

從生活中來，到生活中去

南通大學附屬醫院康復醫學科 田湑

進入 MOT 班學習已近一年，我在一步步學習和消化新知識的同時也一直在思考如何把作業治療的理念帶回我們科室，如何在十分有限的條件下一步步把作業治療開展起來。在每學期的假期裡，我都會回去找主任聊聊目前的學習進展以及根據現在所學，能為我們科室作業治療部門的建設帶來些什麼。可是一開始我便進入了一個誤區。

由於當時剛剛學習 OT 知識，還沒有改變原有的思維模式，加上以往去別的發展成熟的 OT 部門的參觀經歷，讓我有了一個錯誤的認識：OT 一定要有充裕的場地、完善的設備、高檔的儀器才能開展起來。我們醫院雖為省屬三甲綜合醫院，但康復的起步相對較晚，加之作業治療在經濟收入方面往往不如物理治療，更加得不到醫院的重視。而我們科室 OT 部門的現狀是：只有一塊不足 30 平米的開放空間，裡面擺放著諸如綜合 OT 訓練台、磨砂板、肩梯、肋木等算得上是作業治療室“標配”的器具以及一些老舊的上肢訓練器。像上肢機器人、E-LINK 手功能訓練系統等高大上的設備動輒幾十萬、上百萬，我們也只能望洋興嘆。得不到醫院的經濟支援，原有的設備又簡陋而陳舊，每每想到這裡就覺得自己進入了一個閉環。

在最近一次的實習中，我總算為這個困擾許久的問題找到了答案：一名出色的 OT 需要的絕對不是高端的儀器設備，而是創造力！這創造力的來源便是生活。作為一個優秀的作業治療師應該在生活中善於觀察和思考並且勤於動手，很多生活中不起眼的東西都能變廢為寶，為 OT 所用。舉幾個生活中最常見的物品為例：

1、鈕扣。小小的鈕扣除了能在 ADL 訓練中發揮用處還能做些什麼呢？別忘了鈕扣的特點在於款式多樣、大小各異、顏色豐富。

1.1 抓一把各色各樣的鈕扣散佈於桌面，讓患者按指令依次挑選出相應要求和個數的鈕扣，根據患者手的功能可以設計不同的動作。可以訓練患者的兩指捏、三指捏、側捏，甚至可以提高難度加入前臂的旋前旋後、肩的內收外展等（如圖 1）。同時還可以訓練患者的認知、聽理解、執行能力等。

1.2 將若干鈕扣在桌面排成一橫排，讓患者僅通過注視數出扣子數量，然後依次拿起扣子放到指定位置。如果在注視數的過程中有難度，可以降低難度配合手指依次點著數（如圖 2）。患者能做到後可以增加鈕扣數量。這種練習可以應用到注意力和計算能力的訓練，也可應用於單

側忽略等。

1.3 鈕扣的中間都有孔，可以讓患者按照指定的順序把鈕扣穿到細線或者鐵絲上（如圖 3），這在訓練手的精細功能和手眼協調的同時也能訓練認知功能。

1.4 針對功能較好的患者，可以指導他們粘貼鈕扣畫或者自行創作鈕扣畫（如圖 4）。鈕扣畫很適合應用到精神科和老年科的作業治療中。

圖 1



圖 2



圖 3

圖 4

2、夾子。夾子兼具了鈕扣多色多樣特點的同時還有一定的阻力，這對患者手部力量的訓練是一個很好的道具。除普通的捏取夾子以外還可以設計很多活動。

2.1 令患者健手提一根軟繩，患手按要求（側捏、對捏）把夾子由低到高夾到繩子上（如圖 5），這個活動在訓練患者手功能的同時可以增加肩前屈的角度，同時鍛煉了手眼協調。如果要提高難度，可以把繩子換成更輕更軟的質地。

2.2 針對單側忽略的患者，可以讓其把夾子夾到患側的衣領、肩膀、手肘、袖口等部位以增加對患肢的注意和感知。（如圖 6）

2.3 在牆上橫掛一根繩子，讓患者帶些自己喜歡的有故事的老照片，把照片夾到繩子上製作一個照片牆（如圖 7）。在訓練手工能的同時可以讓患者回憶照片裡的故事。這個活動很適合伴

有認知症或有情緒障礙的患者，也適合開展小組治療。

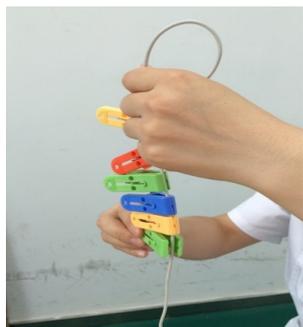


圖 5

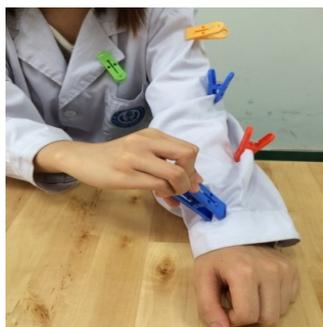


圖 6



圖 7

3、另外，例如我們平時喝水的瓶瓶罐罐，尤其是中間細、兩頭粗的，特別適合用於抓握訓練，裝入不等量的水製造不同的重量（如圖 8）。還可以在瓶身和瓶蓋上貼上配套的多組圖案，打亂擰緊，讓患者在練習擰瓶蓋和開瓶蓋的同時進行配對，就起到認知訓練的作用了。就連隨處可見的紙板，在訓練中也可以發揮不小的作用。由於 OT 桌只可以調節高度，磨砂板只可以做前後的傾斜，而取一塊平滑的硬紙板，下面墊上個軟枕（如圖 9），就可以向各個方向傾斜，達到借助肢體重量促進某個方向運動的目的。



圖 8

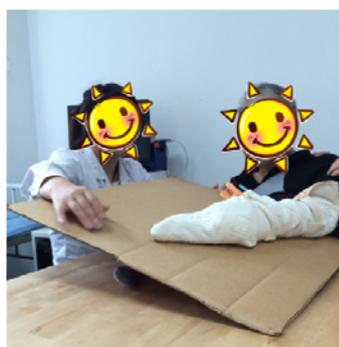


圖 9

當然，以上的例子只是這些日常生活物品用途的冰山一角。我認為，既然 OT 的最終目標是說明患者回歸到家庭生活、社會生活，那麼 OT 的治療器具和手段也必定能夠在生活中找到並改良加以應用。只要你賦予創造力，這些生活中的小角色絕對可以撐起 OT 的一小片天。

最後，我們也不能忘了作業活動設計時的一些原則，如活動對患者而言有一定難度，通過努力和訓練可以達到；活動設計要有一定的趣味性，能調動患者主動參與；在患者的現實生活中有做這個活動的必要等。

正如我們的實習帶教 Peterson 老師所說，很多 OT 做著做著就變成了“拾破爛的”——什麼都不捨得丟，什麼都能變廢為寶。我想這才是一個富有創造力的 OT 該有的境界吧。