

作业治疗从寻找意义开始

陈慧昕

福建医科大学健康学院

作业治疗是 Occupational therapy 的简称 OT，即是有目的、有选择性的作业活动，对由于身体上、精神上、发育上有功能障碍或残疾，以致不同程度地丧失生活自理和劳动能力的患者，进行评估、治疗和训练的一种康复治疗技术方法。目的是使患者最大限度地恢复或提高独立生活和劳动能力，以使其能作为家庭和社会的一员过着有意义的生活。作业治疗简单来说就是帮助患者能最大程度回归生活，参与社会，提高生活自理，做自己想做的事！

作业治疗师每天都在作业治疗室帮助患者做作业训练，等待他们主动参与，期待他们能够不断提升生活自理能力，达到最大化的生活需求、功能水平和独立性。进行作业治疗的患者，不为别人而为自己努力！作业治疗的训练方法就是作业活动，而这里的作业简单点说就是患者利用自己的时间所做的一切事情。作业活动像食物和水一样是生命所必须的，所有人都应该拥有他们所享受和习惯的作业活动，病态的躯体和灵魂可以通过作业活动而治愈。他们为自己的生活而作业治疗，为自己的家庭和兴趣爱好等努力康复！

01 每一次抬手，都是自己最大的努力

在作业治疗室经常会遇到来做上肢康复的患者，也就是手功能康复和 ADL 训练。很多偏瘫患者都存在不同程度的单侧上肢和手功能的瘫痪或者功能障碍。而作业治疗就是帮助他们训练上肢和手功能，帮助他们从 Brunnstrom 分期 1 期开始往后面发展，从无任何运动到痉挛产生，从肌张力高到肌张力降低或者消失，从手指的微屈到抓握再到单指灵活活动……

作业治疗师都会有很多针对训练利用任务导向性去帮助患者，如 Bobath 握手往上抬手前屈和伸肘，需要注意 Bobath 交叉握手患侧拇指在上，健侧小指在下，患者可利用健侧辅助患侧往上抬手的训练，同时还嘱患者往上抬手去触碰治疗师的手等。也许你觉得很轻松，但是对于他们并不简单，很多软瘫期患者，患侧在发病初基本无一点力，这个时候健侧就需要有更大的力量，有些时候患者肩部力量还可以的，抬手引发共同运动模式，也是非常的费劲。所以，也许每次努力往上抬起的过程，都是他们最大的努力！

02 每一次抓紧，几乎费尽全力

上肢功能占全身功能的 60%，手功能占全上肢功能的 90%。根据恢复的发展，从近段再到远端，很多患者恢复到后期，训练手部功能时，几乎要一次又一次的训练，一次又一次的用力……

之前去医院见习时遇见一位风湿性关节炎阿姨，由于长时间的手指弯曲，手指屈肌腱已经出现挛缩，每天都在利用抓握水果的训练方式训练她的手指抓握功能。从一开始的小小香蕉，到中等的苹果，再到最后的大菠萝，一次又一次努力抓起来，也曾一次又一次失败，自己不断努力训练后，最终大菠萝也能随意抓握起来。很多次训练，每一次抓握仿佛费尽了全力！

03 不是为了别人，只为自己而努力

作业治疗主要以患者日常生活能力为主，所有的训练都是在努力改善患者的 ADL，让他们更独立生活过回归家庭参与社会。说出来很简单，但是实际上具体情况和每一位患者情况息息相关。那些努力配合、主动的患者，当然可以得到更好的、更全面的康复，最终恢复的进度和情况也会不同，致敬他们的努力！

对于很少部分难以配合的患者，最终恢复的情况显然比不上主动参与的患者，他们并非是他们不想参与，其中的绝大多数是由于言语、认知等功能影响他们，但是他们也很努力。

来到作业治疗室，这里的训练并非像其他治疗一样枯燥，基本都是训练或者其他仪器治疗，而作业治疗是一个除了有科学性、针对性和主动性外，还是具有趣味性，生活性的。患者可以通过很多趣味训练来进行作业治疗，可以利用体感游戏和上肢机器人等来做训练。因为作业治疗主要针对患者 ADL，所以很多训练，我们在模拟生活或者直接训练生活能力，让患者在生活中训练，也让患者在训练中感受到生活。

最后，作业治疗的意义不在于患者能不能完全恢复，在于患者会怎样去面对生活，如何去努力生活，如何努力体现自己生命的意义……

