

你為 OT 正名了嗎？

—KF 偏癱上肢訓練訓練法學習感悟

丁明梅 無錫市惠山區康復醫院

大家在臨床上應該都遇到過這樣的問題及現象：1、醫生、護士、病人都覺得 OT 是做上肢，PT 是做下肢的，甚至很多 PT 也和病人說上肢功能你找 OT 吧。很多病人其實並不知道 PT、OT 的中文翻譯是什麼，就這樣莫名其妙被安排了。2、在大部分 OT 室我們看到治療師在做上肢的被動或主動訓練，我們借助著 OT 三寶，或是借助著一些數位化的產品。這樣的情況下 OT 治療師一邊和所有人在說我們做的不是上肢 PT，我們是作業治療師，做的是日常生活能力訓練。這種無聲又無力的反抗應該很多從事 OT 工作的小夥伴都經歷過的吧。

那我們來分析下為什麼我們會有上肢 PT 的“光榮稱號”：

患者的認知：a、被動等待恢復；b、幻想肢體功能可以恢復如初，從而不願意配合 OT 做些穿衣進食等改善或代償或替代的訓練；c、只要能走路就萬事大吉；d、只要鍛煉上肢功能就好，生活能力有家屬或護工照顧。其實患者這些想法的存在是對疾病沒有一個完全的認知。

治療師自身問題：a、很多作業治療師都是從 PT 或護士轉崗的，所以就理所當然把 OT 做成了 PT 的一部分；B、作業治療師對作業的理念理解不充分，對作業治療似懂非懂，不知道該怎樣正確執行，所以就半推半就繼續從事著上肢小 PT 的工作。

由於這樣的 OT 室的實際操作和病人的康復需求，對於也是半路出道的康復醫生來說他能給病人的資訊就是想要恢復上肢和手功能那就找 OT 吧。

記得我剛從 PT 轉到 OT 的時候，我們主任就對我說，國內大部分 OT 都做成了上肢 PT，希望你讓我看的是不是這樣。當時我也很迷茫，在看了一些書之後和借鑒同行的經驗，我把偏癱 OT 做成了上肢功能訓練和”ADL 訓“。但自從 2018 年在 OT 師資培訓班上接觸了“重建生活為本的”康復及作業治療模式之後，我感覺自己是一個”偽 OT“，我也做了一些”偽 ADL 訓練“。今年 12 月在深圳又參加

了【重建生活為本】康復系列 2.0 主題課程、香港康復專家梁國輝教授創立的“偏癱上肢張力中樞控制及作業技能再學習”理論與技術學習班，整個康復治療思路的指引和多個實戰案例的分享，讓我的 OT 之路漸漸明朗了！

我們怎麼破除上肢小 PT 的”緊箍咒“呢？正如梁國輝教授所宣導的“回歸作業治療的本位，以作業表現為主要關注，以作業能力為治療目標，以作業活動為治療手段”。

以生活為背景，以生活為舞臺，以生活為方向。我分享一下個人的感悟和手段：

一、宣教：宣教的人群是醫治護和患者及家屬。那我們不同的人群宣教的內容是不一樣的。針對醫治護（團隊裡的醫務人員），我們首先要告訴他們什麼是作業治療（可以通過科內業務學習的形式），後續的病人治療回饋，這樣才能理論聯繫實際的證明 OT 到底是做什麼的。

KF 上肢偏癱訓練法（KF 是以梁國輝教授名字命名的縮寫字母），梁教授講到了腦卒中康復神經科學原理，肢體自主運動控制，腦卒中前後上肢張力控制的一些理論知識。讓我學習到我們所做的一切工作背後強大的理論支柱，作為一名合格的治療師應該要做到知其然並知其所以然。那麼針對病人和家屬，他們大都對自身的疾病康復不是很瞭解，對康復專業的分支對疾病的作用更是幾乎沒聽說過，所以我們做的宣教內容有：對疾病的認知教育（通過授課形式，宣傳小手冊，治療師和患者的互相提問回饋）、OT 可以提供哪些服務、案例的視頻分享和病友的交流等等。讓病人知道我們所採用的日常生活中的穿衣、洗漱等這樣的治療手段對他們康復所產生的巨大作用。

二、OT 的治療手段：宣教結束後就到我們的實戰了。通過梁教授治療思路的指引，早期對於偏癱患者我們應該採用床旁訓練，讓患者及其看護人員切實學會如何在病房生活的能力最大化，而不是治療師在 OT 室採用的口頭建議，大概兩周時間之後進行 OT 室內的治療，這時我們要利用上肢訓練的四大原則：支撐、固定、引導、對稱，結合有目的性、慣常的作業任務去促進偏癱患者患側上肢的功能恢復，以及健患肢的綜合運用。

三、作業活動：通過 KF 上肢訓練法訓練之後，針對功能和能力相近的患者介入治療性作業活動，可以一對一和小組形式，瞭解患者的真實需求、並和患者與家屬共識康復目標，以增強他們對康復訓練的依從性，提高康復訓練效果。

在初聽完梁教授的課時，我們存在了三大疑問：1、病人習慣了之前上肢鍛煉的模式，不肯配合怎麼辦？2、生活化的東西很費錢領導不給經費怎麼辦？

針對三大疑問，梁教授也給予了回答：1、可以從新病人、配合的病人入手，各個擊破，擴大影響。2、治療師可以前一天告知病人第二天需要的治療物品，患者可以帶病房現有的或自行採購。學習過課程的治療師們實戰的一個個例子告訴我在認爲，沒有行動力的提問永遠困難重重。

學習了【重建生活爲本】康復及作業治療模式，我終於找到了將理念融入實踐的一些方法，懂得了支撐我們治療的強大理論是大腦的可塑性和作業技能再學習。從今天起，我要爲 OT 正名，摘掉緊箍咒，不再做無聲無力的鬥爭，落實實處，爲作業治療回歸本位貢獻自己的微薄之力！