

“搬砖”修炼计划

——职业康复助力打工人返岗

张梦杰、许晓萌、郭新迪、沈钰宁、徐怡笛
同济大学附属养志康复医院

28岁的小李是一名汽修厂的热血青年，不幸在骑电动车上班的途中摔了个四脚朝天，胳膊和膝盖都挂了彩。经过一段时间的修养，小李看着自己“饱经风霜”的身体，心里直犯嘀咕：我这胳膊腿儿，什么时候才能回汽修厂继续“搬砖”呢？

小李正在发愁的时候，刷手机时看到小红书上弹出来的推荐：一名芭蕾舞演员经过系统康复后重回舞台表演。顺藤摸瓜，小李四下打听，来到了附近知名的康复医院，想要一探究竟。



在门诊导医台的引导下，小李挂了个职业康复的门诊，推开门碰到了位笑眯眯的康复医生。

小李向医生叙述了自己的病情之后好奇地问：“医生，你们这儿有职业康复，可是这职业康复究竟是怎么一回事呢？”

康复医生哈哈一笑，解释道：“职业康复，简单来说，就是帮你找回失去的工作能力，让你能再次自信满满地回到工作岗位上。我们不仅要关注你的身体恢复，还关注你的心理调整和工作技能的提升！”

小李眼睛一亮：“真的吗？那我现在这种情况，适合来做职业康复吗？”

康复医生点点头：“只要你已经完成了基本的医疗康复，但还感觉工作上有些力不从心，或者有些心理障碍，那就可以来试试职业康复。我们专业的康复团队经过详细评估之后会给你提供确切的康复建议”



职业康复团队

小李摩拳擦掌：“那医生，如果可以的话，我该怎么开始进行职业康复呢？”

康复医生拍了拍小李的肩膀：“放心，我们有专业的团队来为你量身打造阶段性的康复计划。我们会先评估你的工作能力和身体状况，然后给你进行一系列的体能训练、工作技能训练，还有心理辅导。我们的目标就是让你重新找回工作的自信和热情！”



职业康复干预流程图

小李挠了挠头：“医生，你说得这么好，我还是有点迷糊。能不能让我亲眼看看职业康复是怎么做的？”

康复医生笑着点头：“没问题，这就让作业治疗师带你实地参观一下！”

作业治疗师热情地领着小李来到了训练区。这里摆满了各种模拟工作站，简直就像个小型工厂。小李看得眼花缭乱，惊叹不已。

治疗师介绍道：“这些工作站能够模拟大部分工作的多种任务和场景，通过模拟训练，能够帮助你更好地适应实际工作环境，提高工作效率和质量，增加返岗的信心。”



模拟工作站

除了模拟工作站外，我们还会提供一系列实用的工作强化训练项目，包含工具使用、攀爬、各种体位的修理、搬抬等。这些项目能够帮助你提升工作相关体能，训练正确、安全的工作姿势，并让你了解自己的能力和不足。通过这些训练项目的逐渐加强和难度增加，你将逐渐恢复到最佳的工作状态。”



小李听得津津有味：“在这里逛了一圈，真是大开眼界，没想到康复医院里面竟然还藏了这么多意向不到的东西。接下来，我就准备来这里康复了，希望能早点回到厂里“搬砖”养家糊口。”

治疗师鼓励道：“你放心，我们一定全力支持你。我们相信每一个职工都有重新实现自我价值的的能力，我们愿意为你提供最专业的服务，帮助你实现能够早日“搬砖”的梦想！”

小李信心满满地点了点头，脸上露出了久违的笑容。