

疫情下巧借“互联网+”模式 OT 新举措

林洋

四川大学华西医院

2020 年伊始，新冠肺炎的阴霾笼罩了全国，疫情牵动着全国人民的心，大家都响应“不聚会、少出门、居家自我隔离”的号召。全国人民精诚团结，共同抗疫，有人难得放慢脚步获取闲暇时光，有人利用隔离时间认真陪伴亲情，也有人积极居家办公来复工复产。而作为大家身边的健康小助手，四川大学华西医院康复医学中心的作业治疗师们携手腾讯医典的工作人员，特地为大家亲身示范了如何劳作得法，巧妙借助能量节省技术和环境改造技术，保持健康。

早在二月初，我中心科研主任魏全教授就与腾讯医典的工作人员积极接洽，并在中心教学主任杨永红教授的课题经费支持下，初步拟定了以下四个健康科普板块的内容，包括：

一、疫情期间宅在家，华西医院康复医学中心推荐：怎么坐、站、睡、玩更健康？

二、疫情期间宅在家，华西医院康复医学中心推荐：怎么劳动、怎样办公，更健康！

三、疫情居家、复工同推荐，华西医院康复医学中心专家教您：腰部训练、灵活有力皆可！

四、疫情居家，呼吸训练，宅家练起来！



首先，我们注意到，在这段日子里，大家外出活动的机会少了，在家躺着、坐着和玩乐的时间多了。时不时好像感觉到：浑身有些不对劲！坐着有点不舒服、躺着也没那么“香”了，难免发出这样的感慨，怎么感觉全身各处有点疼呢？

那我们来敲敲黑板，颈腰背疼痛可定义为一种与颈腰背部组织损伤或潜在组织损伤相关的感觉、情感、认知和社会维度的痛苦体验。发病率居高不下，而且极易复发，对病患造成极大困扰。疫情期间，急需通过科普的形式增加健康教育，以降低其发病率和复发率。

想到大家身体可能会出现的小烦恼，四川大学华西医院康复医学中心的作业治疗师们，特地为大家录制了健康教育视频，亲身示范了在居家生活中，如何运用身边稀松平常的物品或一些易学好用的技巧，维护身体健康。



“宅家的日子里，多了很多在电子产品上追疫情、看新闻和玩游戏的时间，低头的的时间难免超标”。作业治疗师给出了以下几条建议：

第一、不能长时间维持一个姿势，每隔 30~40 分钟变换姿势。

第二、学习视频中的 4 个拉伸动作，充分活动头、颈、肩、手，简单易学、效果不错练起来。

与此同时，闲不住的父母们最主要的运动变成了每天在家扫扫地、切切菜、做做饭；而随着复工开始，年轻人的日常活动则变成了每天与工作电脑“大眼瞪小眼”。

知道大家都在以自己的方式为疫情控制出份力，但同时也不能忘记实践健康理念：从小处做起。



那么请跟着治疗师的视频演示，摆好姿势学知识，针对居家办公的小伙伴们，作业治疗师提醒您切记做到姿势要到位，坐的时候颈、胸放平、腰坐直，将双腿分开，放在地上。

此外，工欲善其事必先利其器，环境改造可谓必不可少，环境两要素，做到就更好
一把旋转座椅：有了这把旋转座椅，可以减少扭转腰部。

一个电脑架：建议用电脑架调整电脑高度，同时调整座椅高度，最后需要使视线与电脑屏幕保持在同一水平。



居家办公之余，这儿还有联合我中心心肺物理治疗师李磊老师示范的呼吸操，整套训练简便、易行，有心肺功能问题的朋友可以改善呼吸功能，而想提高工作表现的则可以“锦上添花”。

这样方便大家细水长流地坚持，切切实实地动起来！在视频下方，还可以查阅训练动作的相关要点。



8步呼吸训练

这样方便大家细水长流地坚持，切切实实地动起来！在视频下方，还可以查阅训练动作的相关要点。



8步呼吸训练

写在最后，到目前，在全国人民的共同努力下，疫情已趋于平稳控制的态势，而且我们相信疫情总会过去，就像春天一定会到来。但守护健康将是永恒的主题，在传统的颈腰背痛康复治疗干预的基础上，我们将制定多维度健康科普核心内容，从疾病认识和自我管理的双重层面上帮助患者减少颈腰背痛的发生和复发。健康科普条目的使用，也是利用认知行为疗法和活动分析干预提高患者生活独立能力和生活质量的重要方法，期待在未来互联网+的模式可以更好的在康复治疗领域寻求到更多的突破，更好地守护来之不易的健康。