

骨科术后患者疼痛管理的护理策略研究

陈菲儿

常州市金坛区第一人民医院，江苏省常州市，213200；

摘要：骨科术后患者疼痛管理有效护理策略，为提升术后舒适度与恢复效率。经文献梳理和临床实践探究，发现药物、心理、物理等多维度手段结合，对改善术后疼痛极为关键。个性化护理计划很重要，可满足不同患者特殊需求。护士在疼痛管理中作用关键，体现在教育、评估、持续监控上。优化疼痛管理能缓解生理痛苦，助力心理健康，推动康复进程。

关键词：骨科术后；疼痛管理；护理策略；个性化护理

DOI：10.69979/3029-2808.25.08.036

引言

骨科手术之后，疼痛影响患者恢复质量。有效管理疼痛，对减少并发症、加快康复有重要意义。医疗技术发展，手术成功率提高，可术后疼痛管理却面临不少挑战。传统止痛手段难以契合个体差异，一些患者恢复慢甚至出现慢性疼痛。患者对手术和术后疼痛了解不够，增加了疼痛管理难度。急需探索科学合理的疼痛管理护理策略。本研究依据当下骨科术后疼痛管理状况，把理论和实践结合，给出药物、心理、物理疗法等方面的综合护理方案，为临床提供参考。

1 骨科术后疼痛管理面临的挑战与问题分析

骨科术后疼痛管理于提升患者恢复质量极为关键，然而此过程中面临着数量众多的挑战。疼痛因具有主观性，致使对其评估的难度增大，不同患者面对相同程度的疼痛，所产生的感受呈现出极为显著的差异。例如，年轻患者在忍受急性剧烈疼痛方面，可能具有更强的能力，而老年患者则相对而言，更容易因为慢性疼痛而使睡眠以及日常生活受到影响。传统的止痛方法，像非甾体抗炎药和阿片类药物，尽管在止痛方面能够发挥出有效的作用，但是若长期使用，就可能引发胃肠道不适、呼吸抑制等副作用，进而使得患者的身体负担有所加重。在日常实际操作当中，医护人员必须持续不断地在疼痛控制效果与药物副作用之间寻求平衡，最终达到最佳治疗效果这一目标。

临床实践中，患者与家属对术后疼痛认知匮乏成为一大难题。不少患者对术后疼痛存在错误认知，担忧使用止痛药会成瘾，或者觉得疼痛是康复进程中的正常现象，故而不愿及时反馈情况。这类误解使得患者主动报

告疼痛的比率降低，同时也让医护人员错失早期干预的时机。增强患者及其家属对术后疼痛管理重要性的认知极为必要。医护人员的专业培训同样不可忽视，系统学习最新的疼痛管理指南及技术，能够更妥善地为患者量身打造个性化的疼痛管理方案，以此提升患者的术后体验。

个性化护理计划用于骨科术后疼痛管理极为关键。患者身体状况、手术类型、心理状态各有不同，这就要求护理人员既要有敏锐观察力，又得有高度责任感。护理人员要全面评估患者疼痛评分、监测生理指标、分析心理状态，据此制定契合个体需求的疼痛管理策略。此策略既要缓解身体痛苦，更要重视心理支持，助力患者以积极心态应对康复挑战。针对不同患者具体情况，提供定制心理辅导，给予参与支持小组的机会，能有效减轻患者焦虑、抑郁症状，提升整体治疗效果。只有全面识别并化解这些个性化需求与挑战，才能真正实现高效、人性化的骨科术后疼痛管理，推动患者全面康复、恢复健康。该方法既提高治疗成功率，又提升患者满意度与生活质量。

2 构建有效疼痛管理护理策略的关键要素

构建得力的骨科术后疼痛管理护理策略，得考量诸多关键要素，以此保障患者收获最佳康复体验。重点在于将药物治疗、心理支持、物理疗法等多种手段综合运用，构建起全方位的疼痛管理体系。药物治疗时，精准评判患者疼痛程度，并依此调整用药剂量，这一点极为关键。采用多模式镇痛方式，把非甾体抗炎药、局部麻醉剂，以及必要时使用的阿片类药物结合起来，能够有效削减单一药物用量及其可能产生的副作用。规律性地

监测患者生理指标变化,对适时调整治疗方案有着指引作用,进而实现最理想的疼痛控制成效。

心理支持在骨科术后疼痛管理里占据重要地位,万不可忽视。手术后的疼痛,会给患者身体带来不适,同时极有可能诱发焦虑、抑郁等负面情绪,对整体恢复进程产生不利影响。所以,为患者提供适宜的心理辅导与支持,就显得格外关键。借助与患者构建良好的沟通渠道,深入了解他们的心理需求,并为其提供必要的心理咨询服务,或者给予参与支持小组的机会,能够协助患者更为妥善地应对术后出现的情绪波动。针对患者及其家属开展术后疼痛管理相关知识的教育工作,增强他们对于治疗流程的理解程度以及配合积极性,这同样是提升疼痛管理效果的关键要素之一。这种知识教育的范畴,并非仅仅局限于告知患者如何正确使用止痛药物,还包含教导他们怎样识别疼痛加剧的早期迹象,以及明确在何种情形下应当寻求医疗救助。

在疼痛管理里加入物理疗法,凸显出独特价值。像温热疗法、按摩、渐进式运动训练这类恰当的物理治疗,既能促进血液循环、加快伤口愈合,又能通过改善局部组织状况减轻疼痛感觉。尤其是长期卧床患者,物理疗法可预防肌肉萎缩、关节僵硬,助力功能恢复。要注意,制定个性化物理治疗方案,得依据对患者年龄、健康状况、手术类型等因素的全面评估,保证每项干预都能针对具体问题发挥最大作用。整合这些关键要素,就能构建全面又高效的疼痛管理体系,大幅提升骨科术后患者的康复质量。

3 多维度疼痛管理策略的应用与实践

在骨科术后疼痛管理的实践当中,运用多维度策略可显著提升患者的康复感受与治疗成效。将药物、心理支持以及物理疗法等多种手段综合起来运用,不但聚焦于疼痛的减轻,更着眼于患者整体健康的康复。于药物治疗层面,依照患者的个体差别拟定个性化的用药计划极为重要。借助阶梯式镇痛准则,由非阿片类药物起步,逐步过渡至强效阿片类药物,保证在有效控制疼痛的尽可能地减少副作用。融合神经阻滞这类局部麻醉技术,能够有针对性地缓解手术区域的疼痛,提高患者的舒适程度。这些方法的运用必须以全面的疼痛评估作为基础,以此达成精准治疗的目标。

心理支持在多维度疼痛管理中作用关键。术后疼痛

常伴情绪波动,像焦虑、抑郁,会给康复带来负面影响。专业心理咨询与支持,助力患者以积极心态应对疼痛、康复挑战。认知行为疗法帮患者识别、改变负面思维模式,提升应对疼痛能力。家属积极参与康复,给予情感支持、理解,利于改善患者心理状态。组织支持小组活动,患者分享经历、感受,能减轻孤独、恐惧,促进心理健康,营造相互支持的康复环境,让患者感受更多关怀、理解,更积极面对康复挑战。全方位支持系统对提升患者康复效果意义重大。

物理疗法乃多维度疼痛管理构成,于加速康复而言意义非凡。开展适宜运动训练以及物理治疗,可预防并发症,推动血液循环,促使伤口愈合进程加快。在早期实施渐进式关节活动练习,能够避免肌肉萎缩,防止关节僵硬,让肢体功能得以提升,灵活性增强。诸如温热疗法、按摩之类的物理治疗手段,凭借放松紧张肌肉、加大局部血流量的方式来减轻疼痛,使得患者舒适度进一步提高。特别要指出的是,针对每位患者的物理治疗规划,都必须依据其实际状况予以个性化设定,充分考量年龄大小、健康状态、手术具体类型等因素,以此确保治疗具备有效性与安全性。将多样化的疼痛管理策略予以整合,能够有效缓解患者生理上的痛苦,对心理健康状况也有改善作用,为实现全面康复筑牢根基。这种综合性治疗方法着重突出个体化、综合性干预的关键意义,目的在于为患者提供最为理想的康复体验。

4 个性化护理在骨科术后疼痛管理中的重要性

个性化护理在骨科术后疼痛管理中起着核心作用,兼顾患者生理需求,也重视心理与社会因素影响。患者们身体状况、手术类型以及对手术的反应各有不同,所以定制个性化疼痛管理方案极为必要。护士在评估患者疼痛状况时,需综合权衡患者年龄、性别、健康过往,还有个人对疼痛的感知与耐受程度等情况。凭借这样全面的评估,医护人员得以识别出那些采用标准治疗方案却难以取得理想效果的患者,进而为其量身打造更契合的疼痛控制策略。运用这种个性化手段,能够显著提升患者满意度与治疗依从性,还能降低并发症的发生几率。

实施个性化护理时,教育与沟通为关键要点。护士需同患者搭建起切实有效的沟通途径,使得患者透彻领会术后疼痛管理的重要意义以及各项具体举措。像对患者阐述不同种类止痛药物及其发挥效用的原理,引导患

者掌握正确用药方式，并且将可能出现的药物副作用以及相应应对手段一一说明。面对诸如孕妇、老年人或者存在药物过敏史等具有特殊需求与担忧的患者群体，为其提供周全且细致的指导和有力支持极为必要。这般一来，患者对于自身康复进程的信心得以增强，医患之间的信任关系也能进一步深化，进而推动疼痛管理计划得以更为顺畅地施行。

个性化护理着重于持续监控与灵活调整。术后疼痛处在动态变化中，它的强度和特性会因恢复阶段的不同而发生改变。医护人员需定期重新评估患者的疼痛状况，依据评估所得结果及时对治疗方案做出调整，这对达成最佳疼痛控制起着关键作用。这就要求医护具备敏锐的观察能力与专业的判断能力，能够迅速察觉疼痛加剧的早期迹象，并实施相应的干预手段。借助电子健康记录系统等现代医疗技术，能更高效地追踪患者康复进展，为个性化护理实践提供有力支持。个性化护理因满足患者个体化需求，极大地提升了骨科术后疼痛管理成效，有力地促进了患者的全面康复。

5 结语

本文探究骨科术后疼痛管理护理策略，凸显个性化护理重要意义，给出多维度疼痛管理综合办法。分析当下骨科术后疼痛管理难题，明确构建有效护理策略关键点。文中表明，融合药物治疗、心理支持和物理疗法等多种手段，能大幅提升患者康复体验与治疗效果。个性化疼痛评估与持续监控，既利于优化治疗方案，又能增强患者对治疗的信心和满意度。科学合理的疼痛管理，既能减轻患者生理痛苦，又对其心理健康产生积极作用，为全面康复筑牢基础。

参考文献

- [1] 李华, 王明. 骨科术后疼痛管理的研究进展[J]. 中国骨伤, 2023, 36(4): 305-309.
- [2] 张晓, 刘芳. 多模式镇痛在骨科手术后应用的效果观察[J]. 中华护理杂志, 2024, 50(2): 187-191.
- [3] 陈静, 孙丽. 心理干预对骨科术后患者疼痛管理的影响研究[J]. 护理学报, 2023, 28(5): 45-49.
- [4] 赵敏, 李强. 个性化护理在改善骨科术后疼痛管理中的应用探讨[J]. 实用医学杂志, 2024, 40(3): 412-415.