

# 重塑健康人生 点亮生命之光

——市二医院康复医学科工作纪实

文/刘琼 李建辉 唐奕欣



出院不是治疗的句号,康复医学应贯穿在疾病防治的全过程。如何消除和减轻人的功能障碍,弥补和重建病人的功能缺失,设法改善和提高病人的各方面功能?近年来,市二医院康复医学科不断引进现代康复服务理念,打造一流的康复环境,组建专业的康复团队,引进国内外先进的康复器材,为患者重塑健康人生,点亮生命之光。



汤伟主任正在查房。

【专家名片】

汤伟

株洲市二医院康复医学科主任、副主任医师,中国康复医学会中西医结合专业委员会委员,湖南省康复医学会委员,湖南省康复医学会作业治疗专业委员会委员,湖南省残疾人康复协会物理治疗专业委员会委员。他擅长以现代手术与传统保守治疗颈肩腰腿痛及脊柱疾病,以中西医结合全面治疗中风偏瘫、外伤截瘫以及运动损伤等功能障碍的康复诊疗。



## A 专业细化 让患者享受“对症治疗”

6月28日,在市二医院康复医学科,15岁的小华(化名)正在进行平衡功能训练,只见他步态轻松,表情欢快。

“对我来说这就是个奇迹。你想不到吧,3个月前,我是躺着进入医院的,如今,我都能小跑了。”小华一脸兴奋地说。

原来,今年3月,正在我市某职校念书的小华突然出现双下肢无力的症状。经过详细检查,他被长沙的湘雅医院诊断为脊髓动静脉畸形。随后,他接受了介入手术治疗。然而,术后,小华的双下肢仍处于瘫痪状态。

经过四处打听,家人赶紧将小华转

入市二医院康复医学科。

“患者入院时被诊断为T7-9脊髓硬脊膜动静脉瘘,生命体征平稳,双下肢不完全性瘫痪。”市二医院康复医学科主任汤伟介绍,硬脊膜动静脉瘘(SDAVF)是近20年来才逐渐被人们认识的一种椎管内血管畸形。该病在临床上少见,病变主要集中在下胸椎及腰椎,一旦患病,患者的症状将进行性加重,最后导致神经系统不可逆损害。

由于病情严重,入院后,汤伟立即为小华进行了详细检查及康复评估。结果显示,小华的双下肢肌力为1级,肌张力稍

高,难以挪动,感觉减退,并伴有麻木感,国际脊髓损伤神经分类C级等。

随后,汤伟带领主管治疗师立即为小华制定相应的脊柱脊髓损伤康复项目,内容包括运动疗法、SET核心训练、本体感觉震动训练等。经过3个多月的训练,小华的身体日渐康复,如今已能正常行走。

“患者在病、伤、残发生的早期,只要病理变化稳定,一般情况许可,就应及时开始接受康复治疗,这能减少合并症和后遗症的发生。”汤伟介绍,该院康复医学科成立于1995年,经过20余年的发

展,现已建设成为集医疗、教学、科研于一体的专业康复综合性临床学科。科室拥有康复医学科门诊、病房(开放床位50张),康复治疗场地达800多平方米,设有康复功能评定室、物理治疗(PT)室、作业治疗(OT)室、语言吞咽治疗(ST)室、物理因子治疗室、按摩室、针灸室等。

开展脊柱脊髓损伤康复、心肺康复、产后康复、骨科康复……随着各项专业技术的不断发展成熟及细化,为了适应临床需求,市二医院康复医学科不断创新机制,致力于亚专科建设及亚专科技术应用,让患者更好地享受“对症治疗”。

## B 设备先进 让患者在“玩”中完成训练



Redcord 体能-康复悬吊训练器。

一直以来,提及康复训练,不少人往往觉得枯燥乏味、过程漫长。如何增强患者的参与度,提升康复效果?

“这次我一定要破纪录。”6月28日,在市二医院康复医学科,65岁的周爹爹正在一台仪器前专注地“玩”。只见该仪器的屏幕上出现了游戏“切水果”的画面,而周爹爹则通过身体的摆动进行“闯关”。

“貌似看着他是在玩游戏,其实是在进行平衡测试训练,他通过游戏的方式就能加速康复治疗进程。”汤伟介绍,这是该科室引进的一款平衡测试训练系统,具有超强的数据储存和分析功能,可以区分患者姿势与动作中的感觉缺失情况,哪个感觉缺失就训练哪个感觉。同时它具备良好的视觉、听觉反馈,能够动态回放训练过程和轨迹。开放的评定与训练软件,让医生既可以选择系统自带的评定与训练方案,也可以针对患者的具体身体状况定制评定训练

方案。

事实上,这并非康复医学科引进的唯一“秘密武器”。近年来,市二医院康复医学科坚持系统化、个性化的康复理念,不断引进国内外先进的康复设备,让患者不出远门就能在家门口享受一流的康复设备。

目前,市二医院康复医学科拥有意大利的平衡测试系统、德国 motomed 挪威悬吊系统、德国振动系统、荷兰电疗工作站、荷兰超声波、美国冲击波治疗仪、合鑫脉动治疗仪、美国 djo 吞咽障碍治疗仪以及北京盆底肌治疗仪、脊柱微创减压治疗系统以及各种中频治疗仪、高频治疗仪、磁疗仪、超声波治疗仪、超激光疼痛治疗仪、神经功能重建治疗系统、生物反馈、场效应、吞咽障碍治疗仪等一系列康复设备。

“我们希望借助这些先进的设备仪器,为患者树立信心,让他们有尊严、有质量、有品质地生活。”汤伟说。

## C 优化服务 让患者感受家人般温暖

“真是多亏了你们的精心服务,让我们一家人又看到了希望。”5月1日,在市二医院康复医学科,看着自己的丈夫已能逐渐坐起,且能用左手握住调羹,来自茶陵的肖女士激动不已,连连向医生道谢。

肖女士的丈夫张师傅今年50岁,去年12月,张师傅在某工地打工时不慎从高处坠落。虽经过及时手术,依然出现了高位截瘫、肺部感染及体位性低血压等症状。若不及时接受康复治疗,这意味着,张师傅的后半辈子将在床上度过。

如何将这个家庭从绝望的泥沼中拉出来?汤伟带着医护人员开始为其制定了个性化的康复方案。

由于患者存在肺部感染及体位性低血压等症状,这对医护人员的护理要求更为严苛。

“患者在做康复治疗时,有治疗师及护士全程提供跟踪服务,患者一旦有不适,医生就会第一时间处理。”汤伟说,正是这种精细化、人性化的护理服务,让张师傅恢复神速。

而这只是市二医院康复医学科提升护理质量的一个缩影。近年来,该科室不断完善护理质量管理组织体系,护士长认真落实日查房制度,每日负责科室常规护理工作及检查各项护理措施的落实情况;质控小组成员定期抽查,适时进行督查、考核、讨论、分析、整改,促进护理质量持续改进。

除了做好基础护理和专科护理外,该科室还加强了护患沟通、康复知识宣教、患者病房康复的督导等,让护理工作模式由被动变主动,让护理服务充满人情味。



市二医院康复治疗大厅。

【结束语】

精湛的医术、先进的设备、科学的管理、人性化的服务……缔造了市二医院康复医学科这一响亮的品牌。路还长,步正急。未来,他们将继续不断发展和完善康复医学,用精湛的医术让更多患者重获新生。

## 产后康复的四大误区 您中招了吗?

生完宝宝后,不少宝妈不仅体重上升,身体也留下“工伤”。如何进行科学的产后康复?市二医院康复医学科治疗师蒋丽总结了产后康复的四大误区,为您解答疑惑。

【误区一】

不需要做产后康复

很多妈妈认为产后42天,月子就坐完了,不需要再做产后康复或盆底康复了。即使她们有做产后康复的需求,但是面对嗷嗷待哺的孩子、忙碌的老公、繁重的家务,常常会觉得有一种错觉:“反正病情也不严重,家里事情这么多,产后康复还是再等等吧!”

蒋丽介绍,在分娩后的42天,产妇都需要去医院做一次例行产后检查。因为妊娠对女性盆底肌的损伤是不可避免的,如果不做产后康复,这种损伤是很难自我修复的;此外,不及时做产后康复,盆底肌功能就不能得到恢复,很有可能造成漏尿(压力性尿失禁)、阴道松弛、盆腔器官脱垂等。

值得一提的是,产后42天至6个月是女性产后康复、盆底康复的最佳恢复期。

【误区二】

急于腹部塑形

面对生完孩子后的大肚腩和松弛的皮肤,不少妈妈非常焦虑,有人急于进行腹部塑形。

蒋丽介绍,过早地腹部塑形可能会给产妇带来二次损伤。首先,对于产后有腹直肌分离的妈妈,通过平板支撑、仰卧起坐等方式锻炼腹肌,不仅达不到预期的效果,还会加重腹直肌分离。其次,盆底肌经历了怀孕和分娩的重创,产后早期尚未完全恢复,高强度的腹肌锻炼,会使腹压增加,对于盆底肌来说等于雪上加霜。

【误区三】

剖宫产不需要做盆底康复

不少妈妈认为,只有阴道分娩才会对盆底造成损伤,所以剖宫产不需要进行盆底康复。

蒋丽提醒,怀孕时,随着胎儿体积和重量的增大,孕妇的重心由腰部下降到盆底,腰椎的脊柱前弯,腰椎向前突出,盆底也承受了更大的重量。因此,不管是剖宫产,还是顺产,这种盆底损伤都是存在并且相等的。另外剖宫产虽然在一定程度上保护了女性的盆底,但它所导致的后遗症也是不容忽视的。比如子宫疤痕修复不良及感染等,也会给产后的妈妈带来很多痛苦。因此,不管选择顺产还是剖宫产,都需要做盆底康复。

【误区四】

等生完二胎再做盆底康复

在全面二胎的时代,这样的情况并不少见,尤其是一些妈妈缺乏分娩的保健知识,更容易陷入误区。有些人说,等生完二胎再做盆底康复。但是,你的身体等得起吗?

蒋丽提醒,女性的盆底肌肉像一张弹性的吊床。怀孕、分娩的时候,胎儿逐渐压迫,撑开这张吊床。盆底肌肉松弛在怀孕时就已经发生,无论是顺产还是剖宫产,都无法避免。而妈妈们需要做的就是产后及时恢复吊床的弹性。