

此次作业治疗论坛以“新理念、新收获”为主题，展示五地康复实践和成果，探索康复未来的发展趋势。作业治疗论坛设有六个专题，共有 13 位代表的作主题汇报。

会议开始前香港职业治疗学院梁国辉会长对“三元合一重建生活为本作业治疗理念”



进行了精彩的主题演讲，介绍了目前中国内地作业治疗发展历程、瓶颈及发展的新机遇，随后梁会长深入浅出，幽默风趣的阐述作业治疗新理念“重建生活为本的作业治疗”新模式，新理念模式的推广在国内部分地区非常成功。其后 12 位代表着不同医院的作业治疗师及医生对“床旁 ADL 训练对重建生活能力及意志的作用”、“作业活动训练对重建生活能力及意志的作用”、“体感游戏在上肢肢体功能训练中的作用”、“多层

次作业治疗认知训练”以及“作业治疗与多专业团队协作模式”进行了经验分享，使得参会者对新理念更加深刻的理解，能够把握自己科室实际情况来开展作业治疗工作。

会议期间以梁国辉会长为代表的香港职业治疗学院、台湾高雄长庚医院张瑞昆教授、国内著名康复专家燕铁斌教授以及来自五湖四海



的康复同仁对“重建生活为本”的作业治疗新理念进行了充分讨论及耐心的解答了参会学员提出的疑惑，会场气氛活跃，参会者收获良多。

作业治疗论坛已顺利圆满结束。我们希望通过国内外专家同道的共同努力，一起把国内作业治疗专业发展推上新高度。在此，感谢与会者和合作伙伴们的大力支持，期待明年此时与您再次相约共襄盛会。

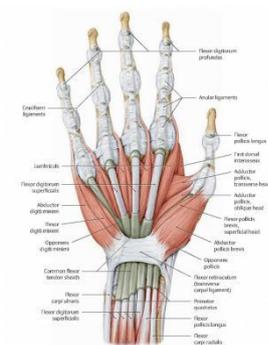
## 卒中患者的手内肌训练的作业治疗

中山大学附属第一医院 卞瑞豪

随着社会的生活节奏、环境、习惯的改变，发生脑血管意外的人群越来越趋于年轻化。作业治疗的作用，发生脑血管意外的人群对手部精细动作的需求越来越高。相对于较粗大的基础性日

常生活活动训练，针对手内肌的、训练手部精细动作的作业活动也应受到充分重视。

手是人极为重要的一个器官。手部的功能主要在臂丛神经支配前臂肌肉与手内在肌的活动



下完成。前臂肌肉主要完成力量性的动作，大部分手的精细动作由手内肌完成。

前臂的屈伸肌牵引指骨完成强而有力

的手腕手指屈伸动作，完成钩状抓握等力量性强而灵活性弱的活动，多而小的手内在肌群的各司其职的牵引，使得各个掌指骨相互滑动、屈伸、靠近分离，完成手部对掌对指等细小精确而复杂的活动，使得双手成为一个功能繁复、不可或缺的“器官”。

手内肌是指手部的小肌肉，其起点和止点均在手部，共有 19 块小肌。因部位与起止点不同，它们功能各异。

1、针对蚓状肌的作业活动：

蚓状肌与骨间肌协同，屈曲掌指关节，伸展指间关节。可选取运用蚓状抓握（如下图）较多



的作业活动。

1.1 单手拿书：患手单手蚓状抓握一本书，由书架（高处）平行取到桌面，再放回书架（高处）。训练过程中尽量采取蚓状抓握，避免指间关节屈曲。改变书本厚度、封面材质、重量、书架高度等可改变训练难度。

也可双手蚓状抓握将书向相反方向出力牵拉。



1.2 拉桌子：患手单手手心朝上，蚓状抓握住桌子边缘，向身体后方做抽抽屈的动作，反复重复若干次。训练过程中尽量采取蚓状抓握，避免指间关节屈曲。改变桌面厚度、表面材质、重量等可改变训练难度。

1.3 日常休闲活动：打台球（图中支撑手势）。大拇指外展伸直位，余四指指间关节伸展，掌指关节屈曲 90°，与伸展的大拇指形成“V”型以支撑台球杆。



2、针对拇指对掌肌、小指对掌肌的作业活动：

拇指对掌肌，向手掌牵拉第一掌骨并向内侧旋转；小指对掌肌，牵引第五掌骨向前并旋转它，与拇指对掌。对掌活动是手部功能性活动最常用的一种动作。可选用运用对掌活动的作业活动。

2.1 捏夹子：拇指与小指将

夹子从架子上取下，夹于于更高的部位，反复重复。改变夹子种类，部位高低远近可调整难度。



2.2 包饺子：学习运用拇指小指捏饺子皮。

将饺子皮对折后，使用大拇指的对掌对指动作完成饺子皮的粘合。熟练以后可以仅



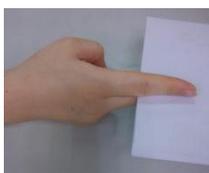
用大拇指小指的对指完成。

3、针对骨间掌侧肌、骨间背侧肌和拇指外展肌小指外展肌的作业活动：

骨间掌侧肌，内收手指（靠近中指），与蚓状肌协同屈曲掌指关节，伸展指间关节；骨间背侧肌，外展手指（远离中指），与蚓状肌协同屈曲掌指关节，伸展指间关节；拇短展肌，外展拇指；小指展肌，外展小指（下图所示为单独的骨间掌侧肌和骨间背侧肌肌力训练）



3.1 夹纸：食指中指掌指关节、指间关节均伸直，夹住一张纸，另一端给予一定阻力将纸从指间抽出。可更换不同指，训练不同骨间肌。调整纸张厚度，表面光滑度，阻力大小



等可改变活动强度。

3.2 扎头发：五指指间聚集形成下左图的鸟喙状，套入橡皮筋，然后张开五指撑开橡皮筋，扎上头发。可改变橡皮筋条数等改变活动强度。

3.3 戴手套：基本动作同扎头发，改变手套大小、材质等可改变活动强度。这两个活动均同



时需要指伸肌和骨间肌协调。

对于分离运动较差的患者，或许手内肌的作业治疗意义不大，但对于上肢尤其是手的功能性活动均可较好地完成，仍觉得手“笨笨的”的患者，上述训练不失为一种有益的尝试。



## 悦读

### 从病例分析的角度谈第一腕掌关节骨性关节炎的精准治疗

中山大学康复治疗学系 中山大学附属第一医院康复科 陈少贞

今年3月底，我正在心理评估室内为一位脑肿瘤患者做术前评估，几声有节奏的敲门声过后，门被轻轻地推开一条小缝，一位精神矍铄满头白发的老人家探进头来，老朋友般地向我打招呼：“陈医生，您先忙，我在治疗室外等您。”我看这位叔叔很眼熟，可就是想不起来。

评估结束后，我在作业治疗室里见了这位老先生。原来他是我三年前治疗过的患者。“三年前我的右手拇指基底部疼痛，关节畸形找陈医生您治疗过，那个时候其实双手拇指都有问题的，两只拇指靠近手腕的地方有块骨头突了起来，右手畸形比左手明显，疼痛也严重很多，不能够拿