

作業治療從尋找意義開始

陳慧昕

福建醫科大學健康學院

作業治療是 Occupational therapy 的簡稱 OT，即是有目的、有選擇性的作業活動，對由於身體上、精神上、發育上有功能障礙或殘疾，以致不同程度地喪失生活自理和勞動能力的患者，進行評估、治療和訓練的一種康復治療技術方法。目的是使患者最大限度地恢復或提高獨立生活和勞動能力，以使其能作為家庭和社會的一員過著有意義的生活。作業治療簡單來說就是幫助患者能最大程度回歸生活，參與社會，提高生活自理，做自己想做的事！

作業治療師每天都在作業治療室幫助患者做作業訓練，等待他們主動參與，期待他們能夠不斷提升生活自理能力，達到最大化的生活需求、功能水準和獨立性。進行作業治療的患者，不為別人而為自己努力！作業治療的訓練方法就是作業活動，而這裏的作業簡單點說就是患者利用自己的時間所做的一切事情。作業活動像食物和水一樣是生命所必須的，所有人都應該擁有他們所享受和習慣的作業活動，病態的軀體和靈魂可以通過作業活動而治癒。他們為自己的生活而作業治療，為自己的家庭和興趣愛好等努力康復！

01 每一次抬手，都是自己最大的努力

在作業治療室經常會遇到來做上肢康復的患者，也就是手功能康復和 ADL 訓練。很多偏癱患者都存在不同程度的單側上肢和手功能的癱瘓或者功能障礙。而作業治療就是幫助他們訓練上肢和手功能，幫助他們從 Brunnstrom 分期 1 期開始往後面發展，從無任何運動到痙攣產生，從肌張力高到肌張力降低或者消失，從手指的微屈到抓握再到單指靈活活動……

作業治療師都會有很多針對訓練利用任務導向性去幫助患者，如 Bobath 握手往上抬手前屈和伸肘，需要注意 Bobath 交叉握手患側拇指在上，健側小指在下，患者可利用健側輔助患側往上抬手的訓練，同時還囑患者往上抬手去觸碰治療師的手等。也許你覺得很輕鬆，但是對於他們並不簡單，很多軟癱期患者，患側在發病初基本無一點力，這個時候健側就需要有更大的力量，有些時候患者肩部力量還可以的，抬手引發共同運動模式，也是非常的費勁。所以，也許每次努力往上抬起的過程，都是他們最大的努力！

02 每一次抓緊，幾乎費盡全力

上肢功能占全身功能的 60%，手功能占全上肢功能的 90%。根據恢復的發展，從近段再到遠端，很多患者恢復到後期，訓練手部功能時，幾乎要一次又一次的訓練，一次又一次的用力……

之前去醫院見習時遇見一位風濕性關節炎阿姨，由於長時間的手指彎曲，手指屈肌腱已經出現攣縮，每天都在利用抓握水果的訓練方式訓練她的手指抓握功能。從一開始的小小香蕉，到中等的蘋果，再到最後的大鳳梨，一次又一次努力抓起來，也曾一次又一次失敗，自己不斷努力訓練後，最終大鳳梨也能隨意抓握起來。很多次訓練，每一次抓握仿佛費盡了全力！

03 不是為了別人，只為自己而努力

作業治療主要以患者日常生活能力為主，所有的訓練都是在努力改善患者的 ADL，讓他們更獨立生活過回歸家庭參與社會。說出來很簡單，但是實際上具體情況和每一位患者情況息息相關。那些努力配合、主動的患者，當然可以得到更好的、更全面的康復，最終恢復的進度和情況也會不同，致敬他們的努力！

對於很少部分難以配合的患者，最終恢復的情況顯然比不上主動參與的患者，他們並非是他們不想參與，其中的絕大多數是由於言語、認知等功能影響他們，但是他們也很努力。

來到作業治療室，這裏的訓練並非像其他治療一樣枯燥，基本都是訓練或者其他儀器治療，而作業治療是一個除了有科學性、針對性和主動性外，還是具有趣味性，生活性的。患者可以通過很多趣味訓練來進行作業治療，可以利用體感遊戲和上肢機器人等來做訓練。因為作業治療主要針對患者 ADL，所以很多訓練，我們在模擬生活或者直接訓練生活能力，讓患者在生活中訓練，也讓患者在訓練中感受到生活。

最後，作業治療的意義不在於患者能不能完全恢復，在於患者會怎樣去面對生活，如何去努力生活，如何努力體現自己生命的意義……

