

动起来、站起来、自己来……

康复之路 重在日积跬步

康复不是简单的按摩抻拉 而是整体系统化的康复治疗

早报会客厅

近年来,作为患者病后痊愈的重要环节,康复医疗逐渐进入公众视野。但是仍然有很多人对于康复医学存在误区和不解,康复是不是简单的按摩抻拉?自己在家也能做吗?不疼了就是康复了?青岛阜外心血管病医院康复中心、青岛市工伤康复中心开诊十余年,是国内综合性医院中首批成立的康复中心,是全国工伤康复试点医疗机构。日前,记者专访青岛阜外心血管病医院康复中心主任徐雪鹏,针对多种疾病的康复与治疗话题进行解读,为读者答疑解惑。



名医档案

徐雪鹏 青岛阜外医院康复中心主任,副主任医师,青岛大学医学院康复与物理治疗专业研究生。2005年毕业于山东中医药大学针灸推拿专业,从事康复工作十余年。曾在北京大学医学院第三医院康复科进修。熟练掌握颈椎病、腰椎病、肩周炎、骨折、运动损伤、偏瘫等常见病诊断及康复治疗。擅长关节松动技术、神经肌肉促通技术、人体力线调整、疼痛痛点针对性治疗及传统中医手法,有丰富的临床工作经验。担任中国研究型医院学会颈椎疾病健康管理及加速康复专业委员会委员,山东省康复医学会康复管理专业委员会委员,青岛市医学会骨科康复专科分会副主任委员兼秘书。承担青岛市卫生科技计划项目一项,在国家核心期刊发表论文数篇。

坐诊时间:每周一上午

心脑血管疾病 早期康复出疗效

“康复是一门科学技术,不是疗养,更不是盲目锻炼,有些脑卒中患者虽然从死亡线上被救回,但偏瘫、失语等脑卒中的后遗症却让生活质量大打折扣。大量的临床康复实践数据表明,早期和及时的康复干预治疗有助于改善脑梗死患者受损的功能,减轻残疾的程度,提高其生活质量。”徐雪鹏建议,因此对于脑卒中等心脑血管疾病的康复治疗,一个“早”字分外重要,早诊断、早治疗、早康复是恢复偏瘫、减轻残疾的最关键因素。病情稳定48小时后,就能开始康复训练,开始得越早,康复效果越好,康复之路,重在日积跬步。

“现在我都是拄着拐自己来回,你说管不管用?”79岁的谭大妈兴奋地对记者说,老人在脑部手术后左半身偏瘫,来康复治疗两周后,便可以不用轮椅和家人搀扶了,而是可以自己来回行走。“关键是纠正了我两个认识上的误区,有病一定要及早治疗,再就是在家锻炼不能代替治疗。”她说道。

徐雪鹏指出,老年人康复跟其他年龄段相比更加困难一些,这是因为,老年人无论是肌肉肌腱还是骨骼,比年轻人要差一些,肌肉肌腱的延展性和柔韧性弱,往往很多还有严重的骨质疏松。“这就给我们的康复过程中带来了一定难度。从手法上来说需要较弱,对力量训练的过程中,尤其是在姿势上,要指导患者去做哪些动作,某些动作你的动作幅度一大,就会出现一个新的损伤。还有就是老年人对于康复的认知和理念上会有一些误区,有的老年朋友不服老,非要认为自己可以恢复到什么水平上;还有的认为康复就是我们给他动手,他自己一点都不用动……”徐雪鹏总结道,“活下来、动起来、站起来、走起来、自己来,只要您不放弃自己,我们就不会放弃您。”

对话

记者:有人认为,康复就是按摩、牵拉?

徐雪鹏:康复不是简单的按摩、抻、拉,而是整体性、系统化的康复治疗。工伤康复要从康复评定开始,五层次康复评定模型框架出骨关节创伤患者病因、病变、病损、残疾、残障的链式关系。每一例病人康复都要制定一个康复治疗计划,骨关节创伤康复遵循病变、目标、治疗“一对一”原则,根据病变组织结构的原因、性质、程度选择合适的治疗技术,每项治疗技术都有明确的作用靶点。康复治疗强度依病变性质和治疗反应实时调整,要求每一次治疗都有一次治疗的效果,如此一个阶段解决一个或几个康复问题,阶段之间快速推进,最终解决全部问题、实现远期康复目标。

记者:在康复过程中,患者应该注意些什么?

徐雪鹏:患者在康复中同样扮演重要角色,没有患者积极的参与,康复很难完全成功。患者必须主动配合,积极完成康复治疗师布置的自我训练项目。但是,在病人自主进行的恢复性训练中,没有康复医生专业指导是危险的,或过度保护、或盲目蛮练,都不利于病情康复。“不会动、不如不动”,后期看到的原发性损伤不愈合、继发性损伤加重等大都与盲目锻炼、错误运动有关,影响康复效果。

“小病小伤”同样需要重视康复

“康复所面对的是功能障碍,康复医师要做的是恢复功能,很多人根本没有意识到自己需要康复。”徐雪鹏告诉记者,以颈肩腰腿痛康复为例,颈椎病的发病率较之前有明显的上升,青少年颈椎病发病率2020年的时候是12%,现在已经上升到20%到25%,主要来源于电子产品对青少年的伤害,再加上看电脑、办公的姿势不正确,因此现在因为颈椎、胸椎、腰椎等出现问题的中青年人,来到康复中心治疗的越来越多。

“颈椎病的临床表现为:头、颈、肩、臂疼痛,上肢可能出现酸软无力,颈部活动范围出现受限,更有甚者有时会出现头晕、恶心、呕吐这些现象。”徐雪鹏介绍,正确的姿势对于颈椎非常重要,我们应保持一个良好的姿势,使颈椎不要长期处在不正确的姿势,从而加重对颈椎的椎体与椎体之间的压力,使我们的颈椎过早出现退行性改变。当出现早期症状的时候,一定要尽早去医院治疗,日常的体育活动,包括颈部肌肉锻炼,颈部正常活动是必不可少的。

不久前,一位40多岁的女士因简单的踝扭伤导致脚踝长期肿胀疼痛、跛行,直至需要双拐才能走路。她抹着泪来到康复中心求助。徐雪鹏进行评定后,与治疗师一起加班加点为她做康复治疗,缓解疼痛,牵伸挛缩肌腱。经过不懈努力,患者很快恢复了正常步行模式,顺利回归工作岗位。

“我是因为运动拉伤了膝盖韧带,已经治疗了两周了。”今年30多岁的于先生正在康复大厅进行康复治疗,原来他在运动中遭受了前交叉韧带断裂,伤得比较重,目前术后一直坚持康复,经过两周的治疗,让他有了明显的好转:“很管用,刚来时腿都伸不直。每天4个小时的系统治疗,现在已能站立了。”据悉,青岛阜外医院康复中心于2005年11月开诊,经批准设立青岛市工伤康复中心、全国工伤康复试点医疗机构,是国内综合医院中较早开展康复医学的先行者。目前分设康复医学科、康复治疗科,2018年又开展心脏康复专业,在骨科损伤康复、偏瘫康复、截瘫康复、颈肩腰腿痛康复和心脏康复等方面都形成了显著的专业特色。

工伤康复尤其要从“心”出发

据悉,我国约有8500万残疾人、4400万失能和半失能老人,这些人对康复医学有着迫切需求。康复医学与临床医学、预防医学并称为现代医学三大支柱,也是新兴学科。“十年以前,工伤后重返工作的患者不到60%,现在这个比例提高到了95%。”徐雪鹏介绍,康复医学的首要作用是预防残疾,患者做完手术后如果及时得到康复指导,可能就不会导致残疾;第二个作用是改善残疾,提高生活能力;第三个作用是预防今后不会再发生新的伤害。综合来说,康复可以让患者终身受益。

徐雪鹏曾经接诊过一个20岁出头的小伙子,他因为在工作中发生高处坠落,导致截瘫,生活一片灰暗,一度产生了轻生的念头。“这个年轻人后来来到我们中心做康

复治疗,我是他的主管医生,给予了无微不至的关怀,一方面照顾他生活,打水、买饭、陪他谈心、给他鼓励;一方面给予他精心的治疗,最终取得了非常好的效果,生活也基本能够自理。”徐雪鹏告诉记者,一年之后,患者回归社会,开了一家手机维修店,成为了自主创业的典型。徐雪鹏常去看小伙子,每当看到他满脸幸福的样子,内心无比欣慰。

“康复医学主要接诊伤病以后遗留严重功能障碍的患者。这部分患者由于身体残疾,往往觉得个人生活不幸福。”因此康复要从“心”做起,用温暖重燃患者的康复信心和希望,用诚心感召患者的康复主动性和毅力,为快速、高效康复打下扎实的基础。



精彩视频 扫码观看

观海新闻/青岛早报记者 杨健 实习生 王冰 视频剪辑 刘宇航