状态以适应麻醉要求。此外，护理团队还需检查和准备所有必要的手术文档和同意书，确保患者和家属对手术有充分的理解并同意进行。手术后的护理同样关键，它开始于患者从手术室转移到复苏室。此

时，护理人员需要密切监控患者的生命体征，包括心率、血压、呼吸频率和血氧饱和度。麻醉后的初期，患者可能会经历疼痛或不适，护理人员需根据患者的痛感和医嘱及时提供疼痛管理。为减少术后肿胀，适当抬高患肢是必要的，这有助于促进血液循环和减少炎症。护理人员还要定期检查手术部位，观察切口的愈合情况和是否有感染迹象，如红肿、渗出物或异常疼痛。同时，评估肢体远端的血液循环，监测任何缺血或血栓形成的迹象，确保及时的医疗干预。

### 2.5 伤口及患肢护理

对于踝关节骨折手术的患者，伤口和患肢的护理是确保顺利恢复的关键。首先，密切观察伤口的变化至关重要。护理人员应定期检查手术伤口是否有渗血或渗液现象，伤口敷料是否潮湿或被污染，及时更换敷料并采取必要的消毒措施以预防感染。其次，监测手术部位周围是否存在压痛现象，这可能是感染或其他并发症的初期迹象。此外，保持引流管的通畅也非常关键，需定期检查引流管是否有打折或受压的情况，观察引流液的颜色和性状，以评估伤口愈合过程中是否存在异常。对患侧肢体的护理也不容忽视<sup>[5]</sup>。石膏或夹板的固定应保持肢体在功能位，同时注意石膏和夹板的松紧度，确保不会因过紧而影响血液循环或造成压迫性损伤。护理人员应定期检查患肢的血运情况，观察是否有疼痛、肿胀、颜色和温度变化，以及感觉和运动功能的变化。这些观察有助于及时发现并防止压迫性溃疡的形成和其他潜在并发症。

### 2.6 并发症护理

踝关节骨折手术后，患者可能面临多种并发症的风险。为了促进患肢早日恢复功能，鼓励和指导患者进行适当的肢体活动至关重要。早期活动应包括四肢的主动运动，根据患者的疼痛程度和体力状况逐渐增加活动的度和范围。对于暂时不能活动的肢体，进行适当的被动锻炼和肌肉按摩是必需的，这有助于维持关节灵活性和肌肉力量，预防肌肉萎缩和关节僵硬。此外，护理人员应密切观察活动后患者是否出现明显的疼痛或疲劳，及时调整康复计划以适应患者的实际恢复情况。

### 2.7 延续性护理

延续性护理在踝关节骨折的整个治疗和康复过程中起着至关重要的作用。通过建立一个由护士长、主治医师、责任护士和营养师等组成的护理小组，患者可以在整个康复周期内接受持续的医疗和护理支持。护理小组负责为每位患者建立个性化的健康档案和综合性护理方案，确保患者在转科或出院后依然能够接受到必要的医疗服务。通过定期的电话随访和门诊复诊，护理团队能够及时了解患者的康复情况和需求，根据患者的反馈调整护理方案。

### 3 出院后注意事项

#### 3.1 活动管理

出院后的活动管理是康复过程中极为关键的一环。初始阶段,患者的活动主要以被动形式进行,这包括医护人员协助的背部伸展和脚底弯曲伸展,这些活动有助于促进血液循环并减轻手术后的肿胀。随着恢复进展,患者将逐渐开始参与更多的自主活动,例如脚趾屈曲和脚踝屈曲,这些活动有助于提高踝关节的灵活性和肌肉的力量。在安全的前提下,患者最终将过渡到负重活动,以恢复正常行走功能。在整个过程中,物理治疗师的专业指导至关重要,他们将确保患者在安全的环境下进行适宜的恢复活动,以最大限度地提高治疗效果。

#### 3.2 饮食与营养

恢复期间的饮食调整对骨折愈合至关重要。患者应增加富含钙的食物摄入量,如奶制品、绿叶蔬菜和坚果,以支持受损骨骼的修复。维生素D对钙的吸收和骨骼健康至关重要,因此,患者应通过日常食品、补充剂或适度的户外活动来获取足够的维生素D。此外,高蛋白食物对于肌肉修复和维护整体体力也非常有益,患者应确保膳食中含有充足的蛋白质来源,如瘦肉、豆类和鱼类。

#### 3.3 疼痛管理

在出院后,疼痛管理是患者自我护理中不可忽视的一部分。患者应根据医嘱合理使用止痛药物,并密切监测疼痛的变化<sup>[6]</sup>。若疼痛加剧或持续不缓,应立即通知医生以调整治疗方案。同时,避免进行可能导致关节过度扭转或承受过度压力的活动,以防影响骨折的愈合过程。适当的疼痛控制不仅有助于提高患者的生活质量,也是成功康复的基础。

#### 3.4 康复训练

康复训练是帮助患者恢复行走和日常活动能力的关键。在物理治疗师的指导下,患者将进行一系列专门设计的训练,从简单的无负重活动逐步过渡到更具挑战性的负重训练。这些训练目的在于增加关节的灵活性、提高肌肉力量,并预防未来的跛行和其他潜在的并发症。通过系统的康复计划,患者可以逐步恢复到接近手术前的活动水平。

#### 3.5 定期复查与长期监控

定期复查是确保患者恢复顺利、及时发现并解决复杂问题的重要环节。患者应根据医生的建议进行定期的X光检查和其他必要的评估,确保骨折部位的正确愈合。同时,患者应密切观察手术切口和患肢的状况,注意任何异常症状,如红肿、疼痛加剧或分泌物增多,这些可能是感染的迹象,应及时就医处理。

### 结 语:

综上所述,在护理中,遵循专业的护理建议,患者将能够在踝关节骨折后取得最佳的恢复效果。在确保踝关节骨折手术和康复成功的过程中,全面而细致的护理措施起着至关重要的作用。通过有效的疼痛管理、恰当的活动和康复训练、以及针对性的饮食和营养支持,患者可以更快地恢复健康并重返日常生活。定期的医学检查与医疗团队的密切沟通也是确保治疗效果和及时调整康复计划的关键。

#### 参考文献:

[1] 王小芳,刘丹,张靖.踝关节融合术治疗后踝关节创伤性关节炎围手术期护理研究[J].中国医药导报,2023,20(14):163-166.

[2] 吴美银.以循证理念为指导的整体护理对踝关节骨折患者疼痛程度及睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2023,10(04):872-874.

[3] 肖平.临床护理路径在踝关节骨折患者健康教育中的应用及效果探讨[J].中外医疗,2023,42(02):175-179.

[4] 颜玲,邓丽,翟云,等.基于SBAR模式的心理护理在踝关节骨折患者围手术期护理中的价值[J].足踝外科电子杂志,2023,10(04):29-33.

[5] 李扬,魏建全,尹晓莉.骨科临床护理路径在踝关节骨折中的应用效果[J].名医,2023,(20):117-119.

[6] 张弛.踝关节骨折术后患者延续性护理的干预效果[J].中国城乡企业卫生,2023,38(10):174-176.

作者简介:董丹丹(1990.03—),女,汉,河南省登封市,本科,护士,护师,研究方向:骨科护理。