

此次作業治療論壇以“新理念、新收穫”為主題，展示五地康復實踐和成果，探索康復未來的發展趨勢。作業治療論壇設有六個專題，共有 13 位代表的作主題彙報。

會議開始前香港職業治療學院梁國輝會長對“三元合一重建生活為本作業治療理念”



進行了精彩的主題演講，介紹了目前中國內地作業治療發展歷程、瓶頸及發展的新機遇，隨後梁會長深入淺出，幽默風趣的闡述作業治療新理念“重建生活為本的作業治療”新模式，新理念模式的推廣在國內部分地區非常成功。其後 12 位代表著不同醫院的作業治療師及醫生對“床旁 ADL 訓練對重建生活能力及意志的作用”、“作業活動訓練對重建生活能力及意志的作用”、“體感遊戲在上肢肢體功能訓練中的作用”、“多層

次作業治療認知訓練”以及“作業治療與多專業團隊協作模式”進行了經驗分享，使得參會者對新理念更加深刻的理解，能夠把握自己科室實際情況來開展作業治療工作。

會議期間以梁國輝會長為代表的香港職業治療學院、臺灣高雄長庚醫院張瑞昆教授、國內著名康復專家燕鐵斌教授以及來自五湖四海



的康復同仁對“重建生活為本”的作業治療新理念進行了充分討論及耐心的解答了參會學員提出的疑惑，會場氣氛活躍，參會者收穫良多。

作業治療論壇已順利圓滿結束。我們希望通過國內外專家同道的共同努力，一起把國內作業治療專業發展推上新高度。在此，感謝與會者和合作夥伴們的大力支持，期待明年此時與您再次相約共襄盛會。

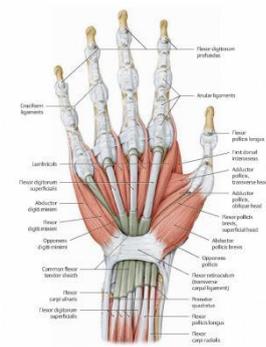
卒中患者的手內肌訓練的作業治療

中山大學附屬第一醫院 卞瑞豪

隨著社會的生活節奏、環境、習慣的改變，發生腦血管意外的人群越來越趨於年輕化。作業治療的作用，發生腦血管意外的人群對手部精細動作的需求越來越高。相對於較粗大的基礎性日

常生活活動訓練，針對手內肌的、訓練手部精細動作的作業活動也應受到充分重視。

手是人極為重要的一個器官。手部的功能主要在臂叢神經支配前臂肌肉與手內在肌的活動



下完成。前臂肌肉主要完成力量性的動作，大部分手的精細動作由手內肌完成。

前臂的屈伸肌牽引指骨完成強而有力

的手腕手指屈伸動作，完成鉤狀抓握等力量性強而靈活性弱的活動，多而小的手內在肌群的各司其職的牽引，使得各個掌指骨相互滑動、屈伸、靠近分離，完成手部對掌對指等細小精確而複雜的活動，使得雙手成為一個功能繁複、不可或缺的“器官”。

手內肌是指手部的小肌肉，其起點和止點均在手部，共有 19 塊小肌。因部位與起止點不同，它們功能各異。

1、針對蚓狀肌的作業活動：

蚓狀肌與骨間肌協同，屈曲掌指關節，伸展指間關節。可選取運用蚓狀抓握（如下圖）較多



的作業活動。

1.1 單手拿書：患手單手蚓狀抓握一本書，由書架（高處）平行取到桌面，再放回書架（高處）。訓練過程中儘量採取蚓狀抓握，避免指間關節屈曲。改變書本厚度、封面材質、重量、書架高度等可改變訓練難度。

也可雙手蚓狀抓握將書向相反方向出力牽拉。



1.2 拉桌子：患手單手手心朝上，蚓狀抓握住桌

子邊緣，向身體後方做抽抽屜的動作，反復重複若干次。訓練過程中儘量採取蚓狀抓握，避免指間關節屈曲。改變桌面厚度、表面材質、重量等可改變訓練難度。

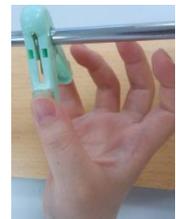
1.3 日常休閒活動：打檯球（圖中支撐手勢）。大拇指外展伸直位，餘四指指間關節伸展，掌指關節屈曲 90°，與伸展的大拇指形成“V”型以支撐檯球杆。



2、針對拇指對掌肌、小指對掌肌的作業活動：

拇指對掌肌，向手掌牽拉第一掌骨並向內側旋轉；小指對掌肌，牽引第五掌骨向前並旋轉它，與拇指對掌。對掌活動是手部功能性活動最常用的一種動作。可選用運用對掌活動的作業活動。

2.1 捏夾子：拇指與小指將夾子從架子上取下，夾於於更高的部位，反復重複。改變夾子種類，部位高低遠近可調整難度。



2.2 包餃子：學習運用拇指小指捏餃子皮。將餃子皮對折後，使用大拇指的對掌對指動作完成餃子皮的粘合。熟練以後可以僅



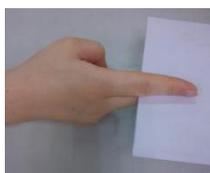
用大拇指小指的對指完成。

3、針對骨間掌側肌、骨間背側肌和拇指外展肌小指外展肌的作業活動：

骨間掌側肌，內收手指（靠近中指），與蚓狀肌協同屈曲掌指關節，伸展位間關節；骨間背側肌，外展手指（遠離中指），與蚓狀肌協同屈曲掌指關節，伸展位間關節；拇短展肌，外展拇指；小指展肌，外展小指（下圖所示為單獨的骨間掌側肌和骨間背側肌肌力訓練）



3.1 夾紙：食指中指掌指關節、指間關節均伸直，夾住一張紙，另一端給予一定



阻力將紙從指間抽出。可更換不同指，訓練不同骨間肌。調整紙張厚度，表面光滑度，阻力大小

等可改變活動強度。

3.2 紮頭髮：五指指間聚集形成下左圖的鳥喙狀，套入橡皮筋，然後張開五指撐開橡皮筋，紮上頭髮。可改變橡皮筋條數等改變活動強度。

3.3 戴手套：基本動作同紮頭髮，改變手套大小、材質等可改變活動強度。這兩個活動均同



時需要指伸肌和骨間肌協調。

對於分離運動較差的患者，或許手內肌的作業治療意義不大，但對於上肢尤其是手的功能性活動均可較好地完成，仍覺得手“笨笨的”的患者，上述訓練不失為一種有益的嘗試。



悅讀

從病例分析的角度談第一腕掌關節骨性關節炎的精准治療

中山大學康復治療學系 中山大學附屬第一醫院康復科 陳少貞

今年3月底，我正在心理評估室內為一位腦腫瘤患者做術前評估，幾聲有節奏的敲門聲過後，門被輕輕地推開一條小縫，一位精神矍鑠滿頭白髮的老人家探進頭來，老朋友般地向我打招呼：“陳醫生，您先忙，我在治療室門外等您。”我看這位叔叔很眼熟，可就是想不起來。

評估結束後，我在作業治療室裏見了這位老先生。原來他是我三年前治療過的患者。“三年前我的右手拇指基底部疼痛，關節畸形找陳醫生您治療過，那個時候其實雙手拇指都有問題的，兩只拇指靠近手腕的地方有塊骨頭突了起來，右手畸形比左手明顯，疼痛也嚴重很多，不能夠拿