

# 脊椎病,你看到了吗

Dr Andy Hsu

19 世纪中期,一位匈牙利籍产科医师塞麦尔维斯 (Dr Ignaz Semmelwies) 发现手术前洗手可以大幅降低产褥热患者死亡率高达 10 倍。产褥热在当时是个极常见的产后疾病,大约造成 10-35% 的患者死亡。塞麦尔维斯医师把他的发现告诉了他的同事与学生,并且让手术前洗手变成一道标准程序。但在当时的医学界看来,产褥热是一种先天性疾病的说法已深入人心。没有人相信用漂白粉洗手就能攻克它。因为没有人相信这个“看不到”的细菌。麦尔维斯医师的同事与他妻子都认为他发疯了。这些人把他送进了疯人院,而塞麦尔维斯医师也因此郁郁而终,年仅 47 岁。几十年后,法国生物学学家路易巴斯德 (Louis Pasteur) 证明了细菌是导致当时许多疾病发生的原因。因为细菌这个新的概念,医生们终于可以清楚的了解为什么洗手会影响患者健康。个人卫生处理也终于成为新的医疗基本程序。

脊椎可以简单分为颈椎 (脖子)、胸椎 (背部) 以及腰椎 (下腰背)。脊椎病是个常见的问题,因为现代人的生活方式,每个人或多或少都有遇过脊椎病或相关的毛病。根据哈佛大学指出:在美国,下腰痛往往是患者最常找医师的原因之一。旧有的观念认为,脊椎痛是因为脊椎结构有所受损,而这些受损需要通过治疗来减轻疼痛。但研究发现,大多时候,脊椎病患者跟健康民众的 X 光、CT 扫描或 MRI 看起来皆可能相同。这也使得脊椎痛成为美国医生最没有信心诊断与解决的病症之一。而脊椎相关问题,每年需要花费美国国库 800 亿美元。



那到底是什么“看不到”的东西在影响着您患者脊椎? 脊椎病痛难治的原因除了它的病理分很多种导致难以厘清外,大部分医师也还处于“头痛医头,脚痛医脚”的年代。若想要治疗好患者的脊椎及骨盆,你非得要看看患者的双足不可。也许就像当年细菌看起来跟产褥热没

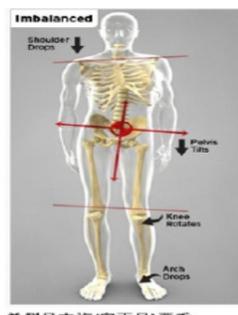
有直接关联一样,双足离脊柱很远,是个常被人们所忽略的地方。但从生物力学的角度来说,双足的健康可以影响下半身全部的关节以及整个脊柱。

您的双足各有三个足弓,它们可以在您行走时的步伐阶段起到缓冲和避震的作用。当您足弓不健康时,在负重站立时它们会相对降低它们的高度。而在行走时你双足会因为足弓降低的关系而过度的往内旋转,称为过度足内旋 (Over Pronation)。而过度足内旋会造成一连串的生物力学影响。这包括连带的胫骨内转,内侧足弓 (Medial Arch) 降低造成的膝外翻、髌部外翻以及骨盆倾斜等等。

在临床上有趣的是当双足有问题时,患者表现出症状的地方往往不是脚,而是腰部或膝盖。这可能跟伤害感受器 (nociceptor) 的分布位置大多位于 L5 或骶髂关节 (Sacroiliac Joint) 有关。

对于腰椎来说,双足的足弓高低会直接影响到腰部脊椎以及骨盆的生物力学位置。就如前面所说,若你的足弓在步伐阶段时出现过度足内旋,导致同侧足弓高度明显降低。造成你在行走时有着过度足内旋那侧的骨盆以及骶椎往下掉。站立时,若有一侧的足弓特别的坍塌或扁平,同样会使骨盆骶椎在站立时候往下倾斜。这些现象常常被称为长短脚。由于我们全身骨骼系统都是建立于双足之上,一双不稳定或倾斜的足部会直接影响我们的全身骨骼肌肉系统。造成生物力学线失去平衡、关节受力不均、肌肉张力失调等状况。

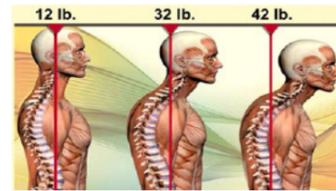
在 1983 年时,美国骨科医学会 (AOA) 就指出,若有结构型长短脚,就会造成以下的连锁效应:



- (a) 胸腔往短脚侧平移
- (b) 胸椎往短脚相反侧弯曲
- (c) 短脚侧骨盆向前旋转 (此类状况占 70%)
- (d) 短脚侧胸腔向后旋转。

作者介绍: Dr Andy Hsu, 男, 澳洲注册脊骨神经科医生, 骨科博士。现为澳洲林肯港脊柱康复医院院长, 澳洲 CAA 国家产品健康审核委员, 美国中西医结合医学会院士, 悉尼大学公共卫生科硕士候选人及美国 Carrick 脑神经康复中心特训会员。

需要注意的是,虽然大部分人都会有一侧的足部相对扁平或内旋严重。但若双脚有一样程度的内旋,还会因为下肢连带关系而导致骨盆前倾。因为脊柱的补偿作用,会造成胸椎往后平移,以及颈椎往前平移。



颈椎病是个现代常见的疾病,相关症状可能包括但不限于头痛、肩颈疼痛、双手无力或酸麻。这可归咎于现代人常低头看电子产品或工作而让颈椎丧失生理曲线有关 (Cervical lordosis)。正如前面所说,若患者双足都有过度足内旋,颈椎也可能因为脊柱的代偿作用而向前平移 (Forward Head Posture/Anterior Head Carriage)。就像跷跷板原理一样,坐离支点越远重量越重。若我们从物理学的角度来看肩颈问题:当患者的头越往前移,头部重量会变的越重而对颈椎及肩颈肌肉造成的压力

# 人体工学椅,你用过了吗

George Wang

在许多发展中国家,许多人一天的工作都是坐着度过的,这种现象和工业发展水平还较低的 100 多年前不太一样,社会发展得水平越高,人所需要参与的活动的程度也就越低,久坐人群所面临的健康风险就越大。



许多人一天的坐姿都是保持去干和大腿呈 90 度的传统姿势,久而久之,多多少少会精力一下常见的不适感:背痛,血月循环减缓,肥胖,关节炎以及氧气摄入不足导致的头晕眼花等等。

而更多的人,我相信是会出现下一种情况,用老一辈的话说,坐没坐像,但不管如何,只要自己舒服就行了。但殊不知,这样感觉起来是舒服了,但实际上,对你身体的伤害会更大。

长期保持这样的姿势会引起诸多健康问题。

作者介绍: George Wang, 男, george.wang@fulltechlife.com。

就越大。当患者肩颈肌肉长时间需要支撑“过重”的头部时,就可能会造成我们所知道的肩颈疼痛或上交义症候群。所以颈椎病康复运动的其中一种可能就是需要你的患者把他的头平行向后推。

造成扁平足或过度足内旋的原因有很多。除了遗传或成长过程中足弓无法得到适当生物力学刺激而形成足弓问题外。神经系统因素也可能会导致足弓问题或过度足内旋。若患者左右脑不均 (hemisphericity),在大脑偏弱处会使上半身 (T6 以上) 的伸肌 (Extensor) 张力变低,下半身 (T6 以下) 的屈肌 (Flexor) 张力变低。导致患者上半身容易患有腕管综合症 (CTS) 而下半身患有足弓问题。身为一位医疗工作者,我们必须看到病患的“整体性”及“全面性”。就像造成血管堵塞的斑块可能是从身体别处来的一样。我们需要检测患者的全身,而不只是症状部位。这样,不只你的医术或康复技术会更精湛,也会有更多的患者因您受益。

传统的椅子让人会不自觉地保持不正确的姿势,长期保持这样的姿势会引起诸多健康问题。

而一把好的人体工学椅能帮助人们矫正坐姿,锻炼后背肌肉并促进腿部的血液循环,而且即使久坐颈背部的僵硬感也相对较轻,因此能缓解身体的疲劳感,增强机体活力。

人体工学是一门关于技术和人的协调关系的科学,他首先是一种理念,以实用产品的人作为产品设计的出发电脑,要求产品的外形,色彩,性能等,都要围绕人的生理,心理特点来设计,使产品和环境的设计更好地适应和满足人的生理和心理特点,让人们在工作中更舒适,安全和健康。从本质上来说,就是使产品的使用方式尽量适合人体的自然形态,让使用者的身体和精神不需要任何主动适应,尽量减少疲劳,更加舒适安全。

随着科技日新月异,围绕我们人体健康而出现的人体工学产品将越来越多。

今天向您推荐的 Alex Zanda 的波浪状外形依照我们的生理和脊椎弧度所设计。精选的布料材质有着卓越的延展性并能快速回复至原有状态。高科技材料和高级工程学能在最低限度的调整下迎合各类型的人。进而使因不良坐姿所产生的疲劳感、疼痛感、不舒服感的风险大大的降低

当坐于 Alex Zanda 人体工学椅上时，我们躯干和大腿间的角度要比坐于传统椅子上的角度明显要来的大，双腿也向前倾斜。这样的设计能使骨盆也向前倾斜，以维持人体生理自然的腰曲，能帮助背部保持正常的生理曲线，以减少久坐导致的肌肉紧张和脊柱变形。

躯干和大腿间的角度打开以后，与传统小于等于 90 度角的坐姿不同，能缓解保持错误姿势而造成的肌肉紧张，减少对血管的压迫，以维持整体的血液循环和新陈代谢，特别是下肢的血液循环，这也是久坐后下肢之所以感觉冰凉或物理的原因之一。

Alex Zanda 的多用途座椅系列符合各人和办公场所。简易的操作和人体工学的设计，让使用者能有最舒适的感受和最佳的工作状态。当我们坐下去时网布会朝着两个方向作延展并会自然贴合我们的轮廓；这样能够平均散化施压在座垫和椅背的重量。

人体工程学设计，有利于确保您坐姿正确以及您的健康，设计遵循人体的自然轮廓，可呼吸式，免烫悬架式面料，持续提供腰部支持，使重量均匀分布的高级材料，可以回收利用，现代风格，匹配任何空间。



Alex Zanda 人体工学椅采用一体成型的弹性布料，这种布料更能贴合人体的弧度并持续性的提供支撑和重量散化的效果；而非弹性布料无法做延展也无法贴合生理弧度。这可能会造成不良坐姿和增加生理压力点，并且在长期和反复使用下非弹性网布会变形、下沉。

Alex Zanda 人体工学椅的舒适感是传统的泡沫座垫所无法比拟的。

只需三个简单的调整即可达到您的个人需求：座椅高度、椅背倾斜度和倾斜张力。

人体工学是描述适当姿势的一种说法。适当姿势能使人们在生理上表现出最佳状态并减少损伤的发生。我们什么样的坐姿以及坐在什么上面都可能影响脊柱的健康。一把好的椅子能帮助使用者维持他们健康的生理弧度。

维持良好的坐姿能帮助人们提高效率 and 集中度。不良的姿势带给关节和肌肉压力会造成腰部疼痛、背部疼痛、头痛甚至是骨骼系统问题。

Alex Zanda 人体工学椅通过了 AFRDI 第六级的认证。

测试包含了椅身强度、耐久度、稳定度、易燃性、安全系数和人体工程评估。

所谓 AFRDI 第六级的认证，是美国，澳洲等西方国家的一个标准体系，它符合绝大多数的商业使用需求。也就是说我们的椅子经的起像是警察局、军事基地、控制室和重工业环境使用。

Alex Zanda 人体工学椅的铝结构椅身能承受大气压力三倍 (3G) 的挤压。AlexZanda 也被澳大利亚脊医协会评估及推荐

Alex Zanda 座椅通过精心设计，符合人体体型特征，直觉响应自然环境和个人体形。

带着一股开发出一款能改善生活方式和健康水平座椅的热情，我司创意小组不断探索新材料和技术。我司专业从事轻质高科技性能设计，并辅以室内产品设计和制造，已经成功完成了全球客户的各种项目，其中美国海军的 Austal JHSV 项目获得空前成功，这表明了我司所拥有的能力范围非常广泛。

Alex Zanda 人体工学椅，工作，生活和身心放松的理想之椅！



认证



# 作业治疗期刊及网站介绍

杨雨洁 黄明威

随着我国康复事业的发展，人民康复需求增大，康复意识提高，为康复治疗的发展带来前所未有的机遇，作为康复治疗重要组成部分的作业治疗也迎来了巨大的发展空间。但和一些发达国家和地区相比，我国内地的作业治疗发展仍存在一些不足与问题。身为新时代的作业治疗专业人员，为了提高自身的理论水平与实践技能，加强对外交流与合作能力，更好的迎接发展机遇与挑战，必须提高自身科研水平和自主学习能力，掌握国际最新资讯及动态，了解作业治疗相关的循证医学证据，才能更好的服务临床。查阅文献是帮助作业治疗师提高自身水平的重要方式之一；撰写文章并能在有国际影响力的作业治疗杂志上发表，不仅是作业治疗师自身能力的体现，也是对中国作业治疗国际地位的提升；同样浏览国际各大作业治疗专业网站，也是获取资源、开拓眼界的途径之一。下面我们就相关的作业治疗期刊及网站进行简要介绍。

## 1 作业治疗相关期刊

### 1.1 国外作业治疗期刊

American Journal of Occupational Therapy

中文名称：美国作业治疗杂志

杂志简称：Am J Occup Ther

出版商：American Occupational Therapy Association

出版周期：双月刊；ISSN：0272-9490 (纸质版)

1943-7676 (电子版)

主要收录情况：社会科学引文索引 (Social Sciences Citation Index, SSCI)

影响因子 (2012) : 1.471

简介：《美国作业治疗杂志》是由美国职业治疗学会出版的双月刊同行评议的杂志，是美国职业治疗学会的官方出版物。它涵盖的研究实践和卫生保健问题在职业治疗领域。《美国作业治疗杂志》的主要任务是为作业治疗专业人员提供出版经同行评议的、具有较高信度和效度的作业治疗实践研究，帮助作业治疗专业人员可以在现有临床证据基础上作出明智医疗决策。文章内容涵盖儿童和青少年；心理健康；康复；残疾和参与；生产性老龄化 (productive aging)；保健与健康；工作和行业；教育；建筑设施性能 (professional issues) 等问题。

Australian Occupational Therapy Journal

中文名称：澳大利亚作业治疗杂志

杂志简称：Aust Occup Ther J

出版商：Wiley-Blackwell

出版周期：双月刊；ISSN：

0045-0766 (纸质版) 1440 - 1630 (电子版)

主要收录情况：科学引文索引—扩展库 (Science Citation Index Expanded, SCI-E)

影响因子 (2013): 0.827; 2013 期刊引用报告排名 (ISI Journal Citation Reports® Ranking) : 50/62 (康复)

简介：《澳大利亚作业治疗杂志》是澳大利亚作业治疗协会的官方杂志，欢迎作业治疗相关理论、研究、治疗实践和教育等方面的文章。《澳大利亚作业治疗杂志》旨在促进跨学科的研究和交流，并为作业治疗师提供一个可以讨论相关问题的平台。杂志接收以下类型的文章：专题文章、学术论文、总数、观点 (Viewpoints)、批判性评论文章 (Critically Appraised Papers) 和读者来信 (Letters to the Editor)。



British Journal of Occupational Therapy

中文名称：英国作业治疗杂志

杂志简称：Brit J Occup Ther

出版商：英国职业治疗师协会和职业治疗师学院 (British Association of Occupational Therapists and College of Occupational Therapists)

出版周期：月刊；ISSN：0308-0226 (纸质版)

1477 -6006 (电子版)

主要收录情况：科学引文索引—扩展库，社会科学引文索引

影响因子 (2013) : 0.897; 2013 期刊引用报告排名: 47/62 (康复)

简介：《英国作业治疗杂志》是英国作业治疗师学院的官方杂志。其目的是发表作业治疗相关理论、实践、研究、教育和管理的国际文章。《英国作业治疗杂志》为每月一期的同行评议的期刊，传播有效、