

康 复 信 息

德国脑卒中康复模式沪上结“果”

□记者 李文芳

今年57岁的徐先生,不幸得了脑栓塞,经过救治虽然捡回了生命,但却失去了正常生活。今年5月初,来到勃林格殷格翰旗下雾达康复团队与上海国际医学中心共同合作的雾达康复中心,经过康复治疗2个月后,他奇迹般地重新站了起来!

脑卒中,尤其是由于血管堵塞、血液难以顺畅流通而造成缺血性脑卒中,占到60%~80%。正常脑组织在缺血3小时后,就可能出现不可逆变化;6小时后,缺血脑细胞就会坏死。即便现在国内外的相关指南一致推荐,对脑梗发病后3小时内且符合溶栓条件的患者,应尽快给予静脉溶栓治疗,以疏通闭塞的动脉。但遗憾的是,目前我国仍有九成多患者未能在黄金时间内得到有效治疗,死亡率为20%,致残率高达75%。脑卒中给患者留下偏瘫、半身不遂、关节僵硬、失语、失智等严重影响,丧失了劳动能力甚至生活自理能力。

徐先生本是家里的顶梁柱,患病后

他的右侧肢体完全瘫痪,终日躺在床上,没有了自理能力,无法行走,无法沟通,如厕也只能靠着留置的导尿管,生活起居完全要依赖他人。经评估,徐先生的日常生活能力指数只有15分,而正常人的指数为100分。他的太太不想放弃,于是送徐先生到雾达康复中心,来自德国的神经康复专家舒乐博教授采用德国标准的雾达康复模式为老徐进行了系统的康复治疗。

德国的康复医学模式有三大特点,即全方位、多维度的动态治疗系统,精细化的个体康复方案,兼顾身心的人文关怀。当徐先生与舒乐博教授首次见面时,舒乐博教授为他进行了长达两个多小时的问诊。因为只有精准检查和细致交流,才能让医疗团队在抽丝剥茧中制定出最适合患者的康复治疗方案。根据交流了解,康复团队发现以下床活动是徐先生最迫切的希望。为此,中心的高级物理治疗师通过模拟踢球动作来训练他的腿部股四头肌的收缩,以提高膝关节伸

展的肌力。面对这项趣味运动,徐先生很喜欢,从而让康复过程不再显得枯燥和痛苦。之后,舒乐博教授带领团队为他制定了个体化的康复计划,将各项训练划分到每日的治疗安排中,并根据徐先生的状态改变及时调整。一个月后,在德国康复治疗顾问的陪伴下,徐先生可以在花园中独立步行了。

在德国模式的康复治疗中,除运动疗法、物理因子治疗、手法治疗等物理治疗外,关注患者的生活自理能力、工作能力以及娱乐休闲能力的作业治疗也同样关键。在康复中心,强调的是全天候康复理念,患者回到病房之后还在护士的陪同下将所学到的洗漱、转移、穿衣等技能进行实际应用练习。于是,徐先生在做好这些康复治疗回到病房后,护士会要求他进行刷牙、穿衣等动作练习,而舒乐博教授对徐先生的言语、认识与神经心理治疗也是同步进行的。在接受将近2个月的治疗后,徐先生的日常生活

能力指数评分从15分上升到了55分。这让徐先生与他的太太重新看到了未来健康生活的希望。

“徐先生2个月的康复经历,是雾达康复模式引入中国后的一个小切口,它让更多脑卒中患者看到了健康面对未来的希望。”雾达康复中心负责人何霞介绍,“在脑卒中康复领域,德国模式是公认的国际领先标准。在德国,脑卒中康复医学已拥有超过百年的历史。早在2005年,德国就有36.5万名脑卒中康复者实现了重新就业,这占到康复总人数的近一半;到2020年,这一数字将突破41.7万。与发达国家相比,我国居民对康复治疗的认识还相对滞后。目前,国内在脑卒中康复早期介入的工作开展仅为11.5%,而美国则为67%、德国高达85%。只有积极的康复治疗,才能帮助患者重获生活自理能力,甚至重新回归正常的生活与工作之中。尤其对脑卒中患者来说,康复治疗效果明显。”

康 复 课 堂

哪些运动可促进腰肌劳损的康复?

1. 收拢双腿,大腿轻轻贴俯于地,放松臀部和腿,当放松臀部和下肢后,用手掌撑地,轻轻抬上身。当上身抬到双眼可平视前方的位置时,保持这个姿势1~2秒钟,然后再回到初始姿势,反复3~5次。

2. 屈膝下跪,慢慢呼气,手伸向前,弯上身(不要抬头),完全呼气后,停4~5秒钟,然后最大限度往前伸直上肢,坐正后反复进行。

3. 侧卧位臀中肌外展,反复将一侧下肢外展、内收。实施10~15次后,休息一会儿再进行,然后逐渐增加活动的次数。

4. 按摩九式

第一式:预备式 坐在独凳上,双目平视前方后微微闭合,双脚平放在地板上与肩同宽或比肩略宽,呼吸调匀,全身放松。

第二式:揉擦腰骶部 双手掌分别放在腰部两侧,适当用力从腰部往骶部做揉擦动作30~50次,以腰部有微热感为佳。

第三式:拳揉腰骶两侧 双手握拳,将拳头的掌指关节分别放在腰椎两侧,适当用力从腰部往骶部揉按30~50次。

第四式:按摩腰部 两侧双手叉腰,将拇指分别放在腰椎两侧,其余4指附着于腰部外侧,然后适当用力从腰部向腹部横行按摩30~50次。

第五式:拳拍腰骶部 双手握拳,用拳头拍击腰骶部两侧30~50次。

第六式:团摩脐四周 用一手掌面重叠在另一手的掌背上,将另一手的掌心放在肚脐上2寸(患者自己大拇指指关节的横度作为1寸)处,然后适当用力沿脐四周做环形按摩30~50圈。

第七式:揉拍腿肚 将左(右)脚放在右(左)大腿上,双手拇指放在腿肚,其余4指附着于对侧,并从上至下揉拍腿肚30~50遍,双腿交替进行。

第八式:对按昆仑太溪 同上一坐势,用左(右)手的拇指指尖放在右(左)腿内踝关节后侧的凹陷处(太溪穴),中指指尖放于外踝关节后侧凹陷处(昆仑穴),然后拇中指做用力对合动作对按30~50次,双腿交替进行。

第九式:搓擦足心 同上一坐势,用左(右)手的掌心放在右(左)脚的足心,做前后搓擦动作30~50次,双脚交替进行,以足心发热为佳。

以上9式坚持早晚各做1次,可以起到补益肝肾、疏利筋骨、通络止痛的作用,还能增强机体免疫功能,对慢性腰肌劳损有良好的防治效果。

此外,预防腰肌劳损平时需要注意以下这些事宜:

1. 经常进行改变体位的交叉训练,使不同的肌群有轮换休息的机会,以减轻疲劳和预防劳损。

2. 在全面训练的基础上,加强腰、腹肌的训练。腰、腹肌力量提高,有助于提高胸、腹内压,保护脊柱,预防腰肌劳损。

3. 积极治疗腰部扭伤 腰部扭伤后应从事积极治疗和必要的短期休息,务必一次完全痊愈。

4. 参加腰部用力较多、负担较重、活动幅度大的体育运动以及伤后训练时,应该佩戴护腰或宽腰带,加强保护措施。

5. 经常保持良好姿势,避免长期固定于一种体位。正确的坐姿应是:上腰部与椅子靠背板相贴。臀部尽量后移

并保持固有的腰椎前凸及腰骶角,椅子宜拉向桌缘,防止弯腰,两足平放着地可以自由伸屈,膝关节屈曲约100度(见下图1)。

6. 摩肾堂,又称“搓腰眼”、“摩肾俞”。两手掌或拳背紧贴于背后脊柱两侧,由两手尽可能摸到的最高位置处开始,然后向下摩擦,经肾俞(在腰部,第二腰椎棘突下,旁开1.5寸,即两指头距离处)直至尾闾骨,反复摩擦,至有热感为止(见下图2)。本功法能耳聪明目、防止腰背酸痛,对腰肌劳损有很好的疗效。每天坚持练习,还能起到固肾益精和延年益寿的作用。

上海市嘉定区安亭镇黄渡社区卫生服务中心 中医科 夏伟民

上海市嘉定区中医医院 中医针灸科 何天峰

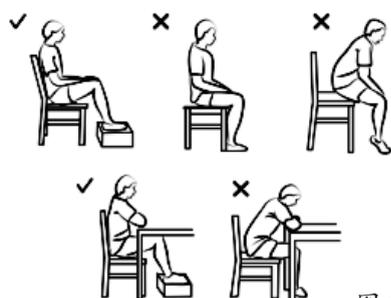


图1



图2

本报讯(通讯员 朱雯) 7月29日,“阳光杯”——第三届上海市青年康复治疗师技能大赛初赛在同济大学附属养志康复医院吹响了比赛号角,拉开了本届大赛的帷幕。

三年一届的“阳光杯”由市残疾人康复协会、市康复医学会和市康复治疗质控中心共同主办,是上海最早设立的全市性康复类专业赛事。本届大赛共吸引了全市80家康复医疗机构的600余名优秀治疗师前来参赛。选手们将通过初赛专业理论笔试和复赛模拟实践操作,经层层选拔后最终进入将于10月举办的决赛。

据悉,本届参赛选手人数较往届增加了近45%,选手的整体水平也有所提升,许多三甲及专科医院派出了高年资的康复治疗师竞争前140的复赛名额,入围比例几近5:1。比赛项目除延续往届分为PT(物理治疗)和OT(作业治疗)两个专业外,今年PT(物理治疗)复赛环节还将细分为肌骨康复、神经康复、儿童康复、心肺康复四个亚专业,不仅为青年治疗师们提供了与同行切磋技艺的机会,也体现了大赛挖掘培养专业化、高标准康复治疗人才的初衷。

作为全市性的学术竞赛项目,“阳光杯”是挖掘本市康复治疗青年人才的品牌性赛事,也是上海优秀青年治疗师展示自我的舞台,更是康复医疗专业队伍建设和康复知识传播的平台。作为创新康复治疗师培养工作的一项全市性活动,大赛组织方表示,今后将继续依托同济大学附属养志康复医院的专业资源和硬件优势,助力构建上海残疾人康复保障体系。

第三届市青年康复治疗师技能大赛开赛