

运动康复 “良医”展露身姿

□本报记者 林颖

李芸(化名)的父亲患肺癌需手术治疗,但因合并肺气肿,术前肺功能检测不能通过,手术无法进行。一筹莫展之时,福建省立医院康复医学中心主任林忠华为李芸父亲安排了呼吸功能运动康复训练指导,提升他的腹式呼吸能力。一周的训练结束,老人的肺部功能提升,达到手术标准,最后成功完成了手术。

每天几个简单的动作训练就改善了父亲的肺部功能,在李芸看来,这是一次“认知上的颠覆”。

同样对运动康复医生“另眼相看”的还有退休的刘大爷。因膝关节疼痛、行走不稳,他在省立医院康

复医学中心的三维运动分析实验室里进行了量表评估,中心副主任医师姜财发现刘大爷目前的平衡能力存在跌倒的风险。随后通过步态采集、动静态平衡分析,姜财找到了老人步态不稳的问题所在。“我们发现他迈腿单独支撑时身体晃动特别明显,进而发现他股四头肌力量不足。”

之后,刘大爷在医生指导下使用弹力带针对性地训练腿部肌肉,一个月后,他的行走明显稳健了许多。

不难看出,运动正成为继药物、手术等治疗手段之后的临床治疗“第三极”。但对绝大部分普通人而言,他们对运动康复还知之甚少。



步态采集

01 针对年龄层已覆盖生命全周期

我国三高人群数量庞大,但2018年数据显示,高血压的控制率仅11%,可见药物对慢病防治的效果并未完全发挥出来。在这种情况下,医学界和体育界都一致认为运动康复作为一种疗法,可以发挥更积极的防治作用。

患糖尿病多年的黄女士就尝到了运动康复带来的“甜头”。因服药后血糖依旧控制不稳定,在医生建议下,黄女士尝试了运动康复治疗。经运动康复专家的医学评估后,黄女士遵照每周运动3~4次,每次40分钟有氧运动和抗阻运动的“运动处方”,连续锻炼了3个月。

“过去我也运动,但是有一搭没一搭的,看不出效果。”黄女士说,“现在有了运动康复专家的指导,我会知道当我的心率达到多少时就要停下歇息,我不能超过怎样的运动强度。相比过去盲目而无规律的运动,现在整个运动过程我都感觉身心舒畅。”

规范的用药配合着科学规律的运动,目前黄女士的血糖保持在一个稳定的水平,这也终于使她意识到运动康复的重要作用。

运动康复是康复医学的一个分支,实质是“体育”与“医疗”的融合,是新兴的体育、健康和医学交叉结合的前沿学科。

提起运动康复,我国民众的普遍认知大都停留在专业运动员的运动康复治疗,或是老年人中风后的康复。

“事实上,运动康复受益群体不仅限于此。”中华中医药学会运动医学分会副主任委员、福建省中医药学会运动医学分会主任委员林忠华告诉记者,除治疗专业运动员、运动爱好者因运动造成的损伤外,运动康复针对群体还包括自闭、肥胖儿童青少年,女性产康、女性盆底肌康复治疗以及更年期康复等,特别是现在鼓励生育二孩、三孩的情况下,运动康复医学可以为产后女性提供多类型服务。此外老年人在康复运动医学方面也会有较多需求,因为未来老年人的诉求不仅是疾病预防治疗,更多的是希望正常运动和幸福生活,对生活质量的关注度会更高。可以说,运动康复针对的年龄层已覆盖了人类的生命全周期。

都说“运动是良医”,在慢病的干预控制上,运动康复开始不断展现身姿。“运动康复不仅是帮患者做做运动那么简单,它会通过医疗级别的心肺功能评估和骨骼肌系统的评估,让患者了解自己身体的储备能力。此时再制定专门的运动量来治疗疾病和创伤,循序渐进地治疗,就能帮患者恢复正常的运动能力。”姜财说。

02 运动计划表 渗透患者就诊全流程

前不久,一次意外让丁大爷大腿出现骨折,他慕名到省立医院骨科接受手术治疗。

“伤筋动骨一百天”,按照老百姓的传统观念,丁大爷本以为术后的三个月,自己就要在床上躺着过了。

让丁大爷意外的是,他发现除骨科医生来为他制定手术方案外,运动康复专家林忠华也同时在场为他制定术前术后的运动康复方案。

“传统观念提倡卧床静养,但长时间卧床不仅会使肌肉萎缩、僵硬,肌力、平衡力下降,还会造成肺炎、血栓形成。加上现在人们对生活的要求已经远不止于术后把骨头完全接好,他们更看重

的是通过科学的康复恢复原有生活。”林忠华说,“为了更详细、直观了解患者患处的病症,从患者入院到术后出院,我们都是全程参与的,第一时间为患者量身定做个性化康复计划。”

针对丁大爷的情况,术前林忠华就指导卧床等待手术期间的丁大爷进行肌肉收缩训练、呼吸训练、吞咽训练。术后第2天,林忠华又进病房,开启一对一的床旁康复指导训练,让他进行远端踝关节、趾关节的屈伸运动,改善血供,促进骨端愈合,防止形成血栓。后期还指导他进行坐、立位的负重锻炼。一系列的运动康复锻炼为丁大爷平稳过渡正常行走打下基础。术后六周,丁大爷正常下地行走,这个恢复速度比他预想的快了太多。

术后实现快速康复,离不开高水平的手术技术,全程配合参与的运动康复治疗自然也功不可没。

随着国务院46号文件明确提出“大力发展运动医学和康复医学以来,运动康复科室逐渐成了院内供不应求的“香饽饽”。

以省立医院为例,越来越多的科室医生向运动康复学科伸出了合作的“橄榄枝”,目前由运动康复医生参与联合查房的亚专业科室就达7个。从患者入院就开始介入,直到出院,甚至家庭指导,都能看到运动康复医生全流程参与的身影。

(下转10版)



▲林忠华主任带领治疗师团队指导住院老年患者在床边进行简易运动康复训练,最大限度地保存患者运动功能,助其早日康复