



髌关节力量训练结合康复治疗运动员髌股疼痛综合征的疗效分析

孙晓梅

江油市人民医院 四川江油 621700

【摘要】目的 对髌关节力量训练结合康复治疗对运动员髌股疼痛综合征的临床疗效进行分析和探讨。**方法** 选取 86 例在 2016 年 2 月-2017 年 3 月期间与我院接受治疗的运动员髌股疼痛综合征患者,随机数表法对患者分组,观察组和对照组各 43 例,给予两组患者相同的常规治疗,并联合给予观察组患者髌关节力量训练,比较两组患者临床疗效。**结果** 治疗结束后,相较于对照组患者,观察组患者上下楼梯以及跳跃时的 VAS 评分均更低 ($P<0.05$)。**结论** 髌关节力量训练结合康复治疗是治疗运动员髌股疼痛综合征的有效途径,推荐使用。

【关键词】 髌关节力量训练; 康复治疗; 运动员髌股疼痛综合征

【中图分类号】 R87 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1674-9561 (2017) 05-077-01

本研究通过给予收治的运动员髌股疼痛综合征患者不同治疗方式后发现,髌关节力量训练结合康复治疗对于本病有突出疗效。现报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

将符合研究标准^[1]的 86 例运动员髌股疼痛综合征患者分为两组,观察组 43 例,男 26 例,女 17 例,平均年龄 (22.76 ± 2.28) 岁;对照组 43 例,男 27 例,女 16 例,平均年龄 (22.82 ± 2.73) 岁。两组患者性别、年龄等基本情况无显著差异 ($P>0.05$),有可比性。

1.2 方法

给予两组患者相同的常规康复治疗,如主动锻炼、物理因子疗法等。联合给予观察组患者髌关节力量训练,将黑色治疗圈一段系于患者踝关节,另一端固定于墙上,协助患者行髌关节外展训练、屈曲训练以及后伸训练,12 次/组,2 组/

d, 3d/周,每组间隔 5min,连续治疗 10 周为 1 个疗程。

1.3 观察指标

在治疗前以及治疗结束后两个时点,分别测量患者上下楼梯以及跳跃时的视觉疼痛量表 (Visual Analogy Scale, VAS) 评分^[2],量表总分 10 分,0 分表示无任何疼痛感,10 分表示剧烈、无法忍受的疼痛,量表由患者根据自身感受填写,填写前由医护人员对患者简单培训,以保证结果的准确性。

1.4 统计学分析

将收集到的数据经过整理后录入到 spss20.0 中进行进一步的统计和分析,计数和计量资料进行 χ^2/t 检验,当 $P<0.05$ 时,表示数据之间的比较差异具有统计学意义。

2 结果

治疗前,两组患者不同动作下的 VAS 评分均较高,组间比较未见显著差异 ($P>0.05$);治疗后,观察组患者不同动作下的 VAS 评分均显著低于对照组患者 ($P<0.05$)。详细数据见表 1。

表 1: 两组患者治疗前后不同动作下的 VAS 评分变化比较表

组别	上下楼梯		跳跃	
	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
观察组 (n=90)	6.16 $\pm$ 0.55	2.93 $\pm$ 0.26	7.78 $\pm$ 0.74	4.19 $\pm$ 0.43
对照组 (n=90)	6.03 $\pm$ 0.60	4.58 $\pm$ 0.37	7.81 $\pm$ 0.86	5.72 $\pm$ 0.57
P 值	>0.05		>0.05	
	<0.05		<0.05	

3 讨论

从解剖学角度来看,髌骨在人体中主要负责协助膝关节完成有效的屈曲、伸展动作,同时在这一过程中对股胫关节进行保护,研究证实^[3],在髌骨的帮助下,伸膝力量可增强 50% 左右,在有效发挥股四头肌力量的同时,还可有效分散地面力量,减少对髌股关节的作用力。髌关节力量不足,人体患髌股疼痛综合征的概率将显著增加,对于运动员髌股疼痛综合征患者而言,在治疗时,寻求有效措施增加患者髌关节力量是保证患者髌骨功能早日恢复的关键。

本次研究数据显示,在治疗结束后,观察组患者上下楼梯以及跳跃时的 VAS 评分均显著低于对照组患者 ($P<0.05$),表明康复综合治疗是改善患者疼痛度的有效措施,与以往相关研究结果基本一致。

综上所述,髌关节力量训练结合康复治疗可有效改善运动员髌股疼痛综合征患者髌关节功能,减轻患者疼痛感,促进患者早日康复,值得推广。

参考文献:

- [1] 张志杰, 方健辉, 刘四文等. 髌关节力量训练结合康复治疗对运动员髌股疼痛综合征的临床效果 [J]. 中国运动医学杂志, 2012, 31(11):1006-1007, 1029.
- [2] 李男, 檀志宗. 髌股关节疼痛综合征康复治疗的研究进展 [J]. 中国康复医学杂志, 2015, 30(2):189-193.
- [3] 刘春龙, 杜峰, 余瑾等. 髌股关节疼痛综合征女性患者的髌关节肌力评测与分析 [J]. 中国康复医学杂志, 2012, 27(6):570-571.

(上接第 76 页)

咀嚼功能,临床上值得推广和应用。

参考文献:

- [1] 刘玉秀, 叶琴. 多次法根管治疗与一次性根管治疗牙体牙髓病临床效果评价 [J]. 中国医疗美容, 2015, 5(2):79-81.
- [2] 程娟. 多次法根管治疗与一次性根管治疗牙体牙髓病的疗效比较 [J]. 心理医生月刊, 2015, 21(4):13-13.

[3] 唐海淞. 多次法根管治疗与一次性根管治疗牙体牙髓病临床疗效观察 [J]. 基层医学论坛, 2016, 20(16):2216-2217.

[4] 丁玉玲. 多次根管疗法与一次性根管治疗牙体牙髓病的临床疗效研究 [J]. 中外医疗, 2016, 35(14):104-105.

[5] 刘丽梅. 多次性根管治疗与一次性根管治疗牙体牙髓病临床疗效对比观察 [J]. 中国卫生标准管理, 2016, 7(16):75-76.