

疫情下巧借“互聯網+”模式 OT 新舉措

林洋

四川大學華西醫院

2020 年伊始，新冠肺炎的陰霾籠罩了全國，疫情牽動著全國人民的心，大家都響應“不聚會、少出門、居家自我隔離的號召。全國人民精誠團結，共同抗疫，有人難得放慢腳步獲取閒暇時光，有人利用隔離時間認真陪伴親情，也有人積極居家辦公來復工複產。而作為大家身邊的健康小助手，四川大學華西醫院康復醫學中心的作業治療師們攜手騰訊醫典的工作人員，特地為大家親身示範了如何勞作得法，巧妙借助能量節省技術和環境改造技術，保持健康。

早在二月初，我中心科研主任魏全教授就與騰訊醫典的工作人員積極接洽，並在中心教學主任楊永紅教授的課題經費支持下，初步擬定了以下四個健康科普板塊的內容，包括：

- 一、疫情期間宅在家，華西醫院康復醫學中心推薦：怎麼坐、站、睡、玩更健康？
- 二、疫情期間宅在家，華西醫院康復醫學中心推薦：怎麼勞動、怎樣辦公，更健康！
- 三、疫情居家、復工同推薦，華西醫院康復醫學中心專家教您：腰部訓練、靈活有力皆可得！
- 四、疫情居家，呼吸訓練，宅家練起來！



首先，我們注意到，在這段日子裡，大家外出活動的機會少了，在家躺著、坐著和玩樂的時間多了。時不時好像感覺到：渾身有些不對勁！坐著有點不舒服、躺著也沒那麼“香了”，難免發出這樣的感慨，怎麼感覺全身各處有點疼呢？

那我們來敲敲黑板，頸腰背疼痛可定義為一種與頸腰背部組織損傷或潛在組織損傷相關

的感覺、情感、認知和社會維度的痛苦體驗。發病率居高不下，而且極易復發，對病患造成極大困擾。疫情期間，急需通過科普的形式增加健康教育，以降低其發病率和復發率。

想到大家身體可能會出現的這些小煩惱，四川大學華西醫院康復醫學中心的作業治療師們，特地為大家錄製了健康教育視頻，親身示範了在居家生活中，如何運用身邊稀鬆平常的物品或一些易學好用的技巧，維護身體健康。



“宅家的日子裡，多了很多在電子產品上追疫情、看新聞和玩遊戲的時間，低頭的時間難免超標”。作業治療師給出了以下幾條建議：

第一、不能長時間維持一個姿勢，每隔 30~40 分鐘變換姿勢。

第二、學習視頻中的 4 個拉伸動作，充分活動頭、頸、肩、手，簡單易學、效果不錯練起來。

與此同時，閒不住的父母們最主要的運動變成了每天在家掃掃地、切切菜、做做飯；而隨著復工開始，年輕人的日常活動則變成了每天與工作電腦“大眼瞪小眼”。

知道大家都在以自己的方式為疫情控制出份力，但同時也不能忘記實踐健康理念：從小處做起。



那麼請跟著治療師的視頻演示，擺好姿勢學知識，針對居家辦公的小夥伴們，作業治療師提醒您切記做到姿勢要到位，坐的時候頸、胸放平、腰坐直，將雙腿分開，放在地上。

此外，工欲善其事必先利其器，環境改造可謂必不可少，環境兩要素，做到就更好
一把旋轉座椅：有了這把旋轉座椅，可以儘量減少扭轉腰部。

一個電腦架：建議用電腦架調整電腦高度，同時調整座椅高度，最後需要使視線與電腦螢幕保持在同一水準。



居家保健，专家来示范：这样做，居家办公更轻松！



居家保健，专家来示范：这样做，居家办公更轻松！

居家辦公之餘，這兒還有聯合我中心心肺物理治療師李磊老師示範的呼吸操，整套訓練簡便、易行，有心肺功能問題的朋友可以改善呼吸功能，而想提高工作表現的則可以“錦上添花”。

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

寫在最後，到目前，在全國人民的共同努力下，疫情已趨於平穩控制的態勢，而且我們相信疫情總會過去，就像春天一定會到來。但守護健康將是永恆的主題，在傳統的頸腰背痛康復治療幹預的基礎上，我們將制定多維度健康科普核心內容，從疾病認識和自我管理的雙重層面上幫助患者減少頸腰背痛的發生和復發。健康科普條目的使用，也是利用認知行為療法和活動分析幹預提高患者生活獨立能力和生活品質的重要方法，期待在未來互聯網+的模式可以更好的在康復治療領域尋求到更多的突破，更好地守護來之不易的健康。