

挺直脊梁，健康相伴

——儿童青少年脊柱侧弯的作业治疗故事

王娟、林诚

福建医科大学

小蓝今年三年级，本应是自由欢快的时光，但最近心中却常常感到忧虑，他发现自己有些“歪”。小蓝的妈妈注意到之后带他去看医生，经过检查小蓝确诊了青少年特发性脊柱侧弯，医生告诉他们需要通过作业治疗进行矫正。而小蓝心中充满疑惑和不安，他不懂自己为何会得这种病，也不知道作业治疗究竟是什么，以及如何通过作业治疗让自己“变好”。那么接下来，让我们一起为小蓝解除心中的困惑，开启一段“挺直脊梁，健康相伴”的作业治疗科普之旅。



脊柱侧弯的基本知识介绍

关于作业治疗（OT）

2024年10月27日迎来一年一度的世界作业治疗日，那么什么是作业治疗？让我们先来了解作业治疗的含义。

作业治疗（Occupational therapy, OT）是康复医学的重要组成部分，目的是协助残疾者和患者选择（choose）、参与（engagement）、应用（apply）有目的性和有意义的活动，预防、恢复或减少与生活有关的功能障碍及促进最大程度的功能，达到最大限度地恢复躯体、心理和社会方面的适应及功能，增进健康。紧密贴合了今年的世界作业治疗日的主题：“人人享有作业治疗服务（Occupational Therapy for All）”。

什么是脊柱侧弯？

近年来，脊柱侧弯的发病率逐渐上升，已经成为继肥胖、近视后，威胁我国儿童青少年身心健康的第三大“杀手”。所谓脊柱侧弯是指一种以 Cobb 角（沿上端椎的上终板和下端椎的下终板各画一条直线，两线各自垂直直线的交角） $>10^\circ$ 及椎体旋转为特点的脊柱三维畸形。

小蓝为什么会出出现脊柱侧弯呢？

脊柱侧弯的病因多样，主要包括遗传因素、日常生活中不正确的背包姿势或坐姿、异常的 BMI 等。

脊柱侧弯后小蓝的“MOHO” 发生哪些变化呢？

MOHO 的全称是 Model of Human Occupation，即人类作业模型，我们可以基于 MOHO 模型为小蓝进行分析并指导进行康复训练。

以前的小蓝		现在的小蓝
<p>Volition 意志力</p> <p>自信、开朗</p> <p>爱好：踢足球</p> <p>Habit 习惯性</p> <p>角色：学生、儿子</p> <p>作业习惯：每天的日常上学、交流</p> <p>Performance capacity 履行能力</p> <p>每天自觉地完成家庭作业</p>		<p>Volition 意志力</p> <p>觉得自己不受大家喜欢，怀疑自我</p> <p>对踢足球失去兴趣</p> <p>Habit 习惯性</p> <p>喜欢呆在家里</p> <p>不愿意去上学，拒绝跟身边的人交流</p> <p>Performance capacity 履行能力</p> <p>注意力不集中，沟通困难</p>

该如何通过作业治疗帮助小蓝进行康复呢？



讲解如何对脊柱侧弯进行康复

对于儿童青少年脊柱侧弯的康复， 我们可选择以下几种作业疗法：

①治疗性作业活动

可以选择一些治疗性作业活动帮助患者进行康复。体育活动例如投篮、游泳、射箭和飞镖等， 练习伸展性的作业活动， 有助于锻炼脊柱周围肌肉力量。

娱乐性的活动例如虚拟现实游戏（VR 镜下模拟滑雪、 射击等），有助于改善平衡和运动功能，提高生活质量。

②佩戴护具

在指导下选择合适的护具进行佩戴，根据个人情况每天至少佩戴 20 个小时以上。



③日常生活活动和呼吸训练

日常生活中应保持正确的坐姿，选择合适的书包，合理安排作息时等，提高独立生活的能力，免脊柱侧弯进一步加重。并加强呼吸训练（例如深呼吸、腹式呼吸），减轻脊柱侧弯导致的呼吸困难。

④心理干预

小蓝出现脊柱侧弯前后的心理变化，也是在脊柱侧弯的作业治疗过程中应该特别关注的方面。



互动交流，通过问答形式加强对脊柱侧弯知识的了解

脊柱侧弯科普宣讲及结合作业疗法应用对我的启发



通过团队合作圆满地完成了科普“之旅”

Occupation is life, 作业治疗就是生活，此次科普让我了解了如何将作业治疗融入脊柱侧弯的康复，以患者为中心，帮助患者更好地适应日常生活，提高生活质量。关爱儿童青少年脊柱健康，早发现、早治疗可以有效地预防脊柱侧弯，保证“人人享有作业治疗服务”，提升儿童青少年的身体和心理健康水平。