

挺直脊梁，健康相伴

——兒童青少年脊柱側彎的作業治療故事

王娟、林誠

福建醫科大學

小藍今年三年級，本應是自由歡快的時光，但最近心中卻常常感到憂慮，他發現自己有些“歪”。小藍的媽媽注意到之後帶他去看醫生，經過檢查小藍確診了青少年特發性脊柱側彎，醫生告訴他們需要通過作業治療進行矯正。而小藍心中充滿疑惑和不安，他不懂自己為何會得這種病，也不知道作業治療究竟是什麼，以及如何通過作業治療讓自己“變好”。那麼接下來，讓我們一起為小藍解除心中的困惑，開啟一段“挺直脊梁，健康相伴”的作業治療科普之旅。



脊柱側彎的基本知識介紹

關於作業治療（OT）

2024年10月27日迎來一年一度的世界作業治療日，那麼什麼是作業治療？讓我們先來瞭解作業治療的含義。

作業治療（Occupational therapy, OT）是康復醫學的重要組成部分，目的是協助殘疾者和患者選擇（choose）、參與（engagement）、應用（apply）有目的性和有意義的活動，預防、恢復或減少與生活有關的功能障礙及促進最大程度的功能，達到最大限度地恢復軀體、心理和社會方面的適應及功能，增進健康。緊密貼合了今年的世界作業治療日的主題：“人人享有作業治療服務（Occupational Therapy for All）”。

什麼是脊柱側彎？

近年來，脊柱側彎的發病率逐漸上升，已經成為繼肥胖、近視後，威脅我國兒童青少年身心健康的第三大“殺手”。所謂脊柱側彎是指一種以 Cobb 角（沿上端椎的上終板和下端椎的下終板各畫一條直線，兩線各自垂直直線的交角） $>10^\circ$ 及椎體旋轉為特點的脊柱三維畸形。

小藍為什麼會出現脊柱側彎呢？

脊柱側彎的病因多樣，主要包括遺傳因素、日常生活中不正確的背包姿勢或坐姿、異常的 BMI 等。

脊柱側彎後小藍的“MOHO” 發生哪些變化呢？

MOHO 的全稱是 Model of Human Occupation，即人類作業模型，我們可以基於 MOHO 模型為小藍進行分析並指導進行康復訓練。

以前的小藍	現在的小藍
<p>Volition 意志力</p> <p>自信、開朗</p> <p>愛好：踢足球</p>	<p>Volition 意志力</p> <p>覺得自己不受大家喜歡，懷疑自我</p> <p>對踢足球失去興趣</p>
<p>Habit 習慣性</p> <p>角色：學生、兒子</p> <p>作業習慣：每天的日常上學、交流</p>	<p>Habit 習慣性</p> <p>喜歡呆在家里</p> <p>不願意去上學，拒絕跟身邊的人交流</p>
<p>Performance capacity 履行能力</p> <p>每天自覺地完成家庭作業</p>	<p>Performance capacity 履行能力</p> <p>注意力不集中，溝通困難</p>

該如何通過作業治療幫助小藍進行康復呢？



講解如何對脊柱側彎進行康復

對於兒童青少年脊柱側彎的康復，我們可選擇以下幾種作業療法：

①治療性作業活動

可以選擇一些治療性作業活動幫助患者進行康復。體育活動例如投籃、游泳、射箭和飛鏢等，練習伸展性的作業活動，有助於鍛煉脊柱周圍肌肉力量。

娛樂性的活動例如虛擬實境遊戲（VR 鏡下模擬滑雪、射擊等），有助於改善平衡和運動功能，提高生活品質。

②佩戴護具

在指導下選擇合適的護具進行佩戴，根據個人情況每天至少佩戴 20 個小時以上。

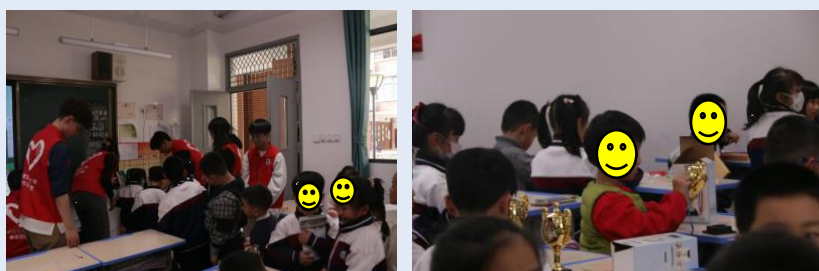


③日常生活活動和呼吸訓練

日常生活中應保持正確的坐姿，選擇合適的書包，合理安排作息時間等，提高獨立生活的能力，免脊柱側彎進一步加重。並加強呼吸訓練（例如深呼吸、腹式呼吸），減輕脊柱側彎導致的呼吸困難。

④心理干預

小藍出現脊柱側彎前後的心理變化，也是在脊柱側彎的作業治療過程中應該特別關注的方面。



互動交流，通過問答形式加強對脊柱側彎知識的瞭解

脊柱側彎科普宣講及結合作業療法應用對我的啟發



通過團隊合作圓滿地完成了科普“之旅”

Occupation is life，作業治療就是生活，此次科普讓我瞭解了如何將作業治療融入脊柱側彎的康復，以患者為中心，幫助患者更好地適應日常生活，提高生活品質。關愛兒童青少年脊柱健康，早發現、早治療可以有效地預防脊柱側彎，保證“人人享有作業治療服務”，提升兒童青少年的身體和心理健康水準。