



责编/刘世杰 美编/顾磊 审读/赵仿严

跑跳如常 精细化康复指导跟进

术后初期,面对伤口不适感和未知的康复过程,年幼的小莉心生胆怯,对康复训练充满顾虑、不敢发力。为帮助小莉克服恐惧、放下心理包袱,王俊国每日查房耐心安抚鼓励,用通俗的语言讲解康复原理,手把手指导膝关节伸直训练、踝泵运动、股四头肌功能锻炼,为患儿定制了循序渐进的个体化早期康复方案。出院之际,他又细致入微地向家长交代居家康复全流程:明确日常负重行走、日常生活的注意事项,清晰标注每一次复查节点和康复重点。

王俊国着重强调:“半月板缝合术后康复的核心原则,是平衡组织愈合与功能康复。需坚持规范化伸直训练,尽最大可能保障膝关节活动度完全恢复,同时恢复期严格规避剧烈运动、下肢负重扭转等高危动作,为半月板提供充足的愈合周期,最大限度降低术后并发症、后遗症发生风险。”

科学的手术治疗、精细化的康复指导,让小莉的恢复速度远超预期。8月20日复查结果显示,小莉膝关节活动度恢复正常,双下肢步态平稳对称,患肢功能与健侧相同,彻底摆脱了跛行症状。

谈及诊疗初心,王俊国表示:“我们运动医学科坚持把简单的操作做到极致,把复杂的病情精准攻克。始终坚守‘功能至上,重返运动’的理念,治疗从不只是消除疼痛、修复损伤,更要满足患者的生活与运动需求。”他介绍,曾接诊过一名热爱篮球的患者,最大的心愿就是重返球场,经过微创修复和系统康复,最终完全恢复术前运动功能,重新站上篮球场。“这个12岁的小姑娘也是如此,目前日常轻度活动无碍,只要坚持科学康复与膝关节养护,未来完全可以正常生活、参与常规体育运动。”

文/徐小钦

域同样热闹,同学们笑着闹着,把紧张劲儿扔得干干净净。挽袖时是庄重的,放下袖子又是鲜活的——公益与趣味相融合,让这个秋日的校园,既有救人的郑重,也有青春该有的样子。

从10月19日到23日,李沧和平度两个校区,献血车前的队伍换了一茬又一茬。

队伍里有第一次献血、攥紧拳头不敢看针头的新生,也有笑着跟护士打招呼的“老面孔”;有课间匆匆赶来的,也有宿舍结伴一起来的。698名师生,698次挽袖,698份热血——数字是冷的,可每一份背后,都是一张年轻的脸,和一次毫不犹豫的伸手。

十九载薪火相传,“热血恒星”早已不只是一次活动,而成了这所学校年年赴约的青春传统。一届学生来了又走,可那份挽袖的勇气、那份“我为人人”的自觉,就这么一届一届传了下来。

文/周少凯



王俊国主任医师为患者查体。资料图片

一瘸一拐而来 静待奔跑而归

山东大学齐鲁医院(青岛)运动医学科
微创修复撕裂盘状半月板为孩子保驾护航

“关节内活动空间本就狭窄,正常半月板结构稳定、耐受性强,而盘状半月板本身又大又厚,挤在大腿骨和小腿骨中间,稳定性差,遭受跑跳、旋转等外力时,极易发生撕裂损伤。”王俊国解释道,“临床中盘状半月板患者双侧发病概率较高,万幸的是,小莉另一侧膝关节半月板完全正常,降低了后续发病风险。”

此次旋转扭伤产生的外力,直接导致小莉肥厚的盘状半月板发生撕裂。破损的半月板并非单纯开裂,而是发生翻转、移位,卡压于膝关节髁间窝内,形成典型的桶柄样撕裂。膝关节机械性交锁。这也是保守治疗无效的核心原因:移位嵌顿的半月板组织无法通过静养、制动自行复位,相当于膝关节被机械性卡死,无法正常伸直活动。

医生力劝手术 12岁正值关节发育关键期

得知孩子需要手术治疗时,小莉的家长瞬间陷入犹豫。心疼孩子小小年纪要做手术、怕孩子受罪,再加上家中长辈尚未归国,家属一度想继续保守观察、延后手术。

王俊国反复耐心劝说:“12岁正是孩子骨骼、关节发育的黄金关键期,膝关节长期卡压、无法伸直,双腿受力持续失衡,会不断磨损关节软骨。这种软骨损

伤是不可逆的,每多拖延一天,术后完全康复、不留后遗症的概率就降低一分。一旦关节软骨发生不可逆磨损,孩子未来极易出现膝关节活动受限、关节提前退变,终身运动功能与下肢步态都会受到不可逆影响。在运动医学和关节外科领域,膝关节伸直是重中之重,是医生最看重的指标。人的膝关节可以暂时不能弯曲,但是绝对不能伸不直。”

恳切且专业的讲解,让家长彻底打消顾虑、认清了病情的紧迫性。6月9日,王俊国团队为小莉开展右侧膝关节盘状半月板撕裂微创修复手术。全麻成功后,仅在孩子右膝膝前内、前外侧各做一处约5毫米的微小微创切口,置入高清关节镜,膝关节内部的细微结构实时清晰呈现在显示屏上。

“我从事临床工作26年,见证了膝关节半月板手术从传统开放手术到微创关节镜技术的迭代升级。半月板手术是膝关节手术中难度较高的一类。”王俊国坦言,“这类复杂损伤无固定手术模式,狭小的关节间隙对操作精度要求极高,术中需根据患者半月板撕裂形态、组织质地实时调整手术方案,高度考验术者的临床经验、操作精度与耐心。”手术以保全半月板功能为核心,对损伤结构进行修复重塑,同步处理软骨磨损问题,采用微创美容缝合,兼顾创口美观与术后康复。

下的军训多了几分惬意。现场还设置了答题互动环节,同学们围拢过来,你一言我一语,在轻松问答中了解无偿献血的知识与意义。一场送清凉,送的不只是水,更是在这群刚踏入校园的新生心里,悄悄种下了一颗热血的种子。

献血活动第一天,青岛市中心血站副站长李志涛来到现场,与青岛恒星科技学院学生处处长隋立欣、团委书记张良一道,看望正在献血的同学,了解活动开展情况,并叮嘱现场做好服务保障。现场另一边,抽奖区排起了队,奖品里的自行车格外惹眼,中奖的欢呼声一浪高过一浪;扔沙包的区



近日,山东大学齐鲁医院(青岛)运动医学科王俊国主任医师及科室全体医护人员收到12岁女孩小莉及家长送来的锦旗和感谢信。感谢信中写道:“感谢您以精湛的医术、高度的责任心和温暖的医者仁心,为12岁的孩子保驾护航……”字字恳切的文字,记录下一场膝关节救治之旅,也诠释了医患之间温暖的双向奔赴。

四个多月前,活泼好动、酷爱跑跳的小莉,还是一名走路一瘸一拐、膝盖无法伸直的小患者。一场看似普通的运动扭伤,让她的右膝深陷困境:膝关节僵硬,仅能维持40° 屈曲位,无法完全伸直,每走一步都步履蹒跚。经王俊国精准研判、精细微创手术治疗与全程悉心康复指导,小莉的膝关节功能已经恢复,如今能够正常生活、自由活动,静待逐步重返热爱的运动场。

扭伤后腿伸不直 真凶并非普通半月板损伤

6月初,小莉在日常活动中不慎发生膝关节旋转扭伤,受伤后膝盖当即传来剧烈疼痛。家长第一时间带她前往外院就诊,磁共振检查提示右膝外侧半月板后角损伤、髌前软组织肿胀、关节腔少量积液,随即采取了保守治疗。

在不少家长的认知里,孩子扭伤膝盖养几天就能好转,小莉的家人也抱着这样的想法让她安心休养。整整一周过去,孩子的症状不仅没有改善,反而愈发严重:膝关节活动受限持续加重,无法正常伸直,跛行症状愈发明显。看着曾经蹦蹦跳跳的孩子步履艰难,父母心急如焚,慕名来到山东大学齐鲁医院(青岛)运动医学科寻求救治。

接诊时的场景,王俊国记忆犹新:“孩子来的时候膝关节功能很差,伸直严重受限,只能维持40° 的屈曲状态,这也是她跛行的核心原因。”通过细致专科查体、比对影像学资料,王俊国锁定了孩子的病根——并非普通的半月板损伤。

王俊国用通俗的讲解让家长瞬间读懂了孩子的病情:人体膝关节中,股骨与胫骨之间的半月板,有两块月牙形软骨垫片,承担着缓冲压力、稳定关节的关键作用。而小莉的右膝外侧半月板属于盘状半月板,是东亚人群相对多见的先天性膝关节半月板发育变异。与正常纤细的月牙形半月板不同,这类半月板形态宽大肥厚、呈圆盘状,关节面覆盖范围异常增大。

十九载挽袖献血续写青春华章

青岛恒星科技学院698名师生5天时间献血19.84万毫升

19年,足够一个少年长成栋梁;19年,也足够一所学校把“献血”二字,写进一届又一届学子的青春记忆里。

2026年10月19日至23日,青岛恒星科技学院联合青岛市中心血站,再度开启无偿献血公益活动。李沧、平度两个校区,5天时间,698名师生挽袖献血19.84万毫升。这个秋天,恒星人用最朴素的方式,续写着属于他们的第十九载热血华章。

献血车前,不少同学是第一次挽袖,心里难免有些忐忑。这份忐忑,学校早有准备。活动前期,一场趣味讲座走进青岛恒星科技学院的校园。没有照本宣科,讲的是大家真正关心的

事:献血到底伤不伤身?献出去的血去了哪儿?讲座里专门讲了一袋血的“旅程”——从采血椅上离开,进入检测、制备、储存,一路辗转,最后输进某个陌生人的血管里,成为他活下去的底气。

“原来我这一袋血,要过这么多关,才能救一个人。”听完讲座,有同学这样感慨。疑虑散了,心也就定了。科普先行,让这份爱心献得明白、献得踏实。值得一提的是,在新生军训期间,青岛市中心血站还走进恒星校园,开展了一场送清凉活动。训练间隙,血站工作人员为同学们送上矿泉水和小文创,一份清凉、一件小物,让烈日