

KF 偏瘫上肢训练法，让患者重拾信心

张鑫 重庆市陆军军医大学第一附属医院

在工作中常常会遇到许多脑卒中病人在软瘫或上肢肌张力过高导致的手功能障碍，而康复治疗师总是束手无策，被动的牵伸患者过高的肢体，最终还是效果甚微的困难窘境。

2019 年 11 月，在北京参加了学习了【重建生活为本】康复系列 2.0 课程“偏瘫上肢张力中枢控制及作业治疗技能再学习理念和技术”后，立刻实际运用到我科适合的病人临床治疗中，得到了患者的认同，达到良好的效果。

从“上中枢神经肌张力调节技术”、教会患者自行调节肌张力的方法到利用上肢降张操，到“交替应用上肢张力自我控制及作业技能再学习原理及技术”，透过利用“意念放松法”控制高张力的肌肉、在低张状态下进行“惯常及有目的性”的作业活动，来启动储存在大脑里的动作记忆引发正常调节张力的信号。最终让患者懂得自己学习控制肌张力，并运用到实际日常生活中。整个训练过程因势利导、环环相扣。

采用“KF 偏瘫上肢训练法”个案分享：

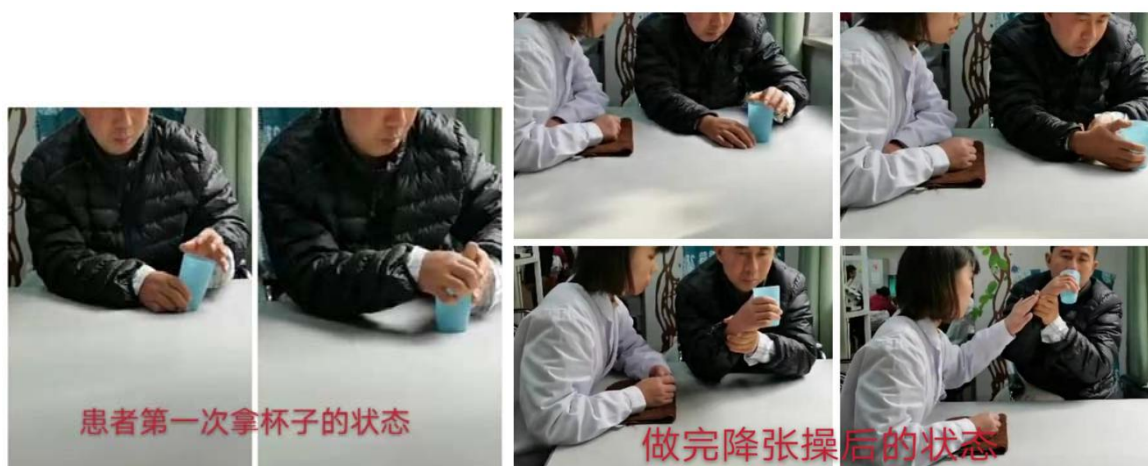
王先生，52 岁，诊断：重型颅脑损伤右侧偏瘫

治疗前肌张力评估：

肱二头肌：3 级，肱三头肌：1 级腕屈肌：1+ 级腕伸肌：1 级指屈肌：2 级指伸肌：1 级。我们先教会王先生学习和掌握降张操（五步法）的动作及技巧：“自主、缓慢、顺序的牵拉上肢肌肉，透过健肢引导患者完成肌肉牵拉的动作，过程中强调专注、缓慢、有目标及患肢发力”（选自梁国辉教授讲义）。再次进行肌张力复评：肱二头肌：2 级肱三头肌：1 级腕屈肌：1 级腕伸肌：1 级指屈肌：1+ 级指伸肌：1 级。结果显示：肱二头肌和指屈肌肌张力有所降低。



在没有训练之前，王先生的患手（右利手）是完全不能够放松、不能打开、更不能拿起杯子喝水。经过反复多次训练，引导患者交替利用“上肢肌张力自我控制及作业技能再学习”的训练方法，控制肌张力并记住低张的状态，让患者右利手拿杯子喝水的作业活动，经过 KF 偏瘫上肢康复法患者终于能够控制自己的张力拿起水杯喝水了。



王先生很高兴的说：“自己的右手还能够放松做事情拿东西了，以前总是拽着拳头打不开，现在感到很开心对以后手的恢复又有了信心”。在此作业互动中，我们治疗师引导患者结合自身能力找到适合自己的作业技能，让患者主动意识要学会思考解决问题，学习掌握生活的技能并鼓励患者更多的运用和延伸到自身的日常生活中。

梁国辉教授提出“从上而下”的康复策略，将作业技能再学习利用“支撑、固定、引导、对称”四个训练原则，让患肢在辅助状态下与健肢综合运用。“KF 偏瘫上肢训练法”适合不同时期的病人。



(不同阶段的患者，各式作业活动运用自如)

通过临床的实践运用，我也认识到：利用熟悉的作业任务更能够刺激大脑，激发动作记忆，重启张力中枢控制能力；必须让患者主动参与，让患者懂得自我调整肌肉张力，完成日常生活作业活动。整个过程目的是促进上肢作业技能神经网络的重建过程。