

# “躺平”还是“走捷径”——脊髓损伤也能自力更生（生活辅具篇）

郭均悦、王宁

上海禾滨康复医院

## 研究背景

在神经重症康复的临床工作中，我们发现脊髓损伤病人在生活中存在“有功能用不了”、“没功能也要用”等问题，患者及家属不了解伤病后功能受限如何完成自理活动，于是我们在作业治疗中开始重视辅具的使用宣教与科普。

## 作品理念

### 1. ICF 评估常见功能问题

ICF 分类体系对脊髓损伤康复进程中的各个阶段均有非常好的指导作用。



### 2. 脊髓损伤的预后判断

- C5损伤患者可有少部分生活自理
- C6损伤患者可有大部分生活自理
- C7、C8损伤患者生活基本自理，可利用滑板转移
- C8~T2水平损伤患者能独立床上活动、独立轮椅活动、独立处理大小便、独立穿衣、写字
- T3~T12以下水平损伤患者生活能完全自理

不同损伤节段残留的功能不同，所以要教患者充分利用残留功能完成日常生活活动，因此为了提高脊髓损伤患者的独立性及生活质量，我们可以正确选择和使用辅具。

### 3. 辅具可以提高生活自理能力及生活质量

通过使用辅助器具，可使功能障碍者提高生活自理能力、工作能力及休闲娱乐能力，从而增强自信心，重返有价值有意义的生活，提高生活质量。——摘自《康复治疗师临床工作指南作业治疗技术》



### 价值传导

康复不仅是让患者动上一动，最终的目标还是回归自己的生活，回归家庭与社会，不只是 100 分才可以独立生活，有了辅具的帮助，学会小技巧也可以达到生活满分。所以脊髓损伤不会是一动不动，希望通过我们的工作让患者对生活依然抱有希望，重拾生活信心。

作品呈现

该作品以海报的形式，从衣食住行及其它方面，对生活中常见辅具进行展示与介绍。

上海禾滨康复医院 郭均悦 王宁

# “躺平” 还是 “走捷径”

## 脊髓损伤患者也能自力更生

(生活辅具篇)

**衣**

屈伸胳膊不便或手指精细功能障碍时，患者可能无法独立完成穿衣动作，无法穿脱鞋袜以及完成系扣子等动作，这时**穿衣杖/系扣辅助器/穿袜器/穿鞋器**等便发挥了大作用。



**食**

进食是日常生活活动中非常重要的环节，因此独立进食也是许多患者的最大需求。那么帮助进食的辅具有哪些呢？**辅助筷/防滑吸盘碗/助食勺叉/双柄水杯/万能旋物器等**



**行 (转移)**

转移是将患者从一个地方转移到另一个地方，如床转移至轮椅，轮椅转移至马桶，适时使用辅具可以节省人力，提高转移安全性，解决转移难题。**转移机/移位板/助行器/轮椅等**都可以帮助转移。



**住**

**床边护栏**以为患者翻身坐起提供支撑，保障转移的安全性，方便起居转移。

**其他**

除了衣食住行以外，还有很多使用的辅具可以帮助我们提升自理能力，提高生活品质。比如：便于抓握以及操作的**长柄梳/长柄洗澡刷/长柄浴物器/擦便器**；使用**腕带手机壳/手机A助手**都可以帮助患者更好地操作手机；对于握力下降或者丧失的患者来说，**书写辅助器**固定了手指方便握笔与书写；**钥匙辅助器**可帮助精细功能差的患者顺利开锁；**万能袖带**更是可以和牙刷/梳子/叉勺等多种日常生活用品相结合。



不只是100分才可以独立生活，有了辅具的帮助，学会小技巧也可以达到生活满分，回归生活与社会，这也是我们作业治疗师的责任所在。我们肯定不会让患者“躺平”！