

尋找作業意義的故事

盧玉婷
福建醫科大學

作業治療（occupational therapy OT）是康復醫學一個重要的組成部分，是指有選擇性和目的性地應用與日常生活、工作、學習和休閒等有關的各種活動來治療患者軀體、心理等方面的功能障礙。其目的是使患者最大限度地恢復或提高獨立生活和勞動的能力，使其作為家庭和社會一員過著有意義的生活。但是對於不同的人來說，作業治療的意義也不相同，有的人是為了獨立完成日常生活活動，有的人是為了重新返回工作崗位，有的人是為了娛樂自己的生活。

如一位老年患者趙先生，65歲，因“右側肢體活動不利半月餘”入院，頭部MRI檢查提示腦橋左側急性腦梗死。認知正常，肢體無疼痛。作業治療師給趙先生詳細評估了右側上肢的各項功能，發現患者僅能做一些簡單的活動，手指精細活動無法完成，比如拿筷子，扣鈕扣等。這大大影響了趙某的生活品質。趙先生的最大訴求是恢復右上肢的功能，完成日常生活活動。於是治療師制訂了相關的計畫：

- ①指導在各種體位下正確擺放肢體以及體位變換的方法；
- ②指導保護肩關節防止肩關節脫位、被動活動上肢防止關節攣縮及延緩肌肉萎縮；
- ③指導患者進行早期自理活動，比如進食、穿衣、簡單的床邊端坐等。
- ④改善肩臂功能的作業活動，如雙手套圈、單手模擬擦桌子、滾筒作業等；
- ⑤改善腕關節功能的作業活動，如抓握木釘板，水杯等；
- ⑥改善手指功能的作業活動，如捏橡皮泥、畫畫、寫字等。

在經過了兩個月作業治療後，趙先生右上肢功能明顯改善，生活品質大大提高。這對於趙先生來說，能夠最大程度上恢復右上肢的功能，獨立完成日常生活活動，就是作業治療的意義。

再如一位36歲程女士，她是某實驗室研究員，入院急診診斷：為右內外踝骨折並踝關節半脫位（內固定術後）。入院時右踝關節腫痛，活動後明顯，關節活動受限，右下肢乏力。作業治療評定結果為患者日常生活活動中梳洗、洗澡、穿褲、入廁均需在坐位下進行，步行需雙拐輔助，不能獨立完成上下樓梯活動；家務活動中，不能完成備餐及清潔房間，不能購物，不能完成上下公車。這些不僅困擾著日常生活，也影響了工作。因此作業治療師為她制訂了合理的治療方案：

①日常生活導向的肢體功能訓練：持雙拐上下2階臺階訓練、立位平衡遊戲系統訓練、立位平衡寫毛筆字、下肢地上畫字訓練、慢速作業功能音樂體操訓練（在訓練中治療師發現，利用遊戲或文娛活動將注意力轉移後，該患者肢體功能發揮更好）。

②實地日常生活功能訓練：持雙拐上下 1 層樓梯訓練（保護下進行，去除心理障礙），持雙拐上下斜坡，持雙拐走不平路面，立位刷牙、洗臉訓練，實踐掃地活動，外出買菜活動。

③改善情緒，緩解壓力類功能訓練：立位手工藝製作訓練，園藝活動，集體遊戲，醫療瑜伽。

④消腫緩痛措施：配戴壓力襪、植物種子熱敷踝部。

經過 2 個月系統訓練，出院時程女士可成功重返家庭生活，獨立承擔大部分家務活動，如備餐、清潔房間、外出購物等、並能獨立坐地鐵及公車，成功重返原來的社區生活，重新融入朋友及同事的群體中。此外，她對自己的軀體功能充滿信心，有了實地的訓練和治療師的專業指導，她可以瞭解自己的功能情況，不再害怕和焦慮，緊張的精神壓力隨之緩解。3 個月後程女士返回了工作崗位，回到原來的工作崗位繼續工作，真正實現了全面的重返社會。

