

康复治疗越早效果越好

全媒体记者 黄志群 通讯员 莫贤俊 周武

说起康复,大家已然不再陌生。即使是普通老百姓,也听过“针灸、按摩、理疗”等词语,更有甚者,会了解到“运动治疗、物理治疗、音乐治疗”之类。广东三九脑科医院康复训练中心主任刘初容介绍,当然,相信大家在乎的并不是什么是“康复治疗”,而是怎样才能得到最好的治疗效果,重获健康。

三个“及时”

及时发现疾病,及时进行治疗,及时进行康复。越来越多的文献表明,早期(普通病房)以及超早期(ICU病房)的康复治疗对缩短疾病的治疗进程,提高治疗效果,降低治疗费用,有着重要的意义。可见,及时进行早期康复治疗是十分重要且必要的。

资料显示:当患者满足以下条件,即可进行康复介入,(1)呼吸频率 ≤ 35 次/分(2)颅内压小于20cmH₂O(3)心率 $P > 40$ 次/分或 $P < 120$ 次/分(4)血氧饱和度 $\geq 90\%$,机械通气吸入氧浓度(FIO₂) $\leq 60\%$,呼末正压(PEEP) ≤ 10 cmH₂O(5)收缩压(SBP) ≥ 90 或 \leq

180mmHg,或/和舒张压(DBP) ≤ 110 mmHg,平均动脉压(MAP) ≥ 65 mmHg或 ≤ 110 mmHg(6)在延续生命支持阶段,小剂量血管活性药支持,多巴胺 ≤ 10 mg/kg/min或去甲肾上腺素/肾上腺素 ≤ 0.1 mg/kg/min,体温 $> 36^{\circ}\text{C}$ 和 $< 38.5^{\circ}\text{C}$ 。

简而言之。即原发疾病处理完毕,生命体征稳定,即可开始进行早期康复治疗。

早期康复治疗做些什么?

良肢位摆放

良肢位是早期抗痉挛的重要措施之一,这种良肢位(又称抗痉挛体位)能够使偏瘫后的关节相对稳固,可以有效预防上肢屈肌、下肢伸肌的典型痉挛模式,同时

也是预防以后出现病理性运动模式的方法之一。良肢位是为了保持肢体的良好功能而将其摆放在一种体位或姿势,是从治疗护理的角度出发而设计的一种临时性体位。

肢体(关节)被动活动

早期肢体的被动活动具有:促进肢体血液循环、促进神经反射、保持正常的关节活动度、缓解肌肉痉挛、牵伸缩短的肌肉和肌腱等作用。

床上自我训练

如翻身训练、桥式运动、呼吸训练等。举例:桥式运动:分为双桥和单桥运动形式。患者仰卧,双腿屈曲,然后伸髋、抬臀,并保持,则为桥式双桥运动形式;若患者病腿屈曲,伸直健腿,然后



伸髋、抬臀,并保持,则为单桥运动形式。训练时两腿之间可夹持枕头或其他物体。该运动可以抑制下肢伸肌痉挛模式,并有利于提高骨盆对下肢的控制和协调能力,是成功的站立和步行训练的基础。

早期转移训练

如卧坐转移、坐位平衡训练、坐站转移、辅助下站立、步行训练等

床旁MOTOMED训练

改善关节灵活性、肌肉强度和行走的能力;智能探测痉挛、减少痉挛;促进血液循环以及肠蠕动;刺激肌

肉运动,达到刺激神经的目的;增强康复者信心,恢复肌肉剩余力量。

物理因子治疗

吞咽机治疗,中频脉冲治疗,膈肌起搏器治疗、膀胱电刺激等。

其他治疗

还开展了中医康复针灸、药物贴敷、放血疗法、床旁作业治疗、心肺康复、促醒等早期康复治疗项目。早期介入不同的康复项目,旨在为患者提供最及时、最有效的康复治疗。最后,衷心祝愿各位患者早日康复,重返家庭。

经常跑跳者 谨防“跳跃膝”

全媒体记者 黄志群

越来越多人的喜欢通过跑步或者是跳绳来减肥,但是有时候运动过于激烈,或是没有充分热身,殊不知“跳跃膝”悄然找上门。广州市荔湾区骨伤医院推拿科杨裕洲医师介绍,指的是发生在膝关节前方的髌腱及其附着在髌骨下缘的疼痛。

为什么称“跳跃膝”?

“跳跃膝”是由于髌腱反复过度载荷造成的微损伤,最常出现于跳跃项目运动选手,诸如篮球、排球或跳远与三级跳远的选手身上,平常爱好跑跳的人群也好发,所以才被称跳跃膝,又称髌腱末端病、髌腱炎。

发生“跳跃膝”后怎么办?

最佳方法只能是不再从事那些以跑跳为主的运动,必须尽量减少运动量与次数,才不致让病情恶化。为了迅速减轻疼痛,运动前除了需要做好准备运动之外,最好先热敷,运动后冰敷,适当口服非类固醇的消炎止痛药物。物理治疗可以缓解发炎引起的



特别提醒

“跳跃膝”患者千万不要有“不痛就是痊愈”的观念,髌腱本身的血液循环不足,自我修复功能较差,完全修复需要较长时间,如果在服药或局部注射止痛药之后疼痛减轻时,若没有好好的休息一段时间,马上就去做运动,很快伤势就会复发,甚至造成肌腱断裂就得不偿失。

局部疼痛症状。

如何防护髌腱炎?

首先,运动前必须充分热身。慢跑、跳绳等都是活动膝关节的好方法。其

次,护膝也能起到防护的作用。平常活动中的保护可以选择较薄、透气性好、弹性好的护膝,带上后,膝盖仍能自由活动。总之如有膝痛,及时就医。

游泳 赶走颈椎病

全媒体记者 黄志群 通讯员 章施婷

现代生活的优越,电子产品发达,每个人都有一部手机,长期低头玩手机,容易给自己的颈部施加压力,最后出现疼痛,肌肉僵硬,甚至肩手发麻之时,医生告知是颈椎病。广州华康康复中心郑潇训练师介绍,颈椎病如颈肩痛、头痛、眼胀、晕眩、恶心、肩背手发麻等,是一种比较普遍,且日益年轻化,而游泳,颈椎病水疗的一种良方。

游泳,缓解颈椎不适,虽然游泳为全身运动,但其实,无论是正规的四种姿势,还是民间的“狗刨”,都是以上肢发力作为主要推进源,上肢运动通过肩带传导

到肩部关节和肌肉,进而作用到颈椎的运动。

颈椎以及往下的脊椎是人体的中轴,颈椎周围拥有强有力的肌肉,如背后的斜方肌、肩胛提肌、偏前面的胸锁乳突肌、偏侧面的斜角肌等,它们都附着在锁骨、肩胛骨、肋骨上面,而肩关节也依附在上述骨头上,形成复合性关节。

因此,游泳时上肢不断地动作,能将这些关节和肌肉充分活动开,由此改善颈椎的不适状态。而且水的压力和温度等特性,可以对僵硬的肌肉起到按摩作用,活血化瘀,从而缓解颈椎的不适。



本版图片均为资料图片