

膝骨关节炎患者中医康复护理服务规范

Standard for Rehabilitation Nursing Services for Patients of Traditional Chinese
Medicine with Knee Osteoarthritis

2025 - XX - XX 发布

XXXX - XX - XX 实施

目 次

前言 II

1 范围 1

2 规范性引用文件 1

3 术语和定义 1

4 基本要求 1

5 服务内容与要求 2

6 服务管理 5

7 评价与改进 5

附录 A（资料性） 疼痛评估工具 6

附录 B（资料性） Barthel 指数评定量表 7

附录 C（资料性） SF-36 量表 8

参考文献 11

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由湖南省中医药管理局提出并归口。

本文件起草单位：常德市第一中医医院（湖南中医药大学附属常德医院）。

本文件主要起草人：

膝骨关节炎患者中医康复护理服务规范

1 范围

本文件规定了膝骨关节炎中医康复护理服务的基本要求、服务内容和要求、服务管理、服务质量评价与改进。

本文件适用于为膝骨关节炎患者提供中医康复护理服务的医疗机构。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

WS/T 431—2023 护理分级标准

DB-43/T 2922—2024 医养结合机构中医健康服务规范

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

膝骨关节炎 Knee osteoarthritis

一种以关节软骨退变、骨质增生、滑膜炎症为特征的退行性关节疾病，属于中医“痹证”范畴。

3.2

中医康复护理 Traditional Chinese Medicine Rehabilitation Nursing

基于中医整体观念和辨证施护理论，利用传统康复护理的方法，配合康复医疗手段、传统康复训练和养生方法，通过积极的康复护理措施，使形体和精神能尽量地恢复到原来的健康状态。

4 基本要求

4.1 机构要求

4.1.1 应具备开办膝骨关节炎中医康复护理服务业务的相关资质，遵照相关部门要求备案。

4.1.2 应配备与其业务相适应的专业技术人员。

4.1.3 宜成立跨学科团队共同参与膝骨关节炎患者的中医康复护理服务，如医师、护士、康复师、营养师、心理咨询师等。

4.1.4 应制定与中医康复护理服务相适应的管理制度、操作规范、应急预案。

4.2 护士要求

4.2.1 应具备全日制大专及以上学历，取得护士执业资格证书。

4.2.2 应具有中医护理专业背景，或者接受过较为系统的中医培训，通过中医护理技能考核，在中医执业人员或具备专业资质人员的指导下进行评估和操作。

4.2.3 应定期接受业务培训、安全急救培训及考核。

4.2.4 应掌握从事中医康复护理服务相关技术操作规范和流程、技术风险防控方法、基本急救知识技能等。

4.2.5 使用统一的规范用语，遵守职业道德。

4.3 设施设备

4.3.1 宜根据医疗机构服务单元的规模和开展业务的种类设立相关功能区域，如中医操作室、情志调理室、保健训练室、膳食调理室等。

4.3.2 康复相关功能区域宜相对集中且无障碍，便于工作人员观察。

4.3.3 应配备满足中医护理适宜技术的设施设备，包括但不限于定向透药治疗仪、中药熏蒸设备、艾灸盒、火罐等。

4.3.4 应配备必要的消防与安全急救设备。

5 服务内容与要求

5.1 康复评估

5.1.1 评估内容包括但不限于

——膝关节疼痛：可应用疼痛评估工具 NRS/VAS（见附录 A）开展疼痛水平快速、简易评定。

——膝关节肿胀：测量髌骨上缘 10 cm 的腿围与髌骨下缘 15 cm 的腿围，将患侧与健侧比较。

——膝关节活动度：采用量角器进行主动活动度及被动活动度测量，内容包括屈、伸、内收、外展、内旋、外旋。

——生活自理能力：可应 Barthel 指数评定量表（见附录 B）来评分，应遵从 WS/T 431—2023 中自理能力分级的要求。

——生活质量：可应用 SF-36 量表（见附录 C）评估健康相关生活质量。

——体质指数：体质指数（BMI）的计算公式为体重（千克）除以身高（米）的平方。

5.1.2 实施双轨制评估，包括首次评估和动态评估。

5.1.3 基于临床综合诊断结果，对需要康复的身心功能状况进行客观量化描述，并做出合理解释。在此基础上，提出康复服务的问题、方法与措施，并设定康复服务的时间表和可行性目标。

5.1.4 康复服务方案的制定需参照评估结果，记录并妥善管理每次的评估结果，以便对康复服务效果进行动态监测。

5.2 康复宣教

5.2.1 康复宣教工作应由医生、护士和康复治疗师协同开展，根据情况实施个体宣教和团体宣教。

5.2.2 康复宣教应涵盖康复的作用、适应症、禁忌症、方式以及相关注意事项等关键信息。

5.2.3 在康复宣教过程中，需关注患者对康复服务的需求和疑问。回答问题时，应考虑患者的认知水平和理解能力，可辅以文字、图片或视频资料以促进理解。

5.3 辨证施护

在中医执业人员的指导下进行辨证分型。因人、因证、因病程从情志调摄、饮食调养、起居调摄、运动保健等方面进行个体化的整体护理。

5.3.1 常见证候

- 风寒湿痹证：肢体关节酸楚疼痛、痛处固定、有如刀割或有明显重着感或患处表现肿胀感，关节活动欠灵活，畏风寒，得热则舒。舌质淡，苔白腻。
- 风湿热痹证：起病较急，病变关节红肿、灼热、疼痛，甚至痛不可触，得冷则舒；可伴有全身发热，或皮肤红斑、硬结。舌质红，苔黄。
- 瘀血闭阻证：肢体关节刺痛，痛处固定，局部有僵硬感，或麻木不仁。舌质紫暗，苔白而干涩。
- 肝肾亏虚证：膝关节隐隐作痛，腰膝酸软无力，酸困疼痛，遇劳更甚。舌质红、少苔。

5.3.2 起居调摄

- 5.3.2.1 环境安静、温湿度适宜。
- 5.3.2.2 保证睡眠充足、睡姿正确，关节疼痛明显者（NRS/VRS 评估中度疼痛及以上）可遵医嘱使用镇痛剂。
- 5.3.2.3 注意天气变化，避免风寒湿邪入侵，可使用护套保护关节。
- 5.3.2.4 行走困难的患者应减少关节活动，满足生活需求。

5.3.3 饮食调养

5.3.3.1 根据中医分型进行饮食指导。

- 风寒湿痹证：宜食祛风除湿、温经通络的食品，忌生冷、性凉及肥腻食品。
- 风湿热痹证：宜食清热利湿的食品，忌生冷、辛辣、滋腻、温燥、伤阴的食品。
- 瘀血闭阻证：宜食活血通络、温经壮阳的食品，忌辛热燥辣、肥甘厚腻的食品。
- 肝肾亏虚证：宜食补益气血，益肝肾的食品。忌发物、肥腻的食品。

5.3.3.2 药膳应由中医执业人员制定。

5.3.4 情志调摄

5.3.4.1 五行音乐法

针对患者出现的不良情绪，基于体质偏颇，采用五行音乐法作为辅助手段，可帮助缓解症状、改善情绪、提升整体舒适度。如焦虑、抑郁的阳虚患者，指导每天听商调式音乐；烦躁、易怒的阴虚患者，指导每天听角调式乐曲。

5.3.4.2 以情胜情法

根据五行相克理论，利用一种情志去纠正另一种过度或致病的情志。包括：悲胜怒（金克木），恐胜喜（水克火），怒胜思（木克土），喜胜悲（火克金），思胜恐（土克水）。

5.3.4.3 移情易性法

引导患者将注意力从困扰的问题上转移到其他感兴趣的活动中，脱离引发不良情志的环境，将情感能量引导到积极有益的方向。

5.3.4.4 言语开导法

通过有效沟通，分析问题根源，解释利害关系，提供支持和建议，帮助患者解开心结，建立正确认知，增强信心。

5.3.4.5 顺情从欲法

了解患者内心的真实渴望，在条件许可且不违背原则的情况下，尽量满足其基本需求或提供替代性满足。

5.3.4.6 暗示解惑法

用积极、肯定的语言鼓励患者，耐心、细致地讲解中医的整体观和天人合一理念，中医特色疗法的特点和各项操作可能会发生的不良反应，针对患者对疾病进程的盲点进行科学解释，及时消除患者的疑虑，增强其信心并取得患者的配合。

5.3.5 运动保健

5.3.5.1 关节功能训练

指导患者进行关节功能训练，以保持关节活动度及柔韧度，例如髋膝关节屈曲练习、仰卧抬腿、膝关节在非负重位下屈伸活动等。

5.3.5.2 有氧运动

指导患者进行有氧运动，以缓解僵硬、改善功能性移动能力，例如游泳和散步等。

5.3.5.3 抗阻运动

指导患者进行抗阻运动，以缓解疼痛、改善身体功能，例如运用弹力带、自身体重、器械等工具进行等长、等张、离心收缩等肌肉强化运动。

5.3.5.4 中医传统养生保健操

指导患者进行中医传统养生保健操，以缓解僵硬、改善功能活动，例如五禽戏和易筋经等，可每日坚持练习，以不感到疲劳为宜。

5.4 中医护理适宜技术调理

5.4.1 总体要求

应遵从DB-43/T2922—2024中关于中医特色技术调理的一般要求。所有的中医护理适宜技术调理需依照病症辨证确定，例如热疗类的主要适用于风寒湿痹型，中药贴敷（如金黄散）主要适用于风湿热痹型。

5.4.2 调理方法

调理方法包括但不限于以下几种中医适宜技术，应结合病情及患者的意愿选择。

5.4.2.1 中药贴敷法

中药贴敷法，是一种将中药制剂（如药膏、药散、药液、药酒、鲜药等）直接贴敷、涂抹、熏洗或浸泡于人体体表特定部位（如皮肤、穴位、患处），利用药物的局部作用和/或经络传导作用来治疗疾病或保健养生的传统中医外治法。遵医嘱选取活血化瘀，通络止痛外敷方，可用于患处局部止痛、消肿。

5.4.2.2 中药熏洗法

中药熏洗法，是指在热传导以及气化作用下，使中药以离子的形式渗入皮肤而直达病所的方法，可促进局部的毛细血管扩张，改善局部组织营养，缓解肌肉痉挛，以及促进局部炎性物质吸收。

5.4.2.3 艾灸疗法

艾灸疗法，是将艾点燃放在体表烧灼、温敷而达到良好的温经散寒，通络止痛的目的，可用于减轻膝关节疼痛，遵医嘱辨证取穴，常用穴位为阿是穴、阳陵泉、内膝眼、外膝眼等。

5.4.2.4 中医定向透药

中医定向透药，是借助仪器将药物以离子的形式经皮肤或黏膜进入病变部位，可明显改善关节局部血液循环，促进炎性介质吸收，从而有效解除疼痛。

5.4.2.5 拔罐疗法

拔罐疗法，是一种利用罐具形成负压吸附于体表皮肤或穴位上，通过物理刺激和温热作用来疏通经络、活血化瘀、祛风散寒、消肿止痛的传统中医外治法。遵医嘱辨证取穴，常用穴位为阴陵泉、足三里、解溪等。

6 服务管理

6.1 安全管理

6.1.1 中医适宜技术使用的器材器械应该定期检查，操作前再次检查，根据使用年限或状态更换和报废处理。

6.1.2 中医适宜技术操作应符合湖南省《中医护理技术规范及考核评估标准》的要求。

6.1.3 中医适宜技术操作相关器具应按《医疗机构消毒技术规范》做好清洁消毒及灭菌处置，防控医院感染的发生。

6.1.4 康复过程中应有专人看护，做好健康宣教，如遇紧急事件应启动应急预案，中止服务。

6.1.5 建立安全管理制度，操作前应辨别康复对象的适应症和禁忌症。

6.2 随访管理

6.2.1 医疗机构应建立随访管理档案，随访完成后档案应妥善保管。

6.2.2 首次随访宜在出院后2周内完成，根据情况可适当缩短或延长时间，建议不超过1个月。

6.2.3 随访率应达到70%及以上，随访率=期内实际随访例数（期内应随访例数-失访例数）/期内应随访例数×100%。

6.2.4 随访服务人员应准确记录随访情况，对于随访服务对象的问题给予妥善回复，必要时转介专业人员处进行对接处理。

7 评价与改进

7.1.1 服务质量的评价内容应包含效果评价、服务满意度。

7.1.2 医疗机构应根据评价反馈、不良事件发生情况进行讨论，分析原因并提出整改意见，并跟踪整改措施的落实情况。

7.1.3 医疗机构应根据服务数据资料不断创新方法，提高管理效能，持续改进服务质量。

附录 A
(资料性)
疼痛评估工具

疼痛评估工具NRS/VRS见表A.1。

表 A.1 疼痛评估工具 NRS/VRS

工具名称	工具描述
数字评分NRS	012345678910 无痛最痛
	评估说明
	用数字0~10表示不同疼痛程度：0 为无痛，10表示最剧烈疼痛，由患者选择最能表示其疼痛程度的数字。可分为无痛（0分）、轻度疼痛（1~3分）、中度疼痛（4~6分） 和重度疼痛（7~10分）。 适用于有一定文字阅读能力，能理解抽象数字概念的病人。
工具名称	工具描述
口述分级VRS	1.无痛； 2.轻度疼痛：有疼痛但可忍受，不影响睡眠； 3.中度疼痛：疼痛明显，不能忍受，要求使 用镇痛药物，影响睡眠； 4.重度疼痛：疼痛剧烈，不能忍受，须用镇痛药物，严重影响睡眠。
	评估说明
	根据患者对疼痛程度的表达分为4级，让患者选择最能描述其疼痛程度的词语。 有视觉障碍、不能理解抽象数字概念得病人宜优先选择。

附 录 B
(资料性)
Barthel 指数评定量表

Barthel 指数评定量表见表B.1。

表 B. 1 Barthel 指数评定量表

项目	评判标准	计分
吃饭	依赖	0
	需部分帮助	5
	自理	10
洗澡	依赖	0
	自理	5
修饰（洗脸、梳头、刷牙、剃须）	需帮助	0
	自理	5
穿衣（解系纽扣、拉链、穿鞋等）	依赖	0
	需部分帮助	5
	自理	10
大便	失禁或需灌肠	0
	偶有失禁	5
	能控制	10
小便	失禁或插尿管和不能自理	0
	偶有失禁	5
	能控制	10
用厕（包括拭净、整理衣裤、冲水）	依赖	0
	需部分帮助	5
	自理	10
床—椅转移	完全依赖，不能坐	0
	需大量帮助（2人），能坐	5
	需少量帮助（1人）或指导	10
	自理	15
平地移动	不能移动，或移动少于45米	0
	独自操纵轮椅移动超过45米，包括转弯	5
	需1人帮助步行超过45米（体力或言语指导）	10
	独立步行超过45米（可用辅助器）	15
上楼梯	不能	0
	需帮助（体力、言语指导、辅助器）	5
	自理	10
评分说明：满分100分。<20分为极严重功能缺陷，生活完全需要依赖；20-40分为生活需要很大帮助；40~60分为生活需要帮助；>60分为生活基本自理。Barthel指数得分40分以上者康复治疗效益最大。		

附录 C
(资料性)
SF-36 量表

SF-36量表见C.1。

表 C.1 生活质量量表（SF-36）

填表说明：选择最能代表您日常生活状态的选项。				
1、总体来讲，您的健康状况是：				
☐ 非常好	☐ 很好	☐ 好	☐ 一般	☐ 差
2、跟1年以前比您觉得自己的健康状况是：				
☐ 比1年前好多了	☐ 比1年前好一些	☐ 跟1年前差不多	☐ 比1年前差一些	☐ 比1年前差多了
3、健康和日常活动				
以下这些问题都和日常活动有关。请您想一想，您的健康状况是否限制了这些活动?如果有限制，程度如何？				
1) 重体力活动。如跑步举重、参加剧烈运动等：				
☐ 限制很大		☐ 有些限制		☐ 毫无限制
2) 适度的活动。如移动桌子、打太极拳、做简单体操等：				
☐ 限制很大		☐ 有些限制		☐ 毫无限制
3) 手提日用品。如买菜、购物等：				
☐ 限制很大		☐ 有些限制		☐ 毫无限制
4) 上几层楼梯：				
☐ 限制很大		☐ 有些限制		☐ 毫无限制
5) 上一层楼梯：				
☐ 限制很大		☐ 有些限制		☐ 毫无限制
6) 弯腰、屈膝、下蹲：				
☐ 限制很大		☐ 有些限制		☐ 毫无限制
7) 步行1500米以上的路程：				
☐ 限制很大		☐ 有些限制		☐ 毫无限制
8) 步行1000米的路程：				
☐ 限制很大		☐ 有些限制		☐ 毫无限制
9) 步行100米的路程：				
☐ 限制很大		☐ 有些限制		☐ 毫无限制
10) 自己洗澡、穿衣：				
☐ 限制很大		☐ 有些限制		☐ 毫无限制
4、在过去4个星期里，您的工作和日常活动有无因为身体健康的原因而出现以下这些问题？				
1) 减少了工作或其他活动时间？				
☐ 是		☐ 不是		
2) 本来想要做的事情只能完成一部分？				
☐ 是		☐ 不是		

表C.1 生活质量量表（SF-36）（续）

填表说明：选择最能代表您日常生活状态的选项。					
3) 想要干的工作或活动种类受到限制？					
☐ 是			☐ 不是		
4) 完成工作或其他活动困难增多(比如需要额外的努力)？					
☐ 是			☐ 不是		
5、在过去4个星期里，您的工作和日常活动有无因为情绪的原因(如压抑或忧虑)而出现以下这些问题？					
1) 减少了工作或活动时间：					
☐ 是			☐ 不是		
2) 本来想要做的事情只能完成一部分：					
☐ 是			☐ 不是		
3) 干事情不如平时仔细：					
☐ 是			☐ 不是		
6. 在过去4个星期里，您的健康或情绪不好在多大程度上影响了您与家人、朋友、邻居或集体的正常社会交往？					
☐ 完全没有影响	☐ 有一点影响	☐ 中等影响	☐ 影响很大	☐ 影响非常大	
7、在过去4个星期里，您有身体疼痛吗？					
☐ 完全没有疼痛	☐ 有一点疼痛	☐ 中等疼痛	☐ 严重疼痛	☐ 很严重疼痛	
8、在过去4个星期里，您的身体疼痛影响了您的工作和家务吗？					
☐ 完全没有影响	☐ 有一点影响	☐ 中等影响	☐ 影响很大	☐ 影响非常大	
9、以下这些问题是关于过去1个月里您自己的感觉，对每一条问题所说的事情，您的情况是什么样的？					
1) 您觉得生活充实？					
☐ 所有的时间	☐ 大部分时间	☐ 比较多时间	☐ 一部分时间	☐ 小部分时间	☐ 没有这种感觉
2) 您是一个敏感的人？					
☐ 所有的时间	☐ 大部分时间	☐ 比较多时间	☐ 一部分时间	☐ 小部分时间	☐ 没有这种感觉
3) 您的情绪非常不好，什么事都不能使您高兴起来？					
☐ 所有的时间	☐ 大部分时间	☐ 比较多时间	☐ 一部分时间	☐ 小部分时间	☐ 没有这种感觉
4) 您的心理很平静？					
☐ 所有的时间	☐ 大部分时间	☐ 比较多时间	☐ 一部分时间	☐ 小部分时间	☐ 没有这种感觉
5) 您做事精力充沛？					
☐ 所有的时间	☐ 大部分时间	☐ 比较多时间	☐ 一部分时间	☐ 小部分时间	☐ 没有这种感觉
6) 您的情绪低落？					
☐ 所有的时间	☐ 大部分时间	☐ 比较多时间	☐ 一部分时间	☐ 小部分时间	☐ 没有这种感觉
7) 您觉得筋疲力尽？					
☐ 所有的时间	☐ 大部分时间	☐ 比较多时间	☐ 一部分时间	☐ 小部分时间	☐ 没有这种感觉
8) 您是个快乐的人？					
☐ 所有的时间	☐ 大部分时间	☐ 比较多时间	☐ 一部分时间	☐ 小部分时间	☐ 没有这种感觉
9) 您感觉厌烦？					
☐ 所有的时间	☐ 大部分时间	☐ 比较多时间	☐ 一部分时间	☐ 小部分时间	☐ 没有这种感觉
10、不健康影响了您的社会活动（如走亲访友）？					

表C.1 生活质量量表（SF-36）（续）

填表说明：选择最能代表您日常生活状态的选项。					
☐ 所有的时间	☐ 大部分时间	☐ 比较多时间	☐ 一部分时间	☐ 小部分时间	☐ 没有这种感觉
11、请看下列每一条问题，哪一种答案最符合您的情况？					
1)我好像比别人容易生病：					
☐ 绝对正确	☐ 大部分正确	☐ 不能肯定	☐ 大部分错误	☐ 绝对错误	
2)我跟周围人一样健康：					
☐ 绝对正确	☐ 大部分正确	☐ 不能肯定	☐ 大部分错误	☐ 绝对错误	
3)我认为我的健康状况在变坏：					
☐ 绝对正确	☐ 大部分正确	☐ 不能肯定	☐ 大部分错误	☐ 绝对错误	
4)我的健康状况非常好：					
☐ 绝对正确	☐ 大部分正确	☐ 不能肯定	☐ 大部分错误	☐ 绝对错误	
评估说明					
①标准化评分：将各维度原始分数转换为0-100分的标准分数，换算得分公式=（实际得分-该维度可能的最低得分）/（该维度可能的最高分-该维度可能的最低分）×100。					
②维度得分：每个维度得分=该维度项目得分之和/该项目数。					
③总分：将8个维度的得分相加，即得到SF-36的总分。					
④结果：得分越高代表生活质量越好。					

参 考 文 献

- [1] DB43/T 2922-2024 医养结合机构中医健康服务规范
 - [2] DB61/T1311-2019 养老机构康复服务规范
 - [3] WS/T 367-2012 医疗机构消毒技术规范
 - [4] T/CHAS 10-2-33—2019 中国医院质量安全管理第2-33部分：患者服务 随访服务
 - [5] 《膝痹病（膝关节骨性关节炎）中医护理方案》（国中医药医政医管便函〔2015〕61号）
 - [6] 《中医养生保健服务规范(试行)》（国中医药结合发〔2023〕3号）
 - [7] 《中医药健康管理服务规范》（国卫基层发〔2013〕7号）
 - [8] 中医康复临床实践指南·膝骨关节炎制定工作组,王尚全,朱立国,等. 中医康复临床实践指南·膝骨关节炎[J]. 康复学报,2020,30(3):177-182.
 - [9] 中华医学会物理医学与康复学分会,四川大学华西医院. 中国膝骨关节炎康复治疗指南（2023版）[J]. 中国循证医学杂志,2024,24(1): 1-14.
 - [10] 肖文明.中医护理技术规范及考核评估标准[M].中国中医药出版社, 2024.
-