

# 类风湿关节炎患者康复功能锻炼的研究进展

谭海勤

桂林市第二人民医院 广西桂林 541001

【摘要】类风湿性关节炎(RA)属于自身免疫类疾病之一,近年来发病率不断升高,已经严重影响患者身体健康。未及时治疗或者治疗不当能引发关节变形等严重后果。临床治疗时多选择药物,而规范药物治疗同时开展适当功能锻炼能提升患者疗效,加快其康复。本文就 RA 急性期以及慢性期的康复功能锻炼方法开展综述,给临床提供一定的指导作用。

【关键词】康复功能锻炼;类风湿关节炎;急性期;缓解期

【中图分类号】R593.22 【文献标识码】A 【文章编号】2095-7165(2020)05-249-02

类风湿关节炎(RA)属于一种以累及周围关节为主的多系统自身免疫类疾病,据有关资料显示<sup>[1]</sup>,世界范围内有近 0.5-1%人口患有该病,发病 1 年的致残率是 5.41%,伴随病程延长,至第 10 年致残率能达到 43.48%,可造成关节畸形与功能丧失,同时损害机体多个器官,治疗 RA 时的主要目的为缓解疼痛,提升关节的活动度,避免残疾出现。康复功能锻炼属于降低致残率的一个重要手段,本文就近年来 RA 患者康复功能锻炼方法作一综述,内容如下:

## 1 急性期的康复功能锻炼

### 1.1 受累关节训练

RA 常导致多个关节受累,对急性期 RA 患者,需要关节制动,维持关节休息,避免负重与过度活动,同时注意休息时体位。若关节的疼痛较轻,则能开展主动与被动运动。于通常情况下,活动过程中需由小关节开始,后逐渐过度到大关节,例如指关节屈曲、腕关节伸展,肘关节屈伸、内收、后旋和旋转等。对小关节疼痛患者,需采取中药浸泡或者熏洗后再开展训练。屈曲时需尽可能充分,能同时多指开展,也能只开展单指。经功能锻炼可增加关节的活动耐力与活动度,维持关节的正常功能,防止关节畸形与功能丧失,进而使患者自理生活或者正常工作及生活,最大程度提升其社会功能。

### 1.2 EMS 理疗

EMMS 理疗属于将几类理疗方法相结合的一种综合性疗法,其中 E 是指针灸三阴交以及合谷等穴位,第 1 个 M 是指应用抚摸、触摸、温和揉捏与轻微摩擦等手段按摩,第 2 个 M 是指采取热泥浆理疗, S 是指桑拿<sup>[2]</sup>。EMMS 本质上为利用一些比较温和方法减轻疼痛,缓解症状,该治疗手段副作用较小,其通过促进局部关节血液循环,减轻僵硬,从而减轻疼痛感。与此同时,其对关节皮肤的完整性受损者存在相对禁忌,同时温觉迟钝者应用其中热疗时也需注意避免烫伤。

### 1.3 晨僵的护理

晨僵指的是晨起病变关节于静止不动后产生较长时间的僵硬现象,属于炎症一类非特异性表现和 RA 患者一种常见症状,急性期晨僵时间超过 1h。蔡敏<sup>[3]</sup>发现,起床后采取温水浸泡僵硬关节,缓慢活动,同时开展合理按摩,等到局部的肌肉松弛后增加躯体拉伸力度到正常伸展状态,是护理中一个重要环节。关节按摩尽可能维持超过 10min,至发热效果更佳。睡眠时把手足浸泡于温水内 30min,做好睡觉时手部保暖工作,能减轻晨僵。晨僵减轻后,不仅能提升关节的活动程度,还可对患者心理起到良好安抚作用。急性期护理主要是减轻疼痛和维持肌肉松弛,防止肌肉痉挛,加快炎症吸收。张琼予<sup>[4]</sup>等提出,于疼痛或疼痛加重时需合理开展镇痛措施,例如冷敷、松弛术和热敷等以分散患者的注意力,在必要情况下遵医嘱应用镇痛药。

## 2 缓解期的康复功能锻炼

### 2.1 有氧运动

对缓解期依旧住院的患者,蔡华清<sup>[5]</sup>等提出需合理开展有氧运动,不仅能使其肌肉获得舒张,消除其关节附近组织的痉挛现象,还能促进血液循环和炎症消散。因受病情影响,再加上不同患者关节活动状况、精神状态和心肺状态不一致,因此关于 RA 患者有效有氧训练方法暂未完全统一。当前,有氧训练多通过功率自行车与跑步机开展。对关节活动障碍者需先开展基础关节训练。代琳琳<sup>[6]</sup>发现,将有氧运动和力量运动相结合,能改善患者心肺功能,减少十年内的心血管疾病出现机率,并提升肌力。

### 2.2 关节训练

甘仪清<sup>[7]</sup>提出,关节训练中手指关节活动需由远心端至近心端,由远端的指间关节开始至近端的指间关节和掌指关节,在屈曲时需尽可能充分,能单指开展,也能一同开展。此外,也给出了有关腕关节和膝关节的详细训练方法。关节训练需从简单至难,循序渐进开展训练,但因该项训练需长期坚持,因此需家属积极配合监督,同时医务人员需加强健康宣教,确保患者和其家属能够自行开展有效关节锻炼。

### 2.3 日常生活训练

王秀丽<sup>[8]</sup>等提出,对自理能力不佳者需鼓励其开展日常生活训练,包含进食、倒水、取物、穿脱衣物、拧毛巾、梳洗和解扣等。锻炼时需给患者提供充足时间,坚持循序渐进的原则,初期需开展鼓励和指导,合理予以辅助,但尽可能使患者独立完成。指导患者平时做好关节的保护工作,尽可能用双手完成碗碟或者重物的拿取方法,采取掌面与手腕托持。提拉重物时应避免手指受力,放到前臂位置以降低手指负担。保护膝、髌及脊椎关节,尽可能采取坐姿工作,防止弯腰,降低脊柱负担。对患者开展日常活动训练可促进其关节功能恢复,改善其生活质量,但需注意活动的合理性,避免活动过度,给关节带来无法逆转损伤或者畸形。

### 2.4 手部功能训练

手部功能训练涉及到改善握力、捏力,开展手腕屈伸以及手腕伸展,手指伸直以及屈伸和拇指对抗等,在拉伸及加强手部运动、改善手功能、减轻疼痛的 RA 缓解期患者中适用性较高。张雪梅<sup>[9]</sup>等发现,对于 RA 病史较长者,当产生显著小肌肉萎缩及手部畸形时,其手部功能与有关生活质量也能经手部功能锻炼最终恢复。因此,手部功能训练可作为给 RA 手部或者手腕功能障碍患者量身制作的渐进性锻炼计划。处在缓解期的 R 患者,院内康复锻炼的主要侧重点是避免患者产生残疾,尽可能使其恢复正常关节功能,锻炼方法比较细致与全面,可明显改善患者疼痛与活动障碍,从而大大提升其生活质量。

## 3 小结

(下转第 251 页)

强情志护理。因肝胆外科手术复杂程度较高,术后易出现多种并发症,所以患者会在不同程度上出现焦虑等不良心理<sup>[17-18]</sup>。中医情志护理强调辨证施护,针对性强,根据患者病情实际情况及受教育程度为其讲解疾病恢复过程中的各种注意事项,及时帮助患者发泄不良情绪,帮助其从不良情绪中解脱出来。同时积极向患者宣传本科室治疗成功的病例,增强其战胜疾病的信心和治疗依从性,从而便于后期治疗方案的顺利实施。将情志护理贯穿于胃肠术后患者恢复的护理过程中,对促进患者肠蠕动的恢复具有积极意义,可有效改善患者痛苦并缩短恢复时间,提高患者满意度。

### 3 小结

近年来伴随临床护理模式的发展与革新,中医护理模式逐渐被重视并广泛推行,各种中医护理方法在促进肝胆术后患者肠蠕动功能恢复方面获得了较为显著的治疗效果,但同时也存在一些不足,如艾灸治疗可能产生大量烟雾,对同一诊室其他治疗工作的正常开展造成一定影响;针灸与穴位注射尽管可获得较好的治疗效果,但治疗属于侵入操作,可对机体造成一定损伤;中药敷脐操作简便,安全性高,但目前应用的多为经验方,缺乏科学的实验研究,对术后使用镇痛泵导致持续性肠麻痹及减轻患者长时间不适的报道研究较少等,这些问题均有待进一步深入探讨与解决。相信在不久的将来,随着临床研究的进一步深入与护理方式的改良与发展,将为肝胆术患者术后胃肠蠕动功能恢复提供更多的选择与可能。

#### [参考文献]

[1] 刘磊. 食道癌术后肠蠕动恢复的临床治疗护理效果研究[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2020, 5(09):63+78.  
 [2] 张建新. 足三里艾灸促进腹腔镜下阑尾切除术后肠蠕动恢复的时效性研究[J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19(91):188-189.  
 [3] 韩丽娜, 丛春蕾. 温灸治疗术后患者肠蠕动恢复的疗效观察[J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19(91):168-169.  
 [4] 牟玉华. 中药敷脐疗法促进肝胆脾术后肠蠕动的护理研究[J]. 中医临床研究, 2019, 11(27):129-130.

(上接第 248 页)

经皮肾镜(PCNL)术式治疗肾结石的效果观察[J]. 白求恩医学杂志, 2019, 5(1):3-4  
 [2] 黄文琳, 滕若冰. 无管化经皮肾镜取石术治疗肾结石、输尿管上段结石的研究进展[J]. 华夏医学, 2017, 19(5):162-166.  
 [3] 翟春雷, 蒋雷鸣. 不同治疗方案对于临界性肾结石的疗效对比分析[J]. 中国医药指南, 2016, 14(6):18-19.  
 [4] 梅傲冰, 肖峰, 贾本忠, et al. 标准通道 PCNL 一期处理感染性肾结石[J]. 东方食疗与保健, 2016, 7(7):9-10.  
 [5] 李振, 丁宏毅, 吴正凯. 肾结石经皮肾镜碎石取石术与开

(上接第 249 页)

RA 治疗及护理方法除了药物治疗、心理康复治疗以及外科治疗外,关节功能训练也是恢复其关节功能的一项重要方法,是药物治疗无法取代的,对预防肌肉萎缩、改善其生活质量意义重大。目前,有关 RA 患者的关节功能训练方法较多,同时也日趋多元化、科学化。需要医护人员给患者积极开展药物治疗同时,充分结合其实际状况,采取合理方法,辅以有效的康复运动训练,最大程度促进其关节功能恢复。

#### [参考文献]

[1] 王秀丽, 唐玉萍, 孙树萍, 等. 类风湿关节炎患者功能锻炼现状及影响因素分析[J]. 护士进修杂志, 2016, 31(5):442-444.  
 [2] 许宏梅. 类风湿关节炎患者理疗康复护理的效果分析[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2019, 7(34):118.  
 [3] 蔡敏. 综合性护理对类风湿关节炎患者疗效及满意度的影

[5] 陆洲. 耳穴埋豆在结肠术后患者肠蠕动恢复中的应用效果探讨[C]. 上海市护理学会. 第四届上海国际护理大会论文汇编. 上海市护理学会:上海市护理学会, 2019:785.  
 [6] 于春华, 李爱莲. 腹部手术患者促进肠蠕动恢复的护理措施及临床效果[J]. 系统医学, 2018, 3(19):175-177.  
 [7] 郑希凤, 陈小雪, 梁淑丽, 李青青. 食道癌术后肠蠕动恢复的临床治疗护理效果研究[J]. 系统医学, 2018, 3(01):147-150.  
 [8] 吴红丽, 李叶红. 护理干预促进胃大部分切除术后肠蠕动早期恢复的效果[J]. 世界最新医学信息文摘, 2018, 18(01):200+207.  
 [9] 赵俊朋. 行为护理干预对腹部手术患者术后肠蠕动及疼痛的影响[J]. 临床医学研究与实践, 2017, 2(33):177-178.  
 [10] 刘云霞. 中医循证护理对肝胆术后患者肠蠕动恢复的影响分析[J]. 世界最新医学信息文摘, 2017, 17(14):204.  
 [11] 陈淑叶. 护理干预对肝胆患者外科手术后胃肠功能恢复的影响效果评价[J]. 中国社区医师, 2019, 35(26):119-120.  
 [12] 沈瑛, 孙鑫荣. 术后促进康复措施对肝胆手术后患者恢复的影响研究[J]. 重庆医学, 2019, 48(12):2127-2129.  
 [13] 尹秀芬, 谭李军, 李铂, 罗革, 张龙苗. 中药包联合生姜外敷对肝胆手术患者术后肠功能恢复的影响分析[J]. 护士进修杂志, 2019, 34(08):743-745.  
 [14] 杨利平. 中药敷脐联合热敷在肝胆术后腹胀中的应用[J]. 光明中医, 2018, 33(24):3731-3733.  
 [15] 吴继萍. 中药敷脐配合热敷对缓解肝胆手术后患者腹胀的效果研究[J]. 护士进修杂志, 2018, 33(01):9-11.  
 [16] 李银华. 从《黄帝内经》看中医情志护理[J]. 全科护理, 2018, 16(16):1987-1988.  
 [17] 王春艳, 崔丽君. 肝胆外科围术期应用心理护理的临床价值[J]. 中国健康心理学杂志, 2017, 25(12):1802-1805.  
 [18] 朱琳琳. 快速康复护理理念在促进肝胆外科手术患者术后恢复中的价值研究[J]. 心理医生, 2018, 24(10):244-245.

放手术的比较[J]. 中国临床研究, 2019, 4(6):15-16  
 [6] 邹如雄. 比较分析经皮肾镜碎石术和开放手术治疗复杂性肾结石的临床效果[J]. 中国医学工程, 2016, 25(10):62-63.  
 [7] 邓辉, 杨嗣星, 汪前亮, et al. 逆行肾内手术与经皮肾镜治疗结石直径>2cm 肾结石的临床比较研究[J]. 国际泌尿系统杂志, 2016, 36(3):327-330.  
 [8] 罗振华. 微创经皮肾穿刺取石术(PCNL)治疗上尿路结石的安全性和有效性分析[J]. 航空航天医学杂志, 2014, 5(3):313-314.  
 [9] 马德权. 经皮肾镜取石术治疗肾结石的疗效与出血影响因素分析[J]. 实用医学杂志, 2017, 12(21):123-124.

响[J]. 齐鲁护理杂志, 2016, 22(13):46-47.  
 [4] 张琼予, 孙李萍, 向月应, 等. 护理干预对类风湿关节炎患者心理状态及临床疗效的影响[J]. 昆明医科大学学报, 2015, 36(8):162-164.  
 [5] 蔡华清, 马绮文, 梁燕芳, 等. 功能锻炼及个性化运动对类风湿关节炎患者生活质量的影响[J]. 护理实践与研究, 2016, 13(23):148-150.  
 [6] 代琳琳. 护理干预对类风湿关节炎患者康复影响评价[J]. 中国伤残医学, 2016, 9(4):136-137.  
 [7] 甘倩清. 功能锻炼在类风湿关节炎患者康复中的作用分析[J]. 基层医学论坛, 2019, 23(12):1734-1735.  
 [8] 王秀丽, 唐玉萍, 孙树萍, 等. 量化功能锻炼对类风湿关节炎病人生活质量的影响[J]. 护理研究, 2016, 30(20):2508-2511.  
 [9] 张雪梅, 唐彦, 苏秀琴, 等. 手部功能锻炼操对类风湿关节炎手关节疼痛的影响[J]. 宁夏医学杂志, 2016, 38(11):1044-1045.