

# 从生活中来，到生活中去

南通大学附属医院康复医学科 田湑

进入 MOT 班学习已近一年，我在一步步学习和消化新知识的同时也一直在思考如何把作业治疗的理念带回我们科室，如何在十分有限的条件下一步步把作业治疗开展起来。在每学期的假期里，我都会回去找主任聊聊目前的学习进展以及根据现在所学，能为我们科室作业治疗部门的建设带来些什么。可是一开始我便进入了一个误区。

由于当时刚刚学习 OT 知识，还没有改变原有的思维模式，加上以往去别的发展成熟的 OT 部门的参观经历，让我有了一个错误的认识：OT 一定要有充裕的场地、完善的设备、高档的仪器才能开展起来。我们医院虽为省属三甲综合医院，但康复的起步相对较晚，加之作业治疗在经济收入方面往往不如物理治疗，更加得不到医院的重视。而我们科室 OT 部门的现状是：只有一块不足 30 平米的开放空间，里面摆放着诸如综合 OT 训练台、磨砂板、肩梯、肋木等算得上是作业治疗室“标配”的器具以及一些老旧的上肢训练器。像上肢机器人、E-LINK 手功能训练系统等高大上的设备动辄几十万、上百万，我们也只能望洋兴叹。得不到医院的经济支持，原有的设备又简陋而陈旧，每每想到这里就觉得自己进入了一个死循环。

在最近一次的实习中，我总算为这个困扰许久的问题找到了答案：一名出色的 OT 需要的绝对不是高端的仪器设备，而是创造力！这创造力的来源便是生活。作为一个优秀的作业治疗师应该在生活中善于观察和思考并且勤于动手，很多生活中不起眼的东西都能变废为宝，为 OT 所用。举几个生活中最常见的物品为例：

1、纽扣。小小的纽扣除了能在 ADL 训练中发挥用处还能做些什么呢？别忘了纽扣的特点在于款式多样、大小各异、颜色丰富。

1.1 抓一把各色各样的纽扣散布于桌面，让患者按指令依次挑选出相应要求和个数的纽扣，根据患者手的功能可以设计不同的动作。可以训练患者的两指捏、三指捏、侧捏，甚至可以提高难度加入前臂的旋前旋后、肩的内收外展等（如图 1）。同时还可以训练患者的认知、听理解、执行能力等。

1.2 将若干纽扣在桌面排成一横排，让患者仅通过注视数出扣子数量，然后依次拿起扣子放到指定位置。如果在注视数的过程中有难度，可以降低难度配合手指依次点着数（如图 2）。患者能做到后可以增加纽扣数量。这种练习可以应用到注意力和计算能力的训练，也可应用于单

侧忽略等。

1.3 纽扣的中间都有孔，可以让患者按照指定的顺序把纽扣穿到细线或者铁丝上（如图 3），这在训练手的精细功能和手眼协调的同时也能训练认知功能。

1.4 针对功能较好的患者，可以指导他们粘贴纽扣画或者自行创作纽扣画（如图 4）。纽扣画很适合应用到精神科和老年科的作业治疗中。

图 1



图 2

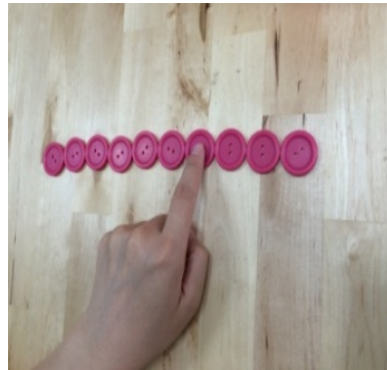


图 3

图 4

2、夹子。夹子兼具了纽扣多色多样特点的同时还有一定的阻力，这对患者手部力量的训练是一个很好的道具。除普通的捏取夹子以外还可以设计很多活动。

2.1 令患者健手提一根软绳，患手按要求（侧捏、对捏）把夹子由低到高夹到绳子上（如图 5），这个活动在训练患者手功能的同时可以增加肩前屈的角度，同时锻炼了手眼协调。如果要提高难度，可以把绳子换成更轻更软的质地。

2.2 针对单侧忽略的患者，可以让其把夹子夹到患侧的衣领、肩膀、手肘、袖口等部位以增加对患肢的注意和感知。（如图 6）

2.3 在墙上横挂一根绳子，让患者带些自己喜欢的有故事的老照片，把照片夹到绳子上制作一个照片墙（如图 7）。在训练手工能的同时可以让患者回忆照片里的故事。这个活动很适合伴

有认知症或有情绪障碍的患者，也适合开展小组治疗。

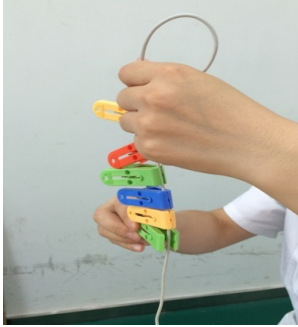


图 5

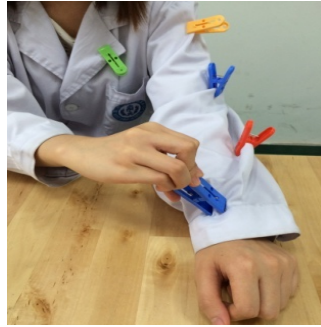


图 6



图 7

3、另外，例如我们平时喝水的瓶瓶罐罐，尤其是中间细、两头粗的，特别适合用于抓握训练，装入不等量的水制造不同的重量（如图 8）。还可以在瓶身和瓶盖上贴上配套的多组图案，打乱拧紧，让患者在练习拧瓶盖和开瓶盖的同时进行配对，就起到认知训练的作用了。就连随处可见的纸板，在训练中也可以发挥不小的作用。由于 OT 桌只可以调节高度，磨砂板只可以做前后的倾斜，而取一块平滑的硬纸板，下面垫上个软枕（如图 9），就可以向各个方向倾斜，达到借助肢体重量促进某个方向运动的目的。



图 8

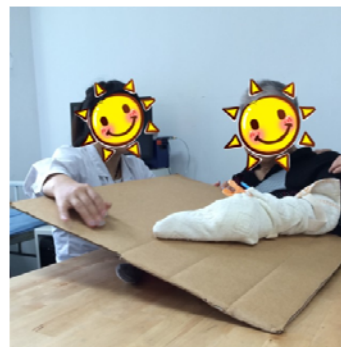


图 9

当然，以上的例子只是这些日常生活物品用途的冰山一角。我认为，既然 OT 的最终目标是帮助患者回归到家庭生活、社会生活，那么 OT 的治疗器具和手段也必定能够在生活中找到并改良加以应用。只要你赋予创造力，这些生活中的小角色绝对可以撑起 OT 的一小片天。

最后，我们也不能忘了作业活动设计时的一些原则，如活动对患者而言有一定难度，通过努力和训练可以达到；活动设计要有一定的趣味性，能调动患者主动参与；在患者的现实生活中有做这个活动的必要等。

正如我们的实习带教 Peterson 老师所说，很多 OT 做着做着就变成了“拾破烂的”——什么都不舍得丢，什么都能变废为宝。我想这才是一个富有创造力的 OT 该有的境界吧。