

下腰痛的作业治疗之案例分享

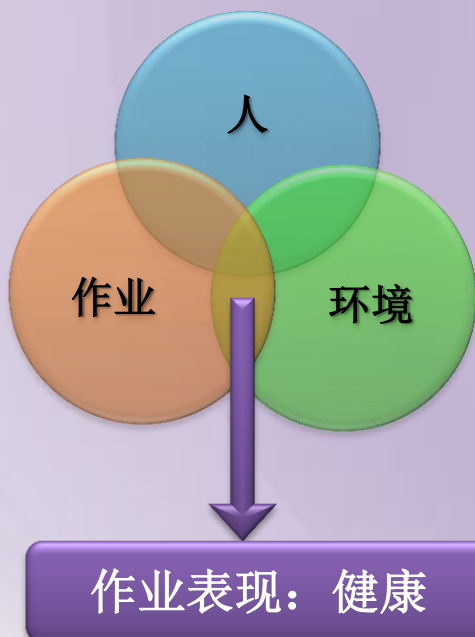
——赵永秀

患者问题的确定

1. 全身肌力的减弱，包括上肢和下肢和腰部，影响她的提举、搬运能力。
2. 腰的主动活动度受限和下腰部的轻微疼痛，影响她的腰的功能，如，捡地板上东西。
3. 不正确的日常活动姿势和不适合的环境。

使用 PEO 模型分析
(Law et al, 1997)

受伤前



患者，范小姐，年龄：25岁，未婚，本科学历。两周前在搬箱子回家时，从楼梯上摔下。摔下后，患者疼痛难忍，于是前去附近成都市第一人民医院的传统康复部就诊。入院后，两周内始终卧床，期间接受了针灸及艾灸治疗。两周后，患者感觉疼痛明显减轻，能独立完成日常生活活动和工具性日常生活活动，但始终感觉无力，不能弯下腰捡起地上的物品以及不能维持坐位达1小时。患者担心自己不能重返工作，于是被转介到华西医院康复中心。入院后，诊断为：1、腰部扭伤；2、L4\5椎间盘轻度突出患者家住成都市区6楼，与父母同住，但是她是经常独自在家。无电梯，楼梯湿滑，且光线不足；附近没有亲戚，只有邻居和陌生人。所以两个星期前，没有人帮助她拿那些盒子，然后从楼梯上摔下。

她在一家大公司工作，工作主要任务是写报告和设计项目，之后会一整天坐在电脑前。她每天需要工作8小时，每周工作五天，几乎一整天都要坐在椅子上，除了上厕所，很少有时间站起或走动。工作后，她会回家休息，空余时间会做一些她感兴趣的活动，她喜欢外出和朋友或亲戚打羽毛球、乒乓球，一周会有一次。然而，因为她这次事故，她没有时间去做这些事情。对于这次事故，她申请了3周的假期。现在只剩下1周时间，她希望她可以回去工作，并且学会如何避免腰背痛复发。

模型以及参考框架

对患者，她是处于第三阶段，功能限制基于职业康复阶段模型。PEO模型用于分析案例。个人问题，是这个案例的最重要的因素。全身肌力的减弱，腰的主动活动度受限和下腰部的轻微疼痛，不正确的日常活动姿势影响了她的工作，她不能长时间的坐着工作。对于环境，不适合环境是第二重要的因素，它会导致疾病的复发。作业方面，她需要一个长时间坐位，但是她还没有足够的耐力维持坐位，她需要工作强化训练。

基于模型，生物力学框架的参照是用来确定治疗。首先，整个身体的力量，特别是腰部的力量以及腰部主动活动度需要改善，其次是，纠正错误的日常活动姿势和对环境改造提出建议。

目标

近期目标:

1. 增加全身力量，特别是腰部
2. 改善腰部主动活动度，缓解下腰痛
3. 纠正错误的日常活动姿势

远期目标:

1. 回归工作
2. 避免疾病复发

治疗方案 (从近期目标到远期目标)

日期	目的	治疗计划
D1-D2	增加全身力量 改善腰部主动活动度及控制能力	<ol style="list-style-type: none">1. 站位拉具有10公斤砖块的滑车，上肢平举下肢半蹲，每次10分钟，中间休息，一天两次。2. 坐于Bobath双脚着地，控制躯干。每次15分钟，中间休息，一天两次。
D3-D4	增加全身力量 改善腰部主动活动度，缓解下腰痛	<ol style="list-style-type: none">1. 站位拉具有15公斤砖块的滑车，上肢平举下肢半蹲，每次15分钟，中间休息，一天两次。2. 坐于Bobath双脚轻微着地，控制躯干。每次15分钟，中间休息，一天两次。
D5-D6	增加全身力量 改善腰部主动活动度，缓解下腰痛 纠正姿势和环境改造 防止疾病的复发	<ol style="list-style-type: none">1. 站位拉具有15公斤砖块的滑车，上肢平举下肢半蹲，每次15分钟，中间休息，一天两次。2. 坐Bobath双脚轻微着地，控制躯干，上肢打乒乓球。每次15分钟，中间休息，一天两次。3. 教她正确的坐姿，搬运方式和日常活动姿势，给她一些关于家居和工作环境改善的建议。4. 参与关于下腰痛的小组活动
D7	增加全身力量 改善腰部主动活动度，缓解下腰痛 增强坐位的耐力 防止疾病的复发	<ol style="list-style-type: none">1. 站位拉具有15公斤砖块的滑车，上肢平举下肢半蹲，每次15分钟，中间休息，一天两次。2. 坐Bobath双脚轻微着地，控制躯干，独自上肢颠乒乓球。每次15分钟，中间休息，一天两次。3. 工作强化训练、模拟训练，半小时每次，一天两次。4. 教育患者如何自我锻炼腰背部及四肢力量。
D7之后	防止疾病的复发和增加全身力量	自我锻炼，每次20分钟，中间休息，一天两次