

三沙康復支援紀實

吳乾利

三沙，這座位於中國最南端的年輕地級市，對於很多人來說既神秘又嚮往。碧海藍天、銀沙綠樹、島礁星羅密佈，漁產豐富，一艘艘漁船穿梭各島嶼間作業，是多年來人們腦海中對三沙的繪景。

作為一名作業治療師，收到支援中國最南端的三沙的通知，心裡難免有小小的波動！只聽說三沙的風景很美，擁有碧海藍天、銀沙綠樹的獨天環境！南海諸島被譽為中國的馬爾地夫。說起南海，這片群島人跡罕至，一直屬於咱們國家不被開放的海域，因此生態環境保護的極好，是名符其實的世外桃源；隨著建市這幾年來，在黨和政府的堅強領導下，廣大軍民的艱苦奮鬥下，島上有政府大樓、學校、銀行、郵政、醫院、商店、招待所、圖書館、機場、碼頭港口、氣象站、駐軍等。有完善的生產和生活配套設施，是名符其實的海島新都市；基礎設施建設、生態環境保護、民生改善等方面取得快速發展，島上人民的生活品質越來越好，人民的幸福指數也越來越高！

當踏入三沙永興島那一刻後，發現這裡沒有高樓林立、車水馬龍。漫步小島上，海風拂面，乾淨整潔的街道與周邊鬱鬱蔥蔥的植被令人倍感舒適。頓時被這裡的風景所吸引，和自己所想像的截然不同。



（永興島一角）

由於三沙市人民醫院醫療資源的匱乏，沒有康復科，只有一個以中醫特色為主的國醫堂，以中醫拔罐、針灸還有理療為主，做為一名最南端的作業治療師，自己能否為三沙做什麼呢？島上又有哪些類型的患者呢？帶著一系列的疑問同時也期待上班的一天！很是驚訝的是三沙市所有醫療都是免費的，檢查、用藥與治療都是免費的，感覺回到了社會主義時代！等到上班的時候發現這裡更多的是頸腰椎疼痛和膝關節疼痛等肌肉骨骼的問題較多，為了更好的能幫助他們，只能拖同事幫忙帶一些康復小工具帶上島！接著就是開展自己的康復治療之旅。



（三沙市人民醫院國醫堂）

三沙市屬熱帶海洋度性季風氣候，全年高溫、高濕、高鹽、高輻射，由於這裡特殊的地理環境和人民生活節奏單一，在這裡的漁民也相對來說比較休閒還有就是駐島的工作人員多為辦公室人員，由於長時間的伏案工作、低頭看手機和缺乏鍛煉，在加上這邊的高濕天氣，島上很多人普遍有頸腰椎疾病、運動損傷、膝關節疼痛與關節炎等常見肌骨疾病；



（島上人民生活常態）

以下也是我作為一名作業治療師在三沙市人民醫院做的開展的工作：

一、針對頸腰椎病疼痛的病人採取相應康復措施： 如：針對在這邊的辦公人員疾控中心的張某，長期伏案工作、看手機和平時不良習慣，張某經常感覺到頸肩酸痛，患者出現頭部前傾，含胸（圓肩），駝背（胸椎曲度增加）與身體傾斜等不良體態；針對張某的情況做了簡單的評估：肌肉長度測試、肌力評定、體態評估還有瞭解張某平時的生活習慣和工作性質；

針對張某的問題給予以下治療措施： 1. 指導張某肩頸部肌肉牽拉（主要肌群：上斜方肌、胸鎖乳突肌、肩胛提肌、斜角肌、胸大肌、胸小肌與背闊肌自我拉伸）；

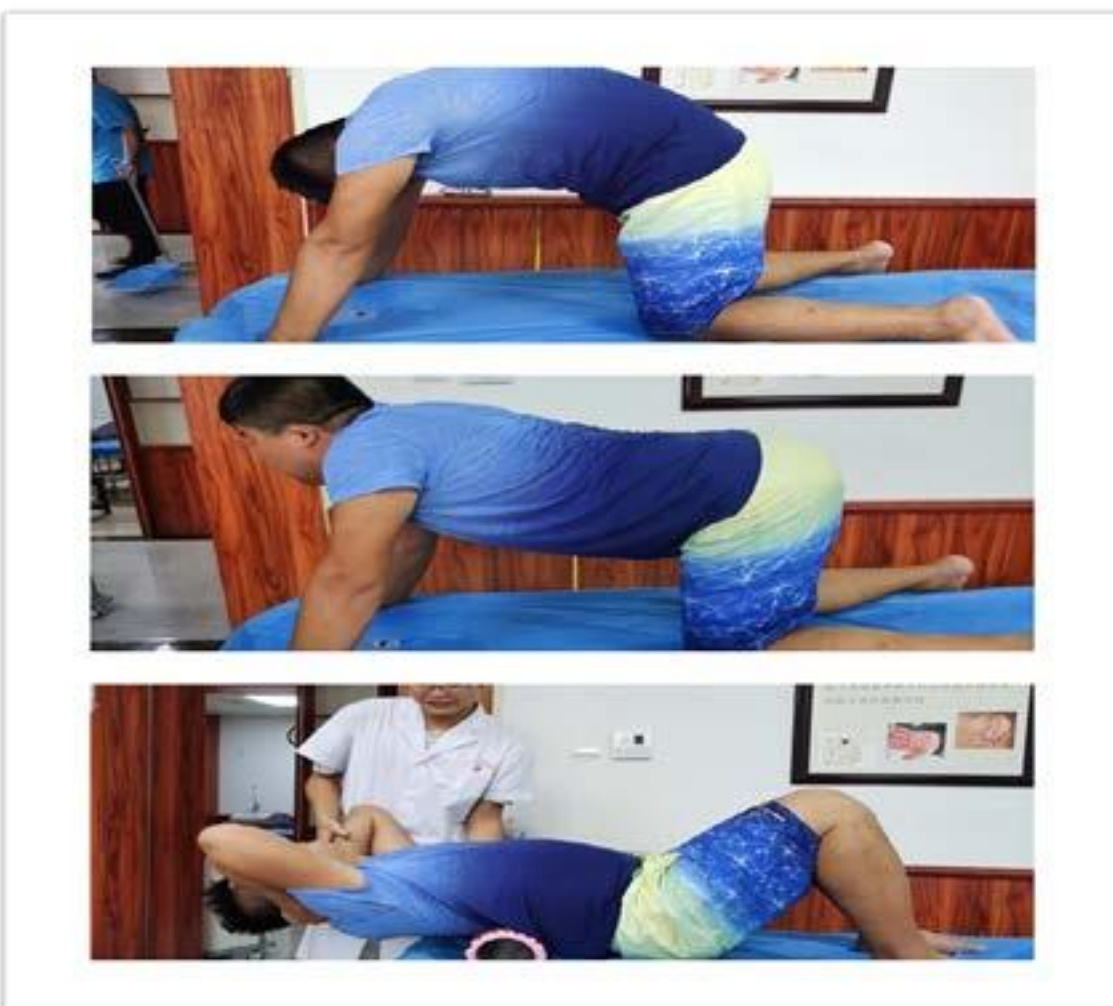


2. 鍛煉薄弱肌肉群：深層頸屈強化訓練，強化外旋肩袖肌群、菱形肌，斜方肌中下束與前鋸肌，胸椎伸展訓練與神經肌肉啟動（YTWL）自主訓練；





(指導鍛煉薄弱肌群)



(胸椎活動訓練)



(神經肌肉啟動 (YTWL) 自主訓練)

3. 康復宣教：（辦公室環境適調）和糾正不良習慣。





二、由於三沙市的高濕度環境原因，在氣候濕度變化大的地區，容易引起膝蓋局部血液迴圈差，從而引起膝關節周圍肌肉緊繃導致周圍肌肉失衡引起膝關節不時感，繼發膝關節的發炎物質容易堆積，進而引起酸痛的反應，駐島的人員關節炎的患病率高，再加上島上的生活較單一，運動較少，很多人常感有膝關節不適感，常伴有疼痛；

針對這類人群主要給予以下康復措施：1. 膝關節周圍肌群自我牽伸（ 膕繩肌、內收肌群、屈髖肌群、髖內外旋肌群、髂脛束、股四頭肌、小腿三頭肌等肌群的牽伸 ），與筋膜放鬆訓練；



2. 肌內效貼布貼紮膝關節與指導性訓練（主要針對髌、膝與踝關節周圍肌肉的肌力訓練）；





三、由於在三沙駐島人員的生活較為單一，人們鍛煉的專案也比較少，環島跑步、打羽毛球和健身的人較多；但常常接觸到有些人運動過後感有身體不適和酸痛，甚至伴有關節的疼痛。

針對這類人群主要的康復措施是運動預防：

1. 準備活動要充分：一般熱身活動和專項熱身活動最好都要做，尤其是針對羽毛球最容易受傷的部位（踝、膝、肩、腰、小腿三頭肌和跟腱等部位）運動前做適當的保護性力量訓練，如膝關節靜蹲，踝關節提踵訓練，肩關節可以借助彈力帶做揮拍運動也可以做肩關節外旋、內旋等動作，充分啟動肌肉和神經。



2. 運動後及時做放鬆運動：以靜力性牽拉為主（針對疲勞感比較重的肌肉進行牽拉 2—3 次，20—30 秒 / 次）或者通過按摩放鬆和局部熱敷，可以促進肌肉的乳酸代謝，以緩解肌肉和關節酸痛感覺，促進恢復。
3. 加強自我保護意識。首先加強對運動損傷的認識，對於肌肉反應較大的，如大腿和小腿，可以佩戴護大腿和護小腿，有陳舊性損傷的如膝關節可以佩戴護膝保護。除了護具外，教會他們網上購買肌內效貼布讓隊友幫忙貼紮。腕關節可以帶護腕或肌內效貼布貼紮，預防過度屈曲。

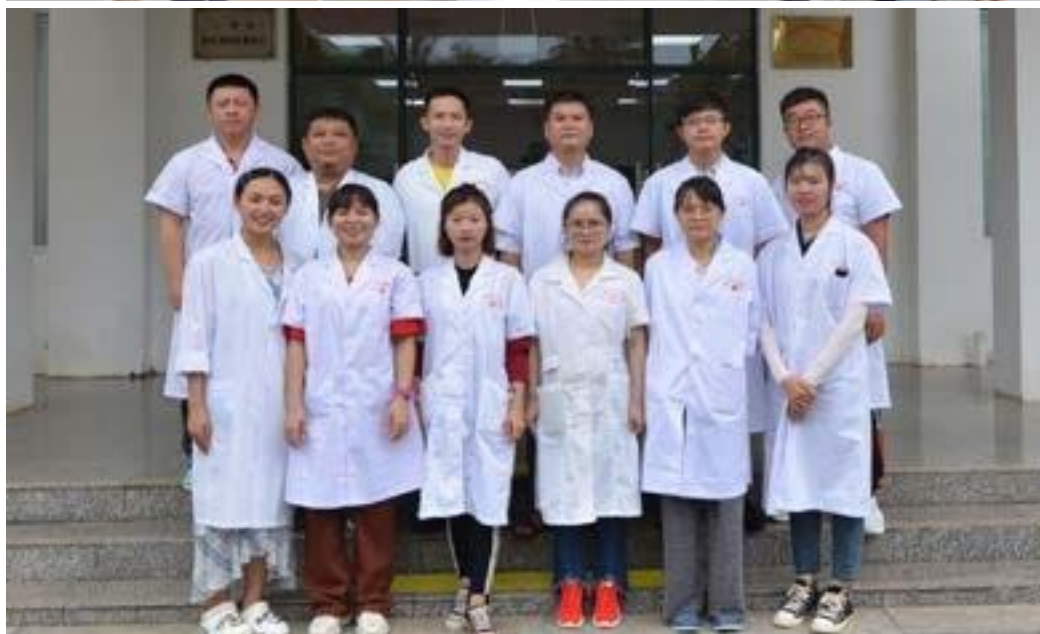


4. 康復宣教：身體如有不適立即停止運動。在身體疲勞或者已經有傷病（如輕微肌肉拉傷或者陳舊性傷病症狀加重）應停止運動，以免加重損傷；還有合理補液：羽毛球運動消耗較大，及時合理的補液非常重要，以防脫水，肌肉痙攣等，基本原則是“少量多次”。以淡鹽糖水為主；補充營養，注意適當補充碳水化合物，多吃水果和蔬菜以及補充食物蛋白，多飲水，保證充足睡眠。

除此之外，在醫院領導的領導及醫療隊長工作指揮下，作為最南端的康復治療師積極參與三沙市永興島永興社區及趙述島社區開展“服務百姓健康行動”義診活動。通過康復宣教講座（常見頸腰椎疼痛康復宣教）和義診活動，現場的講解向島上的居民和工作人員詮釋常見頸腰椎疾病的相關的知識和預防，還有現場的演示肌肉自我牽伸、頸椎操和神經肌肉啟動（YTWL）自主訓練，還向廣大社區群眾及邊遠島嶼的島民普及醫學健康常識，宣導健康的生活方式，保證每位居民都可以享受到“小病不出島，大病有診治”的優質服務。



作為最南端的作業治療師也積極參與三沙市人民醫院為三沙市永興學校學生進行的一年一度的免費健康體檢，為小朋友們進行身高體重的測量、身體發育及體態的檢查；在離開三沙前自己也做了一份肌肉骨骼系統疾病的康復設備申請和康復建議，也得到院領導的肯定，也讓三沙的康復繼續延續下去。



短暫的三個月駐島時間轉瞬即逝，在三沙處處都是美好留下的痕跡，做為最難南端的作業治療師也為三沙盡了綿薄之力，也與各個同事一起留下美好的回憶！



(三沙美景)