

## 17 岁少女长跑后倒地……醒来后：我还能跳舞吗？

周惠婷 浙江醫院

康復訓練是促進腦出血患者術後肢體運動能力康復的重要手段。而腦出血患者術後的前 3 個月是最佳恢復期，在這個時期給予患者早期功能鍛煉可以起到事半功倍的效果，有助於術後患者生活自理能力及自信心的恢復，並且能提高生活品質，減少術後併發症發生時患者的痛苦。



休學的時間裏，小週一直尋求合適的康復方案，使自己恢復到從前的狀態。去年 10 月底，小週來到浙江醫院三墩院區康復治療中心進行康復治療。小週剛來時平衡感很差，四肢不協調，光靠自己無法行走。“在我們的推薦和鼓勵下，讓小週嘗試進行天軌系統康復訓練。”天軌系統是用來幫患者進行運動康復的輔助設備，既能最大程度地保證患者安全，防止其跌倒，又起到步行鍛煉、肌肉康復的作用。“小週的康復計畫包括減輕負重和步態重建兩方面。一開始，我們根據患者的身體狀況，採用的是 1/4 負重，接著循序漸進，達到 1/3 負重、1/2 負重以及全負重，最終使患者自行行走。”



康復 3 個月後 “想在畢業典禮上邀請醫生一起跳舞” 這是小週最大心願。

一個月後，小週的協調能力有所恢復。據她母親透露，身高 170 的小週身材一直很好，還喜歡舞蹈，專業學習了拉丁舞，在手術之前，協調能力比一般人要好。為此，浙江醫院康復治療中心 OT 小組為其錄製了“康復協調操”視頻，並在作業治療師的指導下，一邊進行天軌步態訓練，一邊跳操，以增強協調控制力。

在康復作業治療中，常常有選擇性和目的性地應用於日常生活、工作、學習和休閒等有關的各種活動來治療患者的軀體、心理等方面的功能障礙。

因此，我們需要通過瞭解患者的角色，根據他們的興趣愛好去設計個性化的作業活動，患者才有推動力去完成活動，且在不同環境刺激下的訓練，從而改善患者身體結構功能和能力。

作業治療師通過提高患者的能力，改造環境，改良作業活動等方式提供多種支持，發揮患者身心的最大潛能，以最大限度的改善和恢復患者軀體、心理和社會等方面的功能。“普通的天軌訓練或許對小週來說會有些枯燥，所以我們因人而異的選擇設計個性化的作業活動，充分調動患者的積極性及參與意識，讓作業治療師陪患者一起跳操，調節患者的心理狀態，可以達到事半功倍的效果。”

信心可以增加治療效果，作業治療師還想到讓家人和朋友同時參與治療，讓小週將學會的上下肢協調有氧操，帶回家教自己的小表妹一起做，以此來增強患者的自我效能感。

根據患者功能能力情況，跳操的難度也會有不同的設計：當平衡功能不好的時候，將患者置於天軌保護下訓練；當效果漸佳時，慢慢脫離天軌跳；上下肢協調操的複雜程度也可以隨著患者平衡協調能力的提高而增加。



經過 5 個月的康復訓練，小周的平衡感和肢體協調能力基本已經恢復到原來的 90% 以上。3 月 13 日，小周和媽媽一起來到了三墩院區康復治療中心，和陪伴她一起走過最艱難日子的作業治療師告別，她說，過段時間就重回學校上學，以後還會學跳舞，想在畢業典禮上邀請治療師一起表演。

很多人想像中的康復訓練，都是枯燥乏味的，其實不然，我們的作業治療是充滿人文關懷的，只有我們“走心”，更好的去瞭解患者，對症下藥，患者才能得到更有效的恢復。康復訓練並不是枯燥乏味的，“走心”的人文關懷 能讓患者恢復更快。

我們的康復以恢復日常生活能力為主要目標。為此，中心還特意設立了一個特殊的康復室，模擬現實的家居環境：鍋、碗、瓢、盆、砧板、煤氣灶、被子、床……情景再現廚房、臥室等，讓患者在最真實的生活狀態中，進行功能訓練和康復，從而更好地適應日後的生活，能夠照顧自己。

