

## 17 岁少女长跑后倒地……醒来后：我还能跳舞吗？

周惠婷 浙江医院

康复训练是促进脑出血患者术后肢体运动能力康复的重要手段。而脑出血患者术后的前 3 个月是最佳恢复期，在这个时期给予患者早期功能锻炼可以起到事半功倍的效果，有助于术后患者生活自理能力及自信心的恢复，并且能提高生活质量，减少术后并发症发生时患者的痛苦。



休学的时间里，小周一直寻求合适的康复方案，使自己恢复到从前的状态。去年 10 月底，小周来到浙江医院三墩院区康复治疗中心进行康复治疗。小周刚来时平衡感很差，四肢不协调，光靠自己无法行走。“在我们的推荐和鼓励下，让小周尝试进行天轨系统康复训练。”天轨系统是用来帮患者进行运动康复的辅助设备，既能最大程度地保证患者安全，防止其跌倒，又起到步行锻炼、肌肉康复的作用。“小周的康复计划包括减轻负重和步态重建两方面。一开始，我们根据患者的身体状况，采用的是 1/4 负重，接着循序渐进，达到 1/3 负重、1/2 负重以及全负重，最终使患者自行行走。”



康复 3 个月后 “想在毕业典礼上邀请医生一起跳舞” 这是小周最大心愿。

一个月后，小周的协调能力有所恢复。据她母亲透露，身高 170 的小周身材一直很好，还喜欢舞蹈，专业学习了拉丁舞，在手术之前，协调能力比一般人要好。为此，浙江医院康复治疗中心 OT 小组为其录制了“康复协调操”视频，并在作业治疗师的指导下，一边进行天轨步态训练，一边跳操，以增强协调控制力。

在康复作业治疗中，常常有选择性和目的性地应用于日常生活、工作、学习和休闲等有关的各种活动来治疗患者的躯体、心理等方面的功能障碍。

因此，我们需要通过了解患者的角色，根据他们的兴趣爱好去设计个性化的作业活动，患者才有推动力去完成活动，且在不同环境刺激下的训练，从而改善患者身体结构功能和能力。

作业治疗师通过提高患者的能力，改造环境，改良作业活动等方式提供多种支持，发挥患者身心的最大潜能，以最大限度的改善和恢复患者躯体、心理和社会等方面的功能。“普通的天轨训练或许对小周来说会有些枯燥，所以我们因人而异的选择设计个性化的作业活动，充分调动患者的积极性及参与意识，让作业治疗师陪患者一起跳操，调节患者的心理状态，可以达到事半功倍的效果。”

信心可以增加治疗效果，作业治疗师还想到让家人和朋友同时参与治疗，让小周将学会的上下肢协调有氧操，带回家教自己的小表妹一起做，以此来增强患者的自我效能感。

根据患者功能能力情况，跳操的难度也会有不同的设计：当平衡功能不好的时候，将患者置于天轨保护下训练；当效果渐佳时，慢慢脱离天轨跳；上下肢协调操的复杂程度也可以随着患者平衡协调能力提高而增加。



经过 5 个月的康复训练，小周的平衡感和肢体协调能力基本已经恢复到原来的 90% 以上。3 月 13 日，小周和妈妈一起来到三墩院区康复治疗中心，和陪伴她一起走过最艰难日子的作业治疗师告别，她说，过段时间就重回学校上学，以后还会学跳舞，想在毕业典礼上邀请治疗师一起表演。

很多人想象中的康复训练，都是枯燥乏味的，其实不然，我们的作业治疗是充满人文关怀的，只有我们“走心”，更好的去了解患者，对症下药，患者才能得到更有效的恢复。康复训练并不是枯燥乏味的，“走心”的人文关怀 能让患者恢复更快。

我们的康复以恢复日常生活能力为主要目标。为此，中心还特意设立了一个特殊的康复室，模拟现实的家居环境：锅、碗、瓢、盆、砧板、煤气灶、被子、床……情景再现厨房、卧室等，让患者在最真实的生活状态中，进行功能训练和康复，从而更好地适应日后的生活，能够照顾自己。

