

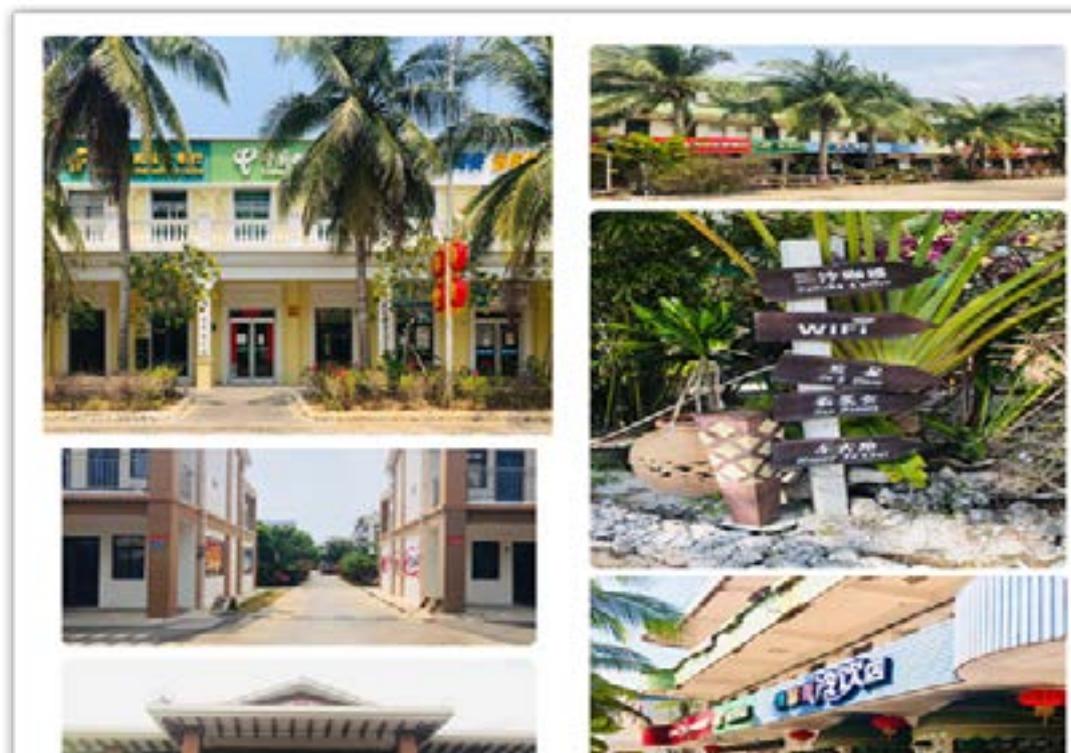
三沙康复支援纪实

吴乾利

三沙，这座位于中国最南端的年轻地级市，对于很多人来说既神秘又向往。碧海蓝天、银沙绿树、岛礁星罗密布，渔产丰富，一艘艘渔船穿梭各岛屿间作业，是多年来人们脑海中对三沙的绘景。

作为一名作业治疗师，收到支援中国最南端的三沙的通知，心里难免有小小的波动！只听说三沙的风景很美，拥有碧海蓝天、银沙绿树的独天环境！南海诸岛被誉为中国的马尔代夫。说起南海，这片群岛人迹罕至，一直属于咱们国家不被开放的海域，因此生态环境保护的极好，是名符其实的世外桃源；随着建市这几年来，在党和政府的坚强领导下，广大军民的艰苦奋斗下，岛上有政府大楼、学校、银行、邮政、医院、商店、招待所、图书馆、机场、码头港口、气象站、驻军等。有完善的生产和生活配套设施，是名符其实的海岛新都市；基础设施建设、生态环境保护、民生改善等方面取得快速发展，岛上人民的生活质量越来越好，人民的幸福指数也越来越高！

当踏入三沙永兴岛那一刻后，发现这里没有高楼林立、车水马龙。漫步小岛上，海风拂面，干净整洁的街道与周边郁郁葱葱的植被令人倍感舒适。顿时被这里的风景所吸引，和自己所想象的截然不同。



(永兴岛一角)

由于三沙市人民医院医疗资源的匮乏，没有康复科，只有一个以中医特色为主的国医堂，以中医拔罐、针灸还有理疗为主，做为一名最南端的作业治疗师，自己能否为三沙做什么呢？岛上又有哪些类型的患者呢？带着一系列的疑问同时也期待上班的一天！很是惊讶的是三沙市所有医疗都是免费的，检查、用药与治疗都是免费的，感觉回到了社会主义时代！等到上班的时候发现这里更多的是颈腰椎疼痛和膝关节疼痛等肌肉骨骼的问题较多，为了更好的能帮助他们，只能拖同事帮忙带一些康复小工具带上岛！接着就是开展自己的康复治疗之旅。



(三沙市人民医院国医堂)

三沙市属热带海洋度性季风气候，全年高温、高湿、高盐、高辐射，由于这里特殊的地理环境和人民生活节奏单一，在这里的渔民也相对来说比较休闲还有就是驻岛的工作人员多为办公室人员，由于长时间的伏案工作、低头看手机和缺乏锻炼，在加上这边的高湿天气，岛上很多人普遍有颈腰椎疾病、运动损伤、膝关节疼痛与关节炎等常见肌骨疾病；



(岛上人民生活常态)

以下也是我作为一名作业治疗师在三沙市人民医院做的开展的工作：

一、针对颈腰椎病疼痛的病人采取相应康复措施：如：针对在这边的办公人员疾控中心的张某，长期伏案工作、看手机和平时不良习惯，张某经常感觉到颈肩酸痛，患者出现头部前倾，含胸（圆肩），驼背（胸椎曲度增加）与身体倾斜等不良体态；针对张某的情况做了简单的评估：肌肉长度测试、肌力评定、体态评估还有了解张某平时的生活习惯和工作性质；

针对张某的问题给予以下治疗措施：1. 指导张某肩颈部肌肉牵拉（主要肌群：上斜方肌、胸锁乳突肌、肩胛提肌、斜角肌、胸大肌、胸小肌与背阔肌自我拉伸）；

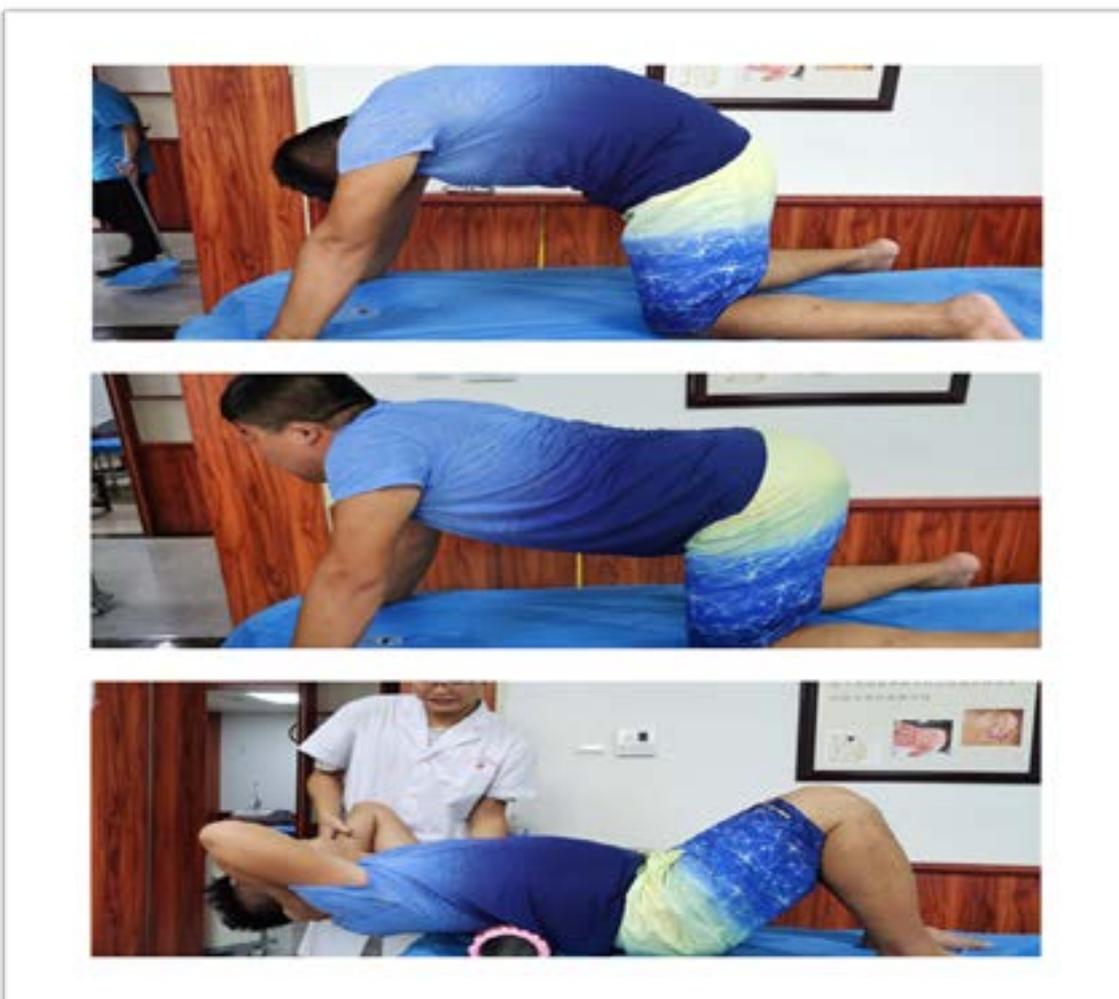


2. 锻炼薄弱肌肉群：深层颈屈强化训练，强化外旋肩袖肌群、菱形肌，斜方肌中下束与前锯肌，胸椎伸展训练与神经肌肉激活（YTWL）自主训练；





(指导锻炼薄弱肌群)



(胸椎活动训练)



(神经肌肉激活 (YTWL) 自主训练)

3. 康复宣教：（办公室环境适调）和纠正不良习惯。





二、由于三沙市的高湿度环境原因，在气候湿度变化大的地区，容易引起膝盖局部血液循环差，从而引起膝关节周围肌肉紧绷导致周围肌肉失衡引起膝关节不时感，继发膝关节的发炎物质容易堆积，进而引起酸痛的反应，驻岛的人员关节炎的患病率高，再加上岛上的生活较单一，运动较少，很多人常感有膝关节不适感，常伴有疼痛；

针对这类人群主要给予以下康复措施：1. 膝关节周围肌群自我牵伸（腓绳肌、内收肌群、屈髋肌群、髋内外旋肌群、髂胫束、股四头肌、小腿三头肌等肌群的牵伸），与筋膜放松训练；



2. 肌内效贴布贴扎膝关节与指导性训练（主要针对髌、膝与踝关节周围肌肉的肌力训练）；





三、由于在三沙驻岛人员的生活较为单一，人们锻炼的项目也比较少，环岛跑步、打羽毛球和健身的人较多；但常常接触到有些人运动过后感有身体不适和酸痛，甚至伴有关节的疼痛。

针对这类人群主要的康复措施是运动预防：

1. 准备活动要充分：一般热身活动和专项热身活动最好都要做，尤其是针对羽毛球最容易受伤的部位（踝、膝、肩、腰、小腿三头肌和跟腱等部位）运动前做适当的保护性力量训练，如膝关节静蹲，踝关节提踵训练，肩关节可以借助弹力带做挥拍运动也可以做肩关节外旋、内旋等动作，充分激活肌肉和神经。



2. 运动后及时做放松运动：以静力性牵拉为主（针对疲劳感比较重的肌肉进行牵拉 2—3 次，20—30 秒 / 次）或者通过按摩放松和局部热敷，可以促进肌肉的乳酸代谢，以缓解肌肉和关节酸痛感觉，促进恢复。

3. 加强自我保护意识。首先加强对运动损伤的认识，对于肌肉反应较大的，如大腿和小腿，可以佩戴护大腿和护小腿，有陈旧性损伤的如膝关节可以佩戴护膝保护。除了护具外，教会他们网上购买肌内效贴布让队友帮忙贴扎。腕关节可以带护腕或肌内效贴布贴扎，预防过度屈曲。



4. 康复宣教：身体如有不适立即停止运动。在身体疲劳或者已经有伤病（如轻微肌肉拉伤或者陈旧性伤病症状加重）应停止运动，以免加重损伤；还有合理补液：羽毛球运动消耗较大，及时合理的补液非常重要，以防脱水，肌肉痉挛等，基本原则是“少量多次”。以淡盐糖水为主；补充营养，注意适当补充碳水化合物，多吃水果和蔬菜以及补充食物蛋白，多饮水，保证充足睡眠。

除此之外，在医院领导的领导及医疗队长工作指挥下，作为最南端的康复治疗师积极参与三沙市永兴岛永兴社区及赵述岛社区开展“服务百姓健康行动”义诊活动。通过康复宣教讲座（常见颈腰椎疼痛康复宣教）和义诊活动，现场的讲解向岛上的居民和工作人员诠释常见颈腰椎疾病的相关的知识和预防，还有现场的演示肌肉自我牵伸、颈椎操和神经肌肉激活（YTWL）自主训练，还向广大社区群众及边远岛屿的岛民普及医学健康常识，倡导健康的生活方式，保证每位居民都可以享受到“小病不出岛，大病有诊治”的优质服务。



作为最南端的作业治疗师也积极参与三沙市人民医院为三沙市永兴学校学生进行的一年一度的免费健康体检，为小朋友们进行身高体重的测量、身体发育及体态的检查；在离开三沙前自己也做了一份肌肉骨骼系统疾病的康复设备申请和康复建议，也得到院领导的肯定，也让三沙的康复继续延续下去。



短暂的三个月驻岛时间转瞬即逝，在三沙处处都是美好留下的痕迹，做为最难南端的作业治疗师也为三沙尽了绵薄之力，也与各个同事一起留下美好的回忆！



(三沙美景)