

责编/闵佳 美编/顾磊 审读/侯玉娟

青岛市城阳人民医院康复医学科现有医护及治疗人员共39人，其中康复治疗师9名，主要开展神经康复、骨与关节康复两大业务。神经康复主要针对脑卒中后遗症、颅脑损伤等引发的偏瘫、肢体活动受限、言语障碍、吞咽障碍等病症，通过肢体功能训练、言语训练、吞咽训练等综合干预，最大限度帮助患者恢复日常生活能力。骨与关节康复覆盖交叉韧带损伤术后、肩袖损伤、肩周炎、踝关节损伤等各类常见疾患。科室升级完善诊疗技术体系，将精准评估—个体化干预—功能重建—全周期管理贯穿诊疗全过程，推动现代康复与传统康复深度融合，让康复服务向着精准化、系统化、连续性方向不断迈进。“康复不只是缓解疼痛，更重要的是重建功能，回归正常生活。要让每一名患者清楚自身问题所在，明白治疗方式，循序渐进改善疼痛、恢复身体机能。”康复医学科主任纪良介绍。


纪良主任对患者进行诊疗。 院方供图

康复之路：从“不敢动”到“能生活”

青岛市城阳人民医院康复医学科构建全周期康复服务体系

康复不等于“养一养”

以肩袖损伤为例，部分患者需要接受手术治疗，也有不少患者达不到手术指征，但疼痛明显、关节活动受限，这类人群可以选择保守康复治疗。科室先通过物理治疗缓解疼痛，再结合手法松解、关节被动活动、牵伸、抗阻训练，逐步恢复肩关节活动度与肌肉力量。

纪良表示，肩袖损伤多见于40—60岁人群，女性占比更高，多数发病原因与长期慢性劳损有关。对于符合手术指征、但不愿接受手术的患者，科室经过全面评估后，会制定保守治疗方案，最大限度地改善患者功能，帮助其适应日常生产生活。

定制术后“运动处方”

在骨折术后康复领域，科室坚持“早期介入、循序渐进”的理念。很多患者手术后习惯居家静养，等到拆线、拆除夹板之后才开始锻炼，往往错过了功能恢复的黄金窗口期。

纪良主任解释：术后急性期不建议患者主动运动，但需要在专业人员指导下开展被动活动，以此规避关节僵硬、下肢深静脉血栓等并发症风险。科室配备电动起立床等专业设备，可辅助患者完成0—90度的阶梯式站立训练；还可以借助电子秤等工具对下肢负重力量做量化管控，明确训练强度与进阶方案，保障康复训练安全开展。

将传统推拿手法和现代康复设备相结合，是科室一大诊疗特色。传统推拿讲究在疼痛与关节活动之间寻找平衡，用相对较轻的痛感换取更大的关节活动范围；同时配合负压干扰电、低周波、微波等物理治疗改善局部血液循环，搭配康复器械开展功能训练。科室同步开展针灸、理疗、推拿等中医传统疗法，结合患者综合评估结果，出具个体化运动处方。

一名43岁的女性患者就是典型案例。该患者为先天性髌骨脱位，左膝髌骨已接受手术，右膝髌骨仍处于半脱位状态，疼痛严重时，连做饭等基础日常活动都难以完成。入院后，康复团队采用中医推拿手法干预，强化股四头肌力量训练，纠正错误动作模式，调整髌骨运动轨迹。经过三个疗程（约一个半月）的保守治疗，患者疼痛明显缓解。过去长期依赖止痛药、膏药，如今已经不再服用止痛药，膏药也极少使用。纪良强调：康复治疗不止教会患者康复动作，更要帮助患者建立长期锻炼习惯。只有维持稳定的肌肉力量，才能长久保护关节。

落实全周期康复管理

针对腰椎间盘突出这类常见病，科室遵循科学评估、分级诊疗原则。并非所有腰椎间盘突出患者都需要手术，如果没有出现大小便功能异常、神经严重压迫、肌肉萎缩等情况，经专业评估后，大多可以采取保守治疗。尤其是首次发作腰痛的患者，可以接受半个月至一个月的系统化保守治疗，包含物理治疗和中医传统治疗等方式。

面对多发伤、车祸伤等复杂伤情患者，科室会优先判断整体生命体征是否平稳，再有序开展稳定关节的功能训练。科室推动康复早期进驻临床病房，与骨科等相关科室紧密协作。

从神经康复到骨关节康复，从传统手法到现代化康复设备，从门诊诊疗到病房早期康复介入，青岛市城阳人民医院康复医学科帮助无数患者从“不敢动、不能动”，转变为“会发力、能生活”。依靠精准评估、多元技术、连续的全周期服务，为患者铺就功能重建、回归生活的康复之路。

文/徐小钦

29年200次热血赴约

青岛无偿献血者于清把公益做成“长期主义”

近日，随着又一次成分血捐献顺利完成，青岛无偿献血者于清的无偿献血次数达到200次。从1997年第一次挽起衣袖，到如今跨越29个春秋完成200次献血，于清把一件看似普通的小事，做成了一场日复一日的“长期主义”。没有聚光灯，也没有豪言壮语，他用一次次准时赴约，为素不相识的患者传递生命希望。

无偿献血的“长期主义”

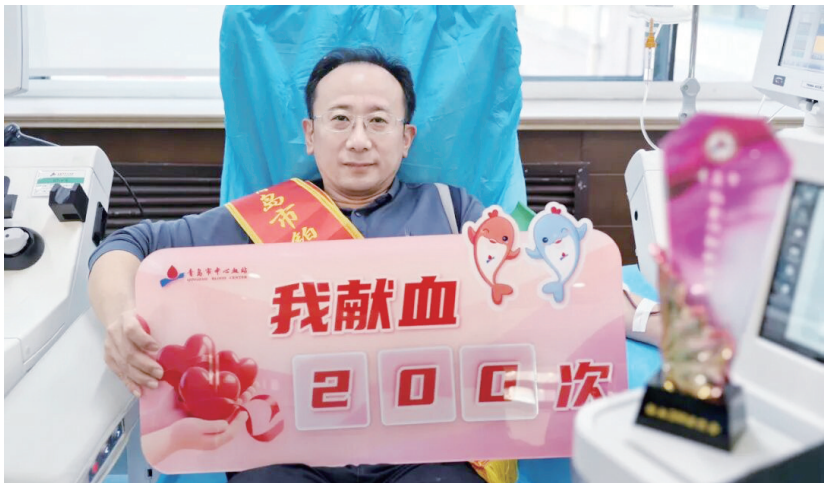
“最初的小目标是100次，没想到这么快就到了200次。”于清说。1997年，怀着满腔热忱，他第一次踏上无偿献血之路。起初，他坚持捐献全血，用最质朴的方式传递爱心，多年来累计捐献全血2200毫升。对普通人来说，这个数字或许并不惊人，但对患者而言，每一袋血液都可能成为活下去的底气。

2014年，为更好地适配临床急救需求，救助更多血液病、重症患者，于清主动“升级”献血方式，首次捐献成分血。相较于全血捐献，成分血捐献流程更长、耗时更久，对身体状态要求也更高，这考验的不只是热情，更是耐心与毅力。于清从不嫌麻烦，而是将献血变成一种生活常态，也当成一份终身使命。截至目前，他累计捐献成分血193次、共计382个治疗量，一次次精准的热血捐献，为无数危重患者撑起生命的保护伞。

提前3分钟的预约闹钟

血小板每14天可以捐献一次，青岛市中心血站每天下午4点开放血小板捐献预约通道。为了能够准时赴约，每次献血间隔期一到，于清都会提前3分钟定好闹钟。闹铃一响，他便守在手机旁，4点时准时预约捐献。在献血过程中，于清还有自己的小习惯：为了舒缓身心、放松心情，他总会播放一首轻松舒缓的乐曲。温柔轻快的旋律消解了献血过程的紧张感，也让原本静谧的献血过程变得温暖从容。

29年、200次献血，这一串数字不是冰冷的记录，而是岁月沉淀的善意勋章，是日复一日的责任担当。最难得的是，这份爱心从未“耽误”过生活与工作。于清常说：“爱心不缺位，奉献不停步。”再忙，他也总能挤出时间，把公益妥帖地安排进日程。所谓“润物无声的大爱”，大抵就是这样：不求掌声，只是年复一年地去践行。



于清进行第200次无偿献血。受访者供图

感染身边人的榜样力量

2020年，青岛市开始实施无偿献血“三免”政策，2023年升级为“四免”政策。作为首批拿到青岛市无偿献血荣誉卡的爱心市民，这张卡成为于清的最佳“代言工具”。遇到有朋友问他这卡是怎么来的，他总会借机讲起自己多年来的献血经历。学医出身的他，还会从科学的角度告诉朋友，科学献血无损身体健康；能够坚持献血，更是自己身体健康的有力证明。就这样，他带动着朋友、同事们接力加入献血队伍。

有人问他，这么多年一次不落，到底图什么？于清的回答很真诚：“我始终相信好人有好报，无偿献血是一件积德行善的好事，不仅可以拯救患者生命，也可以为自己和家人积福报，我会一直坚持自己的这份初心。”

29年，200次献血，这条路没有聚光灯，只有一个人把手臂一次次伸向同一个方向——把热血传递给需要它的人。在青岛，像于清这样的无偿献血者还有很多。他们各有各的忙碌，却会在闹钟响起的那一刻，放下手里的事，为素不相识的生命赴一次约。200次不是终点，第一次也同样是起点。如果您也想成为这样的“热血英雄”，不妨从第一次挽起衣袖开始。

文/周少凯