

# “躺平”還是“走捷徑”——脊髓損傷也能自力更生（生活輔具篇）

郭均悅、王寧

上海禾濱康復醫院

## 研究背景

在神經重症康復的臨床工作中，我們發現脊髓損傷病人在生活中存在“有功能用不了”、“沒功能也要用”等問題，患者及家屬不瞭解傷病後功能受限如何完成自理活動，於是我們在作業治療中開始重視輔具的使用宣教與科普。

## 作品理念

### 1. ICF 評估常見功能問題

ICF 分類體系對脊髓損傷康復進程中的各個階段均有非常好的指導作用。



## 2. 脊髓損傷的預後判斷

- 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

不同損傷節段殘留的功能不同，所以要教患者充分利用殘留功能完成日常生活活動，因此為了提高脊髓損傷患者的獨立性及生活品質，我們可以正確選擇和使用輔具。

## 3. 輔具可以提高生活自理能力及生活品質

通過使用輔助器具，可使功能障礙者提高生活自理能力、工作能力及休閒娛樂能力，從而增強自信心，重返有價值有意義的生活，提高生活品質。——摘自《康復治療師臨床工作指南作業治療技術》



## 價值傳導

康復不僅是讓患者動上一動，最終的目標還是回歸自己的生活，回歸家庭與社會，不只是 100 分才可以獨立生活，有了輔具的幫助，學會小技巧也可以達到生活滿分。所以脊髓損傷不會是一動不動，希望通過我們的工作讓患者對生活依然抱有希望，重拾生活信心。

作品呈現

該作品以海報的形式，從衣食住行及其它方面，對生活中常見輔具進行展示與介紹。

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/长柄拾物器/镊便器**；使用**腕带手机壳/手机A1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”！